

“환자의 의지와 노력이 건강한 노년기 인생 보장”

광주일보·전남대병원 공동주최

테마가 있는 건강강좌 <132>

생활 속의 재활

기능 회복 및 예방에 도움
환자가 견뎌내고
적응할 수 있는 범위서
꾸준하게 진행해야

재활의학이란 질환이나 외상으로 인해 발생한 기능 저하에 대해 재활을 통해 신체적 적절성 유지 및 기능을 증진시킴으로써 삶의 질을 높이는 의학이라고 할 수 있다. 의학의 발달로 인한 난치성 질환들의 생존율 증가, 심한 외상으로부터 생명을 구할 수 있는 기회 증가, 고령화 사회에서 노화로 인해 발생하는 노인 인구의 기능 저하 및 급·만성 질환 발생률이 증가하고 있어 재활의 중요성은 더욱 강조되고 있다.

그 중 뇌졸중, 척수손상, 치매와 근막통증 증후군은 현대 사회에서 증가되고 있는 질환들로, 위 질환의 발병 전 예방 및 발병 후 기능 회복과 일상생활 유지를 위해 혼자서 손쉽게 시행할 수 있는 재활 운동 방법을 안내하고자 한다.

◇뇌졸중 환자를 위한 생활 속 재활=뇌졸중이란 뇌혈관이 막히거나 터지는 것으로 국내에서는 암, 심혈관 질환과 함께 3대 사망원인이다.

뇌졸중 후 운동 장애, 근 위약, 감각이상, 언어, 인지, 의식 장애 등 다양한 증상이 갑자기 혹은 서서히 발생한다. 뇌졸중 환자들 중 많은 수가 후유증으로 인해 일상생활의 장애가 발생하기 때문에 이를 위한 재활운동을 꾸준히 시행해야 한다.

재활운동은 환자가 견디고 적응할 수 있는 범위 내에서 기능회복에 필요한 충분한 시간의 치료를 시행해야 하며, 재활치료나 운동으로 회복된 신체 기능은 일상생활에서 지속적으로 사용해야 한다. 뇌졸중 환자의 재활운동은 첫 번째 유산소 운동이 있으며, 고정 자전거를 이용하거나 걷는 것을 추천한다. 1회 20~60분 정도 일주일에 3~5일을 시행하는 것이 좋으며, 운동 강도는 가볍게 땀이 나는 정도를 권유한다. 두 번째로 마비된 부위의 관절구축 예방 스트레칭이다. 일주일에 4~6일 정도 동작 당 10초 유지하며 8~10회 반복하고, 관절통을 느끼지 않는 범위 내에서 운동하는 것이 중요하다. 마비 측의 근력이 증력을 이길 정도의 근력을 가지고 있다면 근력 강화 운동을 병행하는 것이 좋으며, 정상

재활의학과 송민근 교수



-전남대 의과대학 석·박사
-전문치료 분야
-소아재활·뇌신경(뇌졸중, 외상성 뇌손상)·재활·노인재활·연하재활 등

측의 근력 증진을 위해 양측으로 시행하고 덤벨의 무게는 환자 근력에 따라 다양하게 사용한다. 주 2~3일, 동작 당 8~12회를 반복하여 총 3세트를 실시한다.

마지막으로 균형운동을 함께 시행하는 것이 좋는데 이는 선 자세에서 오른쪽과 왼쪽 발에 번갈아가면서 무게중심을 두어 3초 이상 유지하는 방식으로 훈련한다.

◇척수손상 환자를 위한 생활속의 재활=척수손상은 교통사고, 추락 등의 외상이나 척수염, 척수종양 등으로 척수가 손상되는 경우에 발생하며, 다친 부위 아래쪽의 운동 및 감각 기능이 마비된다. 척수손상 환자에서도 관절 구축을 막기 위한 스



송민근 교수가 뇌졸중과 치매 환자에게 필요한 운동에 대해 설명하고 있다.<전남대병원 제공>

트레이닝 운동을 시행하는 것이 좋다. 각 관절의 관절 범위가 최대로 나오는 각도를 유지하도록 반복해 10회, 2~3세트씩 1일 1~2회 시행하는 것이 좋다. 근력 운동은 덤벨이나 탄력밴드를 이용해 하루 1시간 일주일 3회 정도 시행하며, 동작 당 8~12회 반복해 8~15세트를 시행하는 것이 좋다.

보행 및 기립이 어려운 분들은 기립기를 이용하여 매일 1시간 정도 서는 운동을 하는 것이 좋으며 보행이 가능한 환자들은 유산소 운동(걷기, 자전거 타기)을 병행하는 것이 좋다.

◇치매 환자를 위한 생활속의 재활=치

매 환자에게는 인지기능의 저하를 늦추고 장애로 인하여 발생한 신체 변화에 대한 적응 및 최대 기능 훈련을 통해 일상생활을 가능하게 하는 재활이 반드시 필요하다. 운동은 치매가 발생하기 전, 혹은 치매 초기부터 가급적 빨리 시작해야 하며 유산소 운동을 포함하여 근력 강화 운동, 유연성 운동, 균형 훈련 등을 시행하도록 권유한다. 운동의 강도는 환자의 체력의 약 50~60% 정도로 시행하는 것이 바람직하며 유산소 운동은 하루 20~30분 주 3회 이상 시행하고, 근력강화 운동은 한 번에 들 수 있는 최대 무게의 50~60%를 이용하여 주 2회 6~8세트를 2회 반복한다. 유연성 운동

과 균형 운동도 하루 10분, 주 3회 이상 시행하는 것을 권유한다.

◇근막통증 증후군 환자를 위한 생활속의 재활=근막통증 증후군이란 근막이나 근육이 짧아지고 뭉쳐져서 통증 유발점이 발생하여 생기는 근육의 통증 및 연관통을 의미한다. 이런 환자는 통증 유발 원인을 먼저 확인해야 하고, 원인에 대한 치료를 시행한 후에도 통증이 남아있다면 긴장되고 뭉친 근육과 근막을 풀어주는 운동으로 근막통증 증후군을 치료할 수 있다. 그리고 근막통증 증후군의 예방과 치료를 위해서는 올바른 자세와 스트레칭이 가장 중요하다.

올바른 자세는 옆모습이 발목부터 귀까지 일직선이 되도록 펴고 걸을 때 가슴을 편 상태에서 정면을 응시하며 허리와 배를 수직으로 세워야 하고, 앉아있을 때는 허리를 의자 등받이에 붙이고 등과 가슴은 일자로 편 상태에서 턱을 약간 아래로 당기고 무릎을 90도로 바르게 세우는 자세를 유지해야 한다. 특히 휴대폰을 장시간 사용하는 경우 스마트폰을 눈높이로 올려서 고개를 들고 사용하고 목을 자연스럽게 세워서 시선만 아래로 약 15도 내려간 자세를 유지하는 것이 중요하다.

재활은 실생활에서 쉽게 시행 할 수 있고 본인의 노력 여하에 따라 질환의 예방, 기능 회복 및 삶의 질 증진에 영향을 줄 수 있기 때문에 이를 꾸준히 잘 시행하고자 하는 스스로의 의지가 가장 중요하다.

/정리·채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

빅데이터 활용 업무개선 워크숍 화순전남대병원

화순전남대병원(원장 정신)이 최근 병원 대회의실에서 ‘빅데이터 활용 업무개선 워크숍’을 갖고 의료 혁신에 앞장설 것을 다짐했다.

<사진>

이날 25개 진료·행정부서가 참여, 각종 데이터를 기반으로 한 진료현장의 적용사례와 업무활용 효과, 향후 개선계획 등을 밝혀 눈길을 끌었다.

특히 약제부의 환자 투약 대기시간 관리·조제 업무량 분석과 약품재고관리 개선 계획 등은 모범사례로 꼽혔다. 시설과의 냉동기 운전방식 개선을 통한 에너지 비용 절감도 빅데이터를 활용한 바람직한 시도로 주목받았다. 재활의학과와 진료·검사·치료일정 통합시스템 구축은 좋은 아이디어로 추천되기도 했다.

진료협력팀과 간호부 등에선 모바일 앱, 바코드 시스템 등을 활용한 업무추진방안



을 밝혀, 보다 효율적인 의료서비스를 기대했다. 팀장급 이상의 참석자들은 병원원에서 3개월전에 사전배부한 ‘의료, 4차산업혁명’을 만나다’ ‘빅데이터가 만드는 제4차 산업혁명’ 등 두 권의 책을 읽고, 상

호 소감을 나누며 “미래의 의료변화에 적극 대응하고 혁신을 주도해나가겠다”고 다짐했다.

정신 원장은 “진료·연구·교육·공공의료 현장에 접목할 만한 신선한 아이디어와 유

익한 사례들이 많아 큰 도움이 됐다”며 “활발한 정보공유와 빅데이터를 기반으로 한 창의적인 시도로 차별화된 일류병원을 만들어나가자”고 화답했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 폐암 수술 3D홍강경 시스템 도입

광주기독병원(병원장 최용수)이 광주에서 처음으로 폐암 수술에 ‘3D홍강경’ 시스템을 도입해 폐암환자들에게 보다 더 신속하고 안전한 수술을 시행하고 있다.

3D홍강경 시스템은 몸 안에 삽입하는 내시경에 2개의 고성능 렌즈를 장착해 환부를 정밀하고 입체적으로 살필 수 있는 3D영상을 만들어 낸다. 수술 의사는 3D 안경을 쓰고 모니터를 통해서 3D입체영상을 보면서 수술하기 때문에 정확하고 정밀한 수술을 할 수 있다.

3D홍강경 시스템은 로봇수술과 비교해 입체적 화면에서 수술할 수 있다는 점은 같지만, 촉감을 살려서 수술 위험도 및 수술시간을 줄이고 보충급여를 받을 수 있어 비용절감 효과가 크다는 잇점이 있다.

광주기독병원 흉부외과 윤지형 과장은 “폐암 1기의 72세 여성을 대상으로 3D홍강경 시스템을 이용, 단 50분 만에 수술을 마쳤으며 환자는 합병증 없이 4일 후 퇴원했다.”

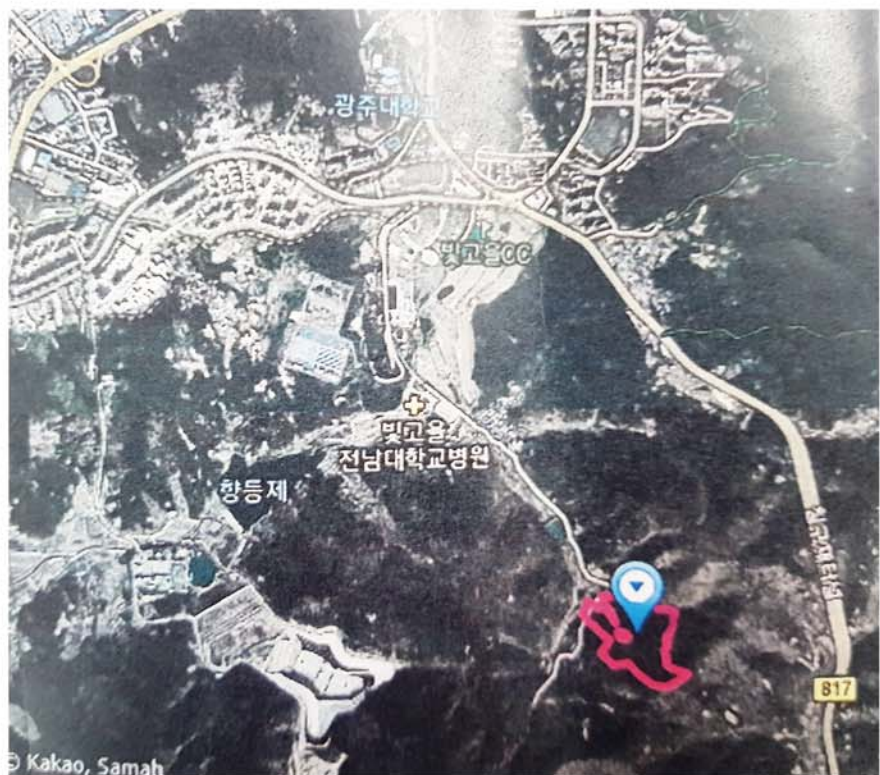


3D 홍강경 시스템을 이용한 폐암 수술 장면. <광주기독병원 제공>

최용수 광주기독병원장은 “서울의 대형병원에서만 제한적으로 이뤄지고 있던 3D 홍강경 시스템을 광주에 도입함으로써 지역의 환자들에게 보다 수준 높은 의료 서비스를 제공할 수 있게 됐다”고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

덕남동 임야, 투자가치 좋습니다.



- 광주광역시 남구 덕남동 산72번지
 - 임야 22600평중 나머지 2050평, 공유지분 원하는 평수만큼 매매가능 (200평 이상)
 - 도시지역, 자연녹지
 - 인접토지 맹지도 15만원에 매매 되고 있음(산64-21번지)
 - 매매 - 평당 17만원 (일시불 완불시 조정가능)
- 문의. 010-6834-7400