

장애 유발하는 뇌졸중 극복, 꾸준한 재활운동 효과적

광주일보·전남대병원 공동주최

테마가 있는 건강강좌 <142>

생활 속의 재활

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 인하여 발생하는 노인 인구의 기능 저하 및 급만성 질환 발생률이 증가하고 있어 재활의 중요성은 더욱 강조되고 있다.

◇뇌졸중 환자를 위한 생활속의 재활= 뇌졸중 환자들 중 많은 수가 후유증으로 인해 일상의 장애가 발생하기 때문에, 이를 위한 재활운동을 꾸준히 시행해야 한다.

재활운동은 환자가 견디고 적응할 수 있는 범위 내에서 기능회복에 필요한 충분한 시간의 재활치료를 시행해야 하며, 재활치료나 운동으로 회복된 신체 기능은 일상생활에서 지속적으로 사용해야 한다. 뇌졸중 환자의 재활운동은 첫 번째 유산소 운동이 있으며, 고정자전거를 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 스트

척수손상·치매·근막통증 재활 통해 신체 적절성 유지 본인 노력 따라 기능 회복 꾸준히 시행 의지가 중요

레칭이다. 일주일에 4-6일 정도 동작당 10초를 8-10회 반복하고, 관절통을 느끼지 않는 범위 내에서 운동하는 것이 중요하다. 마비 측의 근력이 중력을 이길 정도의 근력을 가지고 있다면 근력 강화 운동을 병행하는 것이 좋다. 마지막으로 균형 운동을 함께 시행하는 것이 좋는데, 이는 선 자세에서 오른쪽과 왼쪽 발에 번갈아가면서 무게중심을 두어 3초 이상 유지하는 방식으로 훈련한다.

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

척수손상 환자도 스트레칭을 시행하는 것이 좋으며 각 관절의 관절 범위가 최대한 나오는 각도를 유지하도록 반복해 10회, 2-3세트씩 1일 1-2회 시행하는 것이 좋다. 근력 운동은 담벨이나 탄력밴드를 이용해 하루 1시간 일주일 3회 정도 시행하며, 동작 당 8-12회 반복으로 8-15세

김동주 재활의학과 교수



-뇌신경
-전기진단의학
-노인재활
-척수손상 전문 진료

를 하는 것이 좋다. 보행 및 기립이 어려운 분들은 기립기를 이용해 매일 1시간 정도 서는 운동을 하는 것이 좋다.

◇치매 환자를 위한 재활=치매 환자는 인지기능의 저하를 늦추고 장애로 인해 발생한 신체 변화에 대한 적응 및 최대 가능 훈련을 통해 일상생활을 가능하게 하는 재활이 필요하다. 운동은 치매가 발생하기 전, 혹은 치매 초기부터 가급적 빨리 시작해야 하며 유산소 운동을 포함해 근력 강화 운동, 유연성 운동, 균형 훈련 등을 시행해야 한다. 운동의 강도는 환자 체력의 약 50-60% 정도로 시행하는 것이 바람직하며 유산소 운동은 하루 20-30분, 주 3회 이상 시행하고, 근력강화 운동은 한번에 들 수 있는 최대 무게의 50-60%를 이용해



김동주 재활의학과 교수가 뇌졸중이나 척수손상 등으로 인한 환자들의 생활 속 재활 운동에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

주 2회, 6-8세트, 2회 반복하도록 한다. 유연성 운동과 균형 운동도 하루 10분, 주 3회 이상 시행하는 것을 권유한다.

◇근막통증 증후군 환자를 위한 재활=근막통증 증후군이란 근막이나 근육이 짧아지고 뭉쳐져서 통증 유발점이 발생하여 생기는 근육의 통증 및 연관통을 의미하는 것으로 만성적 스트레스, 나쁜 자세, 운동 부족, 외상 등 다양한 원인에 의해 발생할 수 있다. 이런 환자는 통증 유발 원인을 먼저 확인해야 하고, 원인에 대한 치료를 시행한 후에도 통증이 남아있다면 긴장되고 뭉친 근육과 근막을 풀어주는 운동을 하는

것이 좋다. 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, 앉았을 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 똑바로 세워서 시선만

아래로 약 15도 내려간 자세를 유지하는 것이 중요하다. 바른 자세와 더불어 중요한 치료인 스트레칭은 통증을 느끼기 직전까지 정확한 자세로 약 10초 정도 유지하고 동작 중 호흡을 멈추지 않고 자연스럽게 호흡하면서, 반동을 주지 않고 과도하게 스트레칭을 하지 않는 것이 중요하다. 재활은 일상생활에서 쉽게 시행할 수 있고, 본인의 노력 여하에 따라 질환의 예방, 기능 회복 및 삶의 질 증진에 영향을 줄 수 있기 때문에, 꾸준히 잘 시행하고자 하는 스스로의 의지가 가장 중요하다. /정리=채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 권역응급의료센터 'A등급'

복지부 평가, 광주 및 전남·북 대학병원 중 유일

조선대병원(병원장배학연) 권역응급의료센터가 최근 보건복지부가 실시한 '2018년 응급의료기관 평가'에서 최고 등급인 'A등급'에 선정됐다. 이번 평가에서 전국 권역응급의료센터 36곳 중 A등급은 11곳에 불과했고 B등급은 18곳, C등급은 7곳으로 나타났다.

보건복지부는 전국 응급의료기관을 권역응급의료센터-지역응급의료센터-지역응급의료기관 등 총 3단계로 나뉘어 응급의료의 질적 수준 향상을 꾀하고 있는데, 이중 최상위 격인 조선대병원 권역응급의료센터가 'A등급'을 획득한 것이다.

특히 2017년 평가에서도 A등급을 획득한 조선대병원은 이번 평가에서 서울권역의 고려대구로병원, 인천권역의 인하대

원 등과 함께 광주권역은 물론 전남·북 권역에서 대학병원으로는 유일하게 A등급을 획득하며 명실상부 전국 최고 수준의 응급의료 기관임을 재차 입증했다.

이번 평가에서 ▲전담 전문의, 전담 간호사 ▲적정시간내 전문의 직접 진료율 ▲비치료 재전원율 ▲최종치료 재복합 등 주요 평가 부문에서 높은 등급을 받은 조선대병원은 응급환자의 최종 치료기관으로서 자리잡으면서 지역 거점병원의 위상을 다시 한 번 확인했다.

또한 조선대병원은 응급의료체계의 효율적 운영을 위해 응급환자, 중증응급환자, 감염격리병상, 일박격리병상, 응급병동, 응급중환자실 등 진료구역별 분리해 운영함으로써 전문화된 구역별 시스템으



조선대병원 권역응급의료센터 내부.

로 보다 신속하고 정확한 중증응급환자 치료를 담당하고 있다.

조수형 응급의료센터장은 "중증응급환자의 최종 치료기관으로서 권역 내 응급환

자의 완벽한 치료와 지역 응급의료체계 발전을 위해 더욱 노력하겠다"고 의지를 밝혔다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

폭염에 시원한 맥주 한잔?

"이노작용으로 탈수증 위험"

본격적인 여름철 무더위가 시작되면서 시원한 맥주 한 잔으로 더위와 갈증을 해소하려는 사람들도 늘고 있다. 하지만 음주는 탈수증을 일으키는 등 건강에 해로울 수 있어 주의해야 한다.

4일 전문가들은 여름철 과도한 음주를 할 경우 알코올의 이노작용으로 체내 수분이 부족해져 취기가 쉽게 올라오고 탈수증 등을 유발할 수 있다고 경고했다.

더운 여름에는 땀을 많이 흘려 평상시에도 체내 수분이 부족해지기 쉽다. 이런 상태에서 알코올의 이노작용까지 더해지면 미네랄, 전해질 등과 함께 몸속 수분이 다량 배출돼 탈수 현상이 더 심해진다.

심한 경우에는 탈수증으로 이어져 현기증, 구토 등 증상이 나타나거나 탈진할

수도 있다. 또 여름에는 체온을 조절하기 위해 혈관이 확장돼 있기 때문에 알코올의 체내 흡수가 빨라져 다른 계절보다 취기가 빨리 오른다.

음주로 인한 심혈관질환 악화도 주의해야 한다. 더위에 취약한 고혈압이나 당뇨 환자의 경우 무더위에 술을 마시면 혈압과 혈당 조절에 문제가 생겨 증상이 악화하거나 심장마비 같은 위험 상황이 발생할 수 있다.

전용준 다사랑중앙병원 내과 원장은 "마시는 순간에는 더위가 사라진 것 같지만 이는 단지 느낌일 뿐"이라며 "오히려 열이 발생해 체온이 올라가고 분해과정에서 수분이 손실돼 갈증을 심화 시켜 과음으로 이어지기 쉽다"고 말했다. /연합뉴스

1566-9988

8 5 1
116 40 point

1 6 5 2 4
J10 20 point

6 8 2 4 7 5 8 1
J8 14 point

2 5 1 6 4 9 7 8 3
J7 12 point

1 3 0 7 5 8 4 9 2
J6 10 point

2 4 6 3 7 1 2 8 0
J5 8 point

4 6 2 8 1 0 9 7 3
J3 6 point

5 7 6 2 1 4 3 0 2
J2 5 point

0 1 1 7 2 0 0 0 0 0
J1 4 point

노안수술 후 읽을 수 있는 글자 크기

J11* 3 point

◆ 노안수술 시 돋보기 없이 J1, J2 를 읽을 수 있습니다.

신세계안과 옛. 밝은광주안과

다스코진 세라코진

KOSPI 상장기업 동아에스텍의 새 이름 다스코!
세라믹 전문기업 동아세라믹의 새 이름 세라코!

태양광발전소 사업 관련 모집

- 태양광발전소 사업주 모집
 - 태양광발전소 사업주 모집
 - 태양광발전소 사업주 모집
 - 태양광발전소 사업주 모집
- 태양광발전소 영업대리인 모집
 - 태양광발전소 영업대리인 모집
 - 태양광발전소 영업대리인 모집
 - 태양광발전소 영업대리인 모집
- 태양광 영업 인재 모집
 - 태양광 영업 인재 모집
 - 태양광 영업 인재 모집
 - 태양광 영업 인재 모집

ONE-STOP TOTAL SOLUTION

지속 가능한 성장을 견인할 핵심 인재를 모집합니다!

부 문	담당업무	자격요건	근무지
다 스 코	전략기획	전략기획	화 순
	영업	· 사업대상성 분석 가능자, 경력 10년 이상	
	신재생에너지	· 태양광영업 관리자	
세 라 코	수입관리	· 판매관리 관리자	나 주
	생산관리 (생산관리)	· 영업 관리자	
	영업	· 영업 관련 경력 5년 이상	

* 접수처: 담당자 05190-2157, mcs@daesco.kr, 접수일: ~ 채용까지

임야

삽니다. 010-6834-7400

지분불건 환영, 신속처리