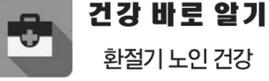


감기는 만병의 근원... 외출 후 손 씻고 독감·폐렴 예방접종을



건강 바로 알기
환절기 노인 건강

도움말 = 정지연
상무힐링재활병원 원장

하늘은 높고 맑은 살편다는 천고마비(天高馬肥)의 계절이다. 가을철은 흉노족들이 말을 타고 변방의 백성들을 노략질하기 좋은 계절이라는 말에서 유래했다. 지금은 맑고 풍요로운 가을을 비유하는 말로 사용된다. 창밖을 보면 하늘은 파랗고 들녘은 노랑과 산은 붉게 물들어 가고 있다. 들녘에서는 농부들이 추수를 하고 산에는 등산객들로 북새통을 이루고 있다.

하지만 풍요로운 가을이 마냥 즐겁기만 한 것은 아니다. 환절기가 다시 우리의 건강을 위협하고 있기 때문이다. 최근에 '환절기에는 건강을 신경 쓰고, 간절기에는 복장을 신경 쓰라.'는 말을 자주 듣는다. 환절기는 봄과 여름 사이, 여름과 가을 사이, 가을과 겨울 사이, 겨울과 봄 사이 등 계절이 변하는 시기를 말한다. 간절기는 한 계절이 끝나고 다른 계절이 시작될 무렵의 기간을 뜻한다. 하지만 환절기는 우리의 표준말이고, 간절기는 일본식 신조어

면역력 저하 우려... 규칙적인 운동 '건강수칙' 생활화를 실내 온도·습도 잘 조절하고 제철음식 섭취로 건강 관리

이다.

◇면역력 떨어지는 시기=요즘은 봄과 가을이 너무 짧아서 겨울이 끝나는 봄과 여름이 끝나는 가을을 환절기라고 표현하기도 한다. 요즘처럼 낮에는 덥고, 밤부터 아침까지 쌀쌀한 가을날이 전형적인 환절기의 특징을 나타낸다. 환절기에는 낮과 밤의 기온 변화가 심해 노인들은 면역력을 유지하기 어려워져서 바이러스 감염으로 발생하는 감기에 걸리기 쉽다.

특히 고령자들은 인플루엔자 바이러스 감염으로 인한 독감을 예방하기 위해 많은 신경을 써야 한다. 콧물, 코막힘을 동반하는 감기는 봄과 가을에 많이 걸리지만, 고열과 두통뿐만 아니라 폐렴 같은 합병증을 동반하는 독감은 겨울에 많이 걸린다. 겨울이 오기 전에 독감 백신을 맞는 것이 좋다. 환절기 건강을 위해 주의해야 할 사항을 알아보자.

◇손씻기 습관화해야=무엇보다도 감기는 조심하고 또 조심해야 한다. 요즘같이 일교차가 큰 날에는 외투를 착용해 감기에 걸리지 않도록 하는 것이 좋다. 외출할 경우 우 마스크를 꼭 착용하고 두꺼운 옷을 한 벌 입는 것보다 가벼운 옷을 여러 벌 껴입

는 것이 바람직하다. 외출 후에는 물과 비누로 손을 자주 씻고 양치질을 하는 것이 좋다. 세균과 바이러스를 막기 위해 손씻기와 양치질을 습관화해야 한다. 그리고 충분한 수분 섭취로 감기를 예방해야 한다.

9세 이하의 아동이나 65세 이상의 노인들은 폐렴을 예방하기 위해 노력해야 한다. 폐렴은 치료를 받더라도 심각한 합병증을 동반하며 심하면 사망에까지 이르게 하는 무서운 질환이다. 초기 증상은 감기와 비슷하지만 38도 고열, 심한 기침, 누런 가래, 가슴통증이 일주일 이상 계속되면 폐렴을 의심해야 한다. 면역력이 떨어지는 환절기에 주로 발생하는 폐렴을 예방하기 위해 폐렴백신 예방접종을 추천한다.

◇독감과 폐렴, 예방접종 필요해=규칙적으로 스트레칭, 걷기, 산책, 등산 등 유산소 운동을 해야 한다. 가을은 운동뿐만 아니라 산책이나 산행을 하기에 너무 좋은 계절이다. 운동을 할 때 많이 많이 날 경우 차가운 날씨 때문에 땀이 급격히 식게 되어 감기에 이어질 수 있다. 무엇보다 자신의 건강상태를 고려해 규칙적인 생활을 하는 것이 더욱 중요하다. 너무 잦은 목욕은



상무힐링재활병원 정지연 원장이 기침이 잦아 불편을 호소하는 환자를 진찰하고 있다. <상무힐링재활병원 제공>

삼가고, 잠자리에 들기 전에는 미지근한 물로 샤워를 하고 머리는 반드시 말리고 취침을 해야 한다.

적당한 습도와 온도를 유지해야 한다. 일교차가 심한 가을철에는 실내 온도를 20도 내외로 관리하고 실내 습도를 20~60%로 유지하며 실내 환기를 자주해야 한다. 또한 미지근한 물을 충분히 섭취해 목과

몸이 건조하지 않게 해야 한다. 그리고 사람들이 많이 모이는 곳은 되도록 피하는 것이 좋다.

제철 음식을 섭취해 환절기 건강관리를 하는 것도 좋은 방법이다. 수확의 계절 가을에는 햇과일, 햅쌀, 싱싱한 채소 등 먹거리가 풍성하다. 사과, 고구마, 호박, 고등어, 전어 등 보약보다 더 좋은 제철음식을

섭취해 면역력을 높여야 한다. 또한 가을철에는 여름철에 비해 일조량이 급격히 감소하여 비타민D 결핍현상이 야기될 수 있으므로 충분히 햇볕을 쬐어 주는 것도 필요하다. 환절기 건강증진을 위해 손씻기를 습관화하고 규칙적인 운동과 건강한 식사를 다시 한 번 당부한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 광주시립 제2요양병원 '치매극복의 날' 복지부장관상 수상

전남대병원(병원장 이상우)이 위탁받아 운영하고 있는 광주시립제2요양병원(병원장 박장수·사진)이 최근 '치매극복의 날' 보건복지부장관상을 수상했다.

광주시립제2요양병원은 최근 광주시청 대회의실에서 열린 제11회 치매극복의 날 기념 표창 수여식에서 치매예방관리에 앞장 서온 공로를 인정받아 선정돼 수상의 영예를 안았다.

지난 2013년 9월 개원한 광주시립제2요양병원은 2016년 5월 치매전문병동을 개소해 치매인식개선, 치매안심센터 의료지원, 치매기능보강사업 등을 펼치며 치매환자를 전문적으로 관리해 왔다.

특히 공공보건의료사업으로 치매에 특화된 연구개발단 치매예방센터와 협약을 맺고 신경과 전문의가 지역어르신들을 대상으로 주 1회 치매상담을 하고 있다.

또한 광주시 남구청과 연계해 경로당 건강지킴이 사업으로 경로당과 노인복지관을 매일 방문해 치매검사와 인지재활프로



환, 관절질환 등 노인성질환에도 체계적인 의료서비스를 제공하는 의료기관으로 거듭날 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

그램을 진행하고 있다.

박장수 병원장은 "이번 수상을 통해 광주시립제2요양병원이 치매 치료 및 예방 관리에 최고의 의료서비스를 제공하는 요양병원임을 재입증하는 계기가 됐다"면서 "앞으로도 치매뿐만 아니라 심뇌혈관질환, 관절질환 등 노인성질환에도 체계적인 의료서비스를 제공하는 의료기관으로 거듭날 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 암치유 글로벌 경쟁력 '주목'

의료관광 통역교육수련생 카자흐 에이전시 등 방문도

글로벌 암특화병원으로 도약중인 화순전남대병원(원장 정신)이 전남의 의료관광 선두주자로 주목받고 있다.

전남의 의료관광 통역교육수련생 20여명은 최근 화순전남대병원을 방문, 첨단 의료시설과 암치유 시스템을 살펴봤다. 카자흐스탄 등 중앙아시아 의료관광 에이전시들도 화순전남대병원을 잇따라 찾아오고 있다.

전남문화관광재단의 주관으로 열린 병원투어에 참가한 통역교육수련생들은 암 치료를 위한 각종 인프라와 자연친화적인 치유환경 등을 둘러보며 "만족스럽다"며 입을 모았다.

우즈베키스탄·키르기스스탄·베트남 등 아시아권 다문화가정의 주부·학생들로 구성된 이들은 병원 곳곳의 첨단장비 등을 꼼꼼히 살펴보고, 해외환자들의 치료에 대해 질문을 쏟아내기도 했다.



전남의 의료관광 통역교육수련생 20여명은 최근 화순전남대병원을 방문, 첨단의료시설과 암치유 시스템을 살펴봤다. <화순전남대병원 제공>

전남문화관광재단의 주선으로 카자흐스탄 서부지역인 아타우주에서도 의료관광 에이전시들이 최근 화순전남대병원을 방문했다. 현지 의료관광업체 사장인 로자 베케노바(여)와 부사장인 카나트 베케노브

씨는 김인영 수술실장(신경외과 교수)의 안내를 받으며, 해외환자들의 치료현황과 진료 시스템에 대해 자세히 질문했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 융합의료기기센터 지역산업거점기관지원 워크숍

전남대병원 융합의료기기산업지원센터(센터장 윤택림 정형외과 교수)가 지역산업거점기관지원사업 수행기관의 네트워크 구축을 위한 워크숍을 최근 이틀간 강원도 원주에서 개최했다.

이번 워크숍은 전남대병원 융합의료기기산업지원센터(제)원주의료기기테크노벨리·김해 의생명센터와 공동 주최, 산업통상자원부-한국산업기술진흥원·강원도 원주시의 후원으로 열렸다.

지역산업거점기관지원사업 수행기관은 정부의 지원으로 의료관련 사업을 추진하는 기관으로 호남지역에서는 전남대병원 융합의료기기산업지원센터가 수행하고 있다.

워크숍에는 사업수행기관 및 관련기관 관계자 100여명이 참석한 가운데 지역별 수행기관의 추진실적과 관련 정보에 대해 열린 토론을 벌였다.

이번 워크숍에서 윤택림 센터장은 '차세대 정형외과용 생체이식 융합의료기기 산업지원센터 구축 사업'을 소개하고, 그 동안의 추진실적을 발표했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

펜션·가든 부지 매매

- ▶고창군 고수면 문수로 171
- ▶대지 및 전답 4,000㎡(전평 정남향)
- ▶2차선 도로, 계곡 200m 접해 있음
- ▶부속건물 / 한옥 / 수영장 / 방갈로
- ▶장성 편백숲 5분거리
- ▶문수로 단풍숲 2분거리

010-3768-0615
010-3799-3830

주인 직매

금당공인중개사

저희는 매도·교환·개발 등의 물건을 구입합니다!

팬션·전원주택지

- 곡성 삼기면 청계리 681㎡ 광주서 30분내 4900만원
- 보성 문덕면 죽산리 대원사입구 1868㎡ 찻집등적합 1억3천

주택·원룸·아파트

- 아파트 서구 능성동 제일파크 14층 105㎡ 깨끗함, 리모델링완료 1억7천
- 농성초근리엔 월산동 소방도접 대지 129㎡ 주택 66㎡ 은행5천.1억4천
- 월산동 능성초 건너편 소방도접 대지 149㎡ 2층주택 115㎡ 1억3천
- 서구 쌍촌동 2층 주택 105㎡ 새 주택 118㎡ 운전수지부근 2억7천

투자·매도·교환

- 무안군 현경면 도로 좋은 2343㎡ 취득 3억5천 매도 2억5천
- 담양 월산면 가든 땅 1658㎡ 상가주택과 교환원 6억2천
- 무안군 삼향읍 왕산리 4861㎡ 공장·창고 적합 5억6600
- 광산구 대신동 집종지 등 1554㎡ 창고 등 다용도적합 3억7천
- 월산동 양면도로접 주거지 873㎡ 창고와 사무실 11억
- 무안 해제면 상업지 1036㎡ 은행 2억4천 신고 3억5천 매도 3억
- 동구 용산동 대지 등 2449㎡ 다세대·빌라·사찰 등 적합 10억 천
- 충장로5가 버스도접 상업지 494㎡ 생활주택 사옥적합 7억7천
- 유동 소방도 상업지 331㎡ 상가·원룸·빌라 적합 4억7천
- 금당동5가역 대신중권부근 대로접 상업지 364㎡ 사옥등적합 16억

상가건물

- 월산4동 주민센터부근 도로코너 땅 227㎡ 상가주택 357㎡ 매도 5억8천
- 화정동 대원아파트 단지 병원적합 땅 258㎡ 5층 새건물 매 34억
- 쌍촌동 원룸, 투룸 15실과 안집(주인거주) 월세 460, 12억5천
- 용봉동 고시텔 땅 357㎡ 건평 829㎡ 45실 은행5억 교환가 9억
- 여관 목포시 옥암동 땅 439㎡ 건물 989㎡ 객실26 은행 4억 매도 7천만
- 북동 토지 538㎡ 건물 1933㎡ 은행 9억2천 매도 1억 6천
- 농성초부근 2차선접 상가주택 땅 172㎡ 건평 279㎡ 4억5천
- 순천만 대대동 펜션 땅 332㎡ 객실8, 관리실, 은행3억 영업적합 3억천
- 산수오거리 부근 땅 494㎡ 건평 1996㎡ 병의원적합 20억
- 영림동 땅 274㎡ 건물 751㎡ 요양병원할 건물과 교환가 16억

문의 222-4994, 010-2632-5659
서구현천, 농성초교옆문앞

풍수 사주 수강생 수시 모집 및 상담

풍수와 사주(명리)를 한번에~

구슬이 세말이라도 꿰어야 보배이듯 두 가지를 동시에 해결할 수 있는 이번 기회를 절대 놓치지 마십시오!

개강 (초급 및 중급)

- 일 시 : 2018. 10. 30(화) 오후7시
- 장 소 : 심미운기풍수지리학회 교육장 (무동로478-1 : 산수오거리 → 무동산방향입구 우측2층)
- 수강료 : 풍수 + 사주 15만원(매월)

공개강좌

- 일 시 : 2018. 10. 23(화) 오후7시
- 장 소 : 상동(심미운기풍수지리학회교육장)
- 대 상 : 누구나 (선착순○명)

컨설팅(전문상담) 분야

- 천기비법 대 공개
- 기강풍수 비법 교육
- 분묘, 이장, 납골 및 수목장 수맥과 중화
- 음택, 양택의 풍수 감정 및 비보
- 사업(장사) 부진의 풍수적 진단
- 사주 교육 및 감정(사주, 궁합, 택일 등)
- 작명(신생아, 개명, 상호 등)

심미운기풍수지리학회
010-3146-6370 / 010-2246-1508

한마음 공인중개사

- 광산구 송정동 아파트상가2층 34평형(학원적합) 매매가 7천만원
- 동구 계림동 빌라 35평형 5층4중 현임대중 전세8000만원 포함 19년1월만료 매매가1억3천만원
- 남구 백운동 2층상가주택 99㎡ 보증금 3천만원 월40만원 매매가 1억8천만원
- 북구 북동 4층상가주택 대지 98㎡ 보증금1300만 월85만원 안집제의 매가 3억7천만원
- 남구 월산동 3층상가주택 230㎡ 보증금 1억2천만원 월85만원 매매가 4억5천만원
- 동구 산수동 4층상가주택 대지 132㎡ 보증금3300만 월155만원 안집제의 매매가 5억5천만원
- 동구 두암동 3층상가건물 240㎡ 보증금 3천만원 월220만원 매매가 6억원
- 북구 신안동 5층상가건물 146㎡ 보증금 5천만원 월282만원 매매가 7억원
- 북구 운암동 4층상가주택 145㎡ 보7천만원 월260만원 매매가 8억원
- 북구 오치동 3층상가주택 270㎡ 보증금 5천만원 월310만원 매매가 8억5천만원
- 남구 백운동 3층상가주택 210㎡ 보증금 1억원 월500만원 매매가 14억원
- 북구 신안동 대지 520㎡ 매매가 14억5천만원
- 남구 주월동 5층상가주택 대지500㎡ 보증금2억 월920만원 안집제의 매매가28억원
- 북구 운암동 대지2600㎡ 보9천만원 월500만원 매매가 44억원
- 해남 사찰및남골포 1300기 토지3만6천㎡ 매매가 8억5천만원
- 화순 도곡은천내 무인텔 대지 3000㎡ 건물4층 3동 객실37개 월매출 6천~7천만원(정부공매가) 용자 28억원포함 매매가35억원

010-2314-8567 (계림오거리)