커도 문제 작아도 문제…편안하고 정확하게 입자

건강 바로 알기
속옷과 여성건강

김준수
광주자생한방병원 의무원장

보정속옷, 목·등 통증 유발하기도
소화불량·혈액순환·체형 직결
'바디 포지티브' 편안한 속옷 선호
통증 치료 침·추나요법 등 효과

최근 사회 전반적으로 '바디 포지티브(Body positive)' 트렌드가 확산되고 있다. 자신의 몸을 있는 그대로 사랑하고 건강한 삶을 즐기자는 취지로 '자기 몸 긍정주의'라고도 불리는 개념이다.

이 같은 트렌드는 속옷에도 반영되고 있다. 과거에는 화려한 디자인에 몸매를 보정해 주는 속옷이 인기였지만 최근에는 자연스러운 실루엣과 편안한 착용감의 속옷이 각광받는 추세다. 실제로 지난해 한 여성 언더웨어 브랜드에서 약 8000명의 고객 데이터를 분석한 결과 여성들의 속옷 선택 기준 1위는 '편안함(72.9%)'인 것으로 나타났다.

속옷은 혈액순환과 체형에 직결돼 건강에 큰 영향을 주는 요소이기 때문에 바디 포지티브와 같이 편안함을 추구하는 움직임은 긍정적인 신호다. 건강한 트렌드에 발맞춰 여성건강 증진을 위해 광주자생한방병원 김준수 의무원장의 도움말로 속옷과 여성건강의 연관성에 대해 알아보자.

◇목과 등 통증 유발하는 기능성 보정속옷…짧게 입고 압박 강도 줄여야=대학생 이모(25)씨는 일반 나시처럼 편하게 입고 벗기만 하면 되는 홑겹의 브라렛을 구매했다. 꽉 조이는 밴드와 와이어의 압박에서 해방되니 뻐근했던 목과 등이 훨씬 편해졌다. 일상생활 중 다양한 활동에 별다른 구애를 받지 않아 움직임도 자유로워졌다.

바디 포지티브 트렌드가 퍼지면서 와이어 없는 브래지어의 매출이 고공행진 중이다. 관련 업계에 따르면 지난해 1월부터 6월까지의 브라렛 매출은 전년 동기 대비 179% 증가한 것으로 나타났다.

과거 유행했던 보정 속옷은 맵시를 살리기 위해 몸을 압박하는 과정에서 어깨 끈이 조여 목과 등에 통증이 나타나기 쉽다. 특히 몸을 조이는 밴드 부분은 어깨를 구부러지게 하는데, 이로 인해 머리만 앞으로 내민 구부정한 자세를 취하게 돼 '일자목증후군'으로 이어지기도 한다. 일자목증후군은 목디스크(경추추간판탈출증)를 유발할 수 있을 뿐만 아니라 만성적인 목 통증의 대표적인 원인이 된다.

이를 예방하기 위해서는 홑겹 브래지어나 브라렛 착용을 권하며, 보정 속옷은 꼭 필요한 시간에만 짧게 입고 외출 후에는 벗어 휴식을 취할 것을 권한다. 만일 보정 속옷을 입어야 하는 상황이라면 자신의 신체 사이즈보다 한 치수 크게 구매해 압박 강도를 줄이고 몸이 적응할 시간을 주는 것이 좋다.

만약 보정 속옷을 장시간 착용 후 목 주변 근육에 지속적인 통증이 느껴진다면 가까운 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다. 추나요법, 침, 한약 등 비수술 치료법으로 신체 균형을 바로 잡아 통증을 완화하는 한의치료를 병행하는 것도 좋은 방법이다.

속옷이 몸을 오래 압박하는 경우 신체의 원활한 혈액순환을 방해해 혈액이 정체되어 있는 현상인 어혈의 원인이 되기도 한다. 이럴 땐 추나요법을 통해 틀어진 뼈와 근육을 교정하고 침치료로 목과 등 근육에 쌓인 피로와 기혈의 정체를 해소해주면 빠른 통증 회복과 자세 교정에 도움이 된다.

◇작으면 소화불량, 크면 어깨통증…정확한 속옷 사이즈로 건강하게=편안한 속옷이라 할지라도 신체 사이즈에 맞지 않는 속옷을 입으면 건강 상에 부정적인 영향을 미친다. 작은 사이즈의 속옷을 입을 경우 가슴을 압박해 혈액 및 림프 순환이 방해되고 이로 인해 짝 가슴, 퍼진 가슴 등 가슴 모양의 변형이 생길 수 있다. 또한 어깨 끈에 압박이 집중되면서 어깨 통증이 나타나거나 갈비뼈가 눌려 소화불량이 발생하기도 한다.

반대로 큰 사이즈의 속옷도 문제다. 가슴을 제대로 받쳐주지 못해 체중이 앞쪽으로 쏠리면서 척추와 어깨의 부담으로 이어지기 때문이다. 이 상태로 장시간 불균형한 자세를 취하면 심할 경우 척추변형으로 인한 통증도 나타날 수 있어 주의가 필요하다.

하지만 유명 속옷 브랜드의 설문조사 결과에 따르면 매장 방문 고객의 약 46%는 자신의 속옷 사이즈를 모르는 것으로 나타났다. 심지어 사이즈를 알고 있다고 대답한 54%의 여성 가운데 46%는 자신의 사이즈를 실제 측정 사이즈와 다르게 인지하고 있었다고 한다. 실제 자신의 속옷 사이즈를 제대로 알고 있는 사람은 많지 않다는 의미다.

보정 속옷의 장시간 착용 탓에 목 주변의 통증을 호소하는 환자에게 김준수 광주자생한방병원 의무원장이 추나요법을 시행하고 있다.

자신에게 맞는 속옷을 입고 있는 지 확인해 보고 싶다면 브래지어 컵 가운데 부분이 붕 떠 있지 않은지 살펴보면 된다. 이 부분이 떠 있다면 자신의 컵 사이즈와 다른 속옷을 입고 있는 것이다. 그 외에도 브래지어 끈이 자주 흘러내리거나 컵이 가슴에 밀착되지 않는다면 자신의 속옷 사이즈를 다시 측정해 봐야 한다.

잘못된 속옷 선택은 소화불량, 척추 변형 등 다양한 건강 상의 문제를 야기할 수 있다. 입었을 때 몸이 편하고 자신의 신체에 딱 맞는 사이즈의 속옷을 입는 것이 중요하다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원, 소아청소년과 호흡기 안심클리닉 개소

동선·진료 공간 완전 분리
발열·호흡기 증상 환자 진료

광주기독병원(병원장 최용수)이 최근 '소아청소년과 호흡기 안심클리닉'을 개소했다. 〈사진〉

광주기독병원은 코로나19 팬데믹으로 발열과 호흡기 증상을 보이는 소아청소년 환자들이 병원 진료에 어려움이 많은 점을 고려하고, 의료진과 방문자들이 감염에 노출되는 것을 최소화하기 위해 소아청소년 호흡기안심클리닉을 운영한다고 11일 밝혔다.

소아청소년 호흡기 안심클리닉은 감염에 대한 두려움으로 내원을 꺼리는 환아들을 위해 일반 소아청소년 환자들이 사용하는 출입구와 접수 및 진료 공간 자체를 완전 분리시켰다. 따라서 호흡기 및 발열 환아가 광주기독병원에서 진료받기를 원할 경우에는 병원 본관 건물로 진입하지 않고, 동관에 별도로 조성된 소아청소년 호흡기안심클리닉에서 진료받게 되며 그 외의 소아청소년 질환은 기존의 2층 소아청소년과에서 진료받을 수 있도록 건물 입구부터 동선이 분리됐다.

소아청소년과 호흡기안심클리닉은 호흡기 및 발열 증세가 있는 환아를 진료할 경우 의료진 판단 하에 코로나 신속항원 검사를 하며, 음성일 경우에는 병원 진입 후 영상검사·검사실 검사 등을 진행하고 약처방 또는 입원치료를 받을 수 있다. 또한 코로나 신속항원검사가 양성일 경우는 선별진료소로 이동해 PCR 검사를 진행한 후, 양성일 경우는 환아 상태에 따라 재택 또는 코로나병동 입원 치료가 가능하다.

최용수 광주기독병원장은 "코로나19가 장기화되고 확진자가 대량 발생하면서 어린 환아들이 감염을 우려해 병원 진료를 기피하며 어려움을 겪는 것이 안타까웠다"며 "환아와 보호자들께서 이번에 개소된 광주기독병원 소아청소년과 호흡기안심클리닉의 진료체계를 믿고 안심하고 병원을 이용할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 간호학과, 간호사 시험 100% 합격

조선대학교 의과대학 간호학과 학생들이 최근 치러진 '제62회 간호사 국가시험'에 전원 합격해 합격률 100%를 기록했다.

조선대 간호학과는 지난 1월 21일 한국보건의료인국가시험원이 시행한 제62회 간호사 국가시험에 졸업예정자 83명이 시험에 응시해 전원 합격의 쾌거를 거뒀다.

올해 졸업생들은 삼성서울병원, 강남세브란스병원, 신촌세브란스병원, 서울대병원, 아주대병원, 건국대병원, 조선대병원, 전북대병원 등 대학병원과 종합병원에 취업해 간호학을 이어나갈 전망이다.

조선대 간호학과는 2019년 개설 50주년을 맞았으며, 2017년 3주기 간호교육인증평가 5년을 획득하는 등 보건의료 환경의 변화에 적극 대처하는 간호전문직 발전을 선도하고 있다.

김진희 간호학과장은 "앞으로도 조선대 간호학과는 훌륭한 교수진의 확보와 교육환경의 개선을 통해 시대적 요구와 보건의료 환경의 변화에 적극적으로 대처하고 간호전문직 발전을 선도해 나갈 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

치실은 양치질 전에 사용하는 것이 효과적

건강한 치아를 유지하기 위해 하루 세 번 양치질하는 것만큼 중요한 게 치실 사용이라는 게 전문가들의 얘기다. 그렇다면 치실은 양치질 전후 언제 사용하는 게 좋을까.

결론부터 말하면 양치질 전이다. 이빨 사이에 낀 음식물 찌꺼기를 먼저 없앤 후에 양치질을 하는 것이 바람직하기 때문이다. 치아 건강을 지키는 지름길은 '하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 이상' 정성 들여 이를 닦는 것이다. 그러나 칫솔만으로는 치아가 깨끗하게 닦이지 않으므로 치실, 치간 칫솔 등을 이용해 치아 사이의 치태 등을 제거해야 한다. 특히 치열이 고르지 못하거나 치아가 벌어져 음식이 잘 끼는 사람, 보철치료를 받은 사람이라면 치실 사용이 필수다. /연합뉴스