

한해 건강계획, 몸 상태부터 정확히 파악



건강 바로 알기
혈관질환과 마음의 병

최규영·오중수

에이치플러스 양지병원 전문의

차분하면서 번득이는 지혜를 가진 '토끼의 해'를 맞아, 끝나지 않은 '코로나19'는 3년 동안 창궐하며 기승을 부리는 가운데 우리 몸과 마음은 여전히 무겁다. 올해도 '코로나19' 영향을 간과할 수 없는 데 감염질환에 치명적인 기저 질환 관리가 무엇보다 중요하다.

건강 위협 요인은 다양하지만 사망에 이르는 원인질환은 암 외에 심뇌혈관, 내분비, 퇴행성뇌질환 등으로 구분된다. 따라서 해당 질환을 극복하기 위해서는 선제적 건강검진으로 질병을 사전에 예방해야 한다. 계묘년 새해 건강 수칙을 에이치플러스 양지병원 전문의들과 함께 알아본다.

◇새해 건강 관리 계획=한해 건강 계획을 세우기 위해서는 몸 상태를 정확히 파악하는 것이 중요하다. 특히 당뇨병과 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 가족력 영향을 많이 받는데, 직계가족 3대에 걸쳐 과거 앓거나 현재 진행 중인 가족력을 확인, 자신에게 위협적인 요인이 무엇인지 파악하는 것이 필요하다.

가족력이 파악되면 자신의 연령 및 성별 특성을 합쳐 보다 면밀한 검진을 받아야 한다. 가령 20~30대 젊은 층은 건강을 과신해 정기 검진을 안 받는 사례가 많다. 그러나 심뇌혈관질환, 각종 암과 고콜레스테롤혈증 등은 서구화된 식습관 등으로 어린 나이부터 위험도가 높아지는 만큼 예방이 필요해 검진으로 이상 유무를 확인하고 생활습관을 개선해야 한다.

◇40~50대, 집중 관리 시기=40~50대는 본격적으로 가족력 등 질환에 노출되기 쉬운 나이이다. 특히 40대부터 암 사망률이 이전보다 3배 이상 증가하는 만큼, 가족 내 암 환자가 있다면 암 검진을 받아야 하며 심뇌혈관질환 가족력이 있으면 경동맥 초음파 검사로 혈관 건강을 점검해줘야 한다.

질병이 고도화돼 나타나는 60대 이상은 보다 세밀한 검진으로 삶의 질을 높여야 하는데, 예방이 가장 필요한 질병은 치매이다. 치매 사망자는 2021년



최규영 전문의



오중수 전문의

심근경색·뇌졸중·고혈압 등 심뇌혈관질환 젊은층 발병 늘어 혈압 관리, 혈관 깨끗하게 유지

코로나 장기화로 정신건강 위협 우울증 환자수 91만785명 집계 불면·초조함·흥미 저하 등 증상

균형 식단·규칙적 운동·수면 등 건강 수칙·면역력 강화 필수

9164명으로 10년 전 대비 114.1%가 증가할 정도로 대표적인 고령 질환이다. 별다른 증상이 없어도 가족력이 있거나 기억력이 감퇴했다 느껴진다면 검진을 받아야 한다. 만 65세 이상은 보건소에서 무료 검진이 가능하다.

또한 심근경색, 뇌졸중, 고혈압, 협심증 등 심뇌혈관질환은 과거 노인성 질환으로 여겨졌지만 최근 서구화된 식생활과 불규칙한 생활습관으로 3040 젊은층 발병률이 늘고 있어, 예방을 위해서라도 검진으로 원인 질환을 찾아 문제가 있다면 조기 치료를 통해 해결해야 한다.

최규영 순환기내과 전문의는 "심뇌혈관질환 예방은 혈관을 깨끗하게 유지하는 게 중요한데, 운동과 식습관 개선을 통해 위험성을 낮춰야 하며 평

소 혈압을 자주 체크해 문제가 있다면 검진을 통해 질환을 사전에 차단하는 것이 중요하다"고 강조했다.

◇코로나19장기화, 정신건강 관리=최근 3년 동안 '코로나 19' 장기화로 정신건강을 크게 위협하고 있다. 건강보험심사평가원 국민관심질병 통계에 따르면 2021년 우울증 환자수는 91만785명으로 코로나 사태 발생 이전인 2019년 79만6364명 대비 14.3% 증가한 것으로 나타났다. 연평균 약 7%에 해당하는 것으로 2022년에는 100만명에 이를 것으로 예상된다.

우울증 발생 원인은 세로토닌을 비롯한 다양한 신경전달물질과 호르몬의 이상, 생체리듬의 변화와 관련이 있고 유전적 요인도 40~50% 정도 되는 것으로 알려져 있다.

스트레스가 반드시 주요 우울장애를 발생시킨다고 볼 수는 없지만, 영향을 끼치는 환경적 요인이 될 수 있다. 또한 성격적 측면도 영향을 미치며, 인지적으로 '자신과 세상 그리고 미래에 대한 부정적 인식'이 생겨 우울장애가 나타나는 것으로 파악된다.

정신건강의학과 오중수 전문의는 "우울, 흥미 저하, 체중 감소나 증가, 불면 또는 과다수면, 초조함, 무기력감, 집중력 감소, 죽음의 두려움 등 다양한 증상의 중증도와 빈도 등을 감안해 주요우울장애를 판단한다"고 설명했다.

혈관건강과 마음의 병 모두 슬기롭게 예방하기 위해서 중요한 필수 사항은 면역력 강화이다. 스트레칭 및 체중관리, 균형있는 식단과 규칙적 운동, 금연과 절주, 충분한 수면 등은 질병 예방에 가장 필수적인 건강수칙임을 잊지 말아야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

김경중 조선대병원장 취임 1주년

최첨단 의료시스템·최고 의료진 구축 스마트병원 마련 미래의료 선도할 것

공감·소통으로 내실 다진 1년 4주기 의료기관 인증 획득 성과 새병원 건립 지역민 사랑 보답 세계화 사업 재개 경쟁력 강화



김경중 조선대병원장

김경중 조선대학교병원장이 취임 1주년을 맞았다.

김 병원장은 취임 이후 공감과 소통을 통해 교직원이 일하고 싶은 병원, 신뢰를 바탕으로 지역민이 찾고 싶은 병원을 만들기 위해 노력했다.

코로나19 상황에서 임기를 시작하면서 지난 1년간 내실을 다져왔다면, 이제는 대외적인 역량 강화에 힘써 미래형 의료 장비 및 시스템을 갖춘 최첨단 스마트병원을 마련해 미래 의료로 선도를 나가겠다고 포부를 밝혔다.

김 병원장은 지난해 가장 큰 성과는 '4주기 의료기관 인증을 획득한 것'이라면서 "지난 2010년, 처음 획득한 1주기 의료기관 인증부터 이번에 획득한 4주기 인증까지 더욱 강화된 기준의 평가를 통과함에 따라 상급종합병원으로서 지역민들에게 더욱 양질의 의료서비스를 제공하고 명실상부한 지역을 대표하는 의료기관으로 도약해 나가고 있다"고 말했다.

또한 "지난해 건강보험심사평가원 적정성 평가에서 만성폐쇄성폐질환 7년 연속 1등급, 마취 적정성 평가 2회 연속 1등급, 제1차 수혈 적정성 평가에서 1등급에 이어 급성기 뇌졸중, 약제급여, 수술의 예방적 항생제 사용 적정성 평가 등에서 잇따라 최고 등급으로 평가를 받으며 지역민들이 믿고 수술 받을 수 있는 병원으로서 역할을 다하며 내실을 다져왔다"고 말했다.

김 병원장은 지금까지의 이러한 내실경영을 바탕으로 의료경쟁력을 강화하기 위해 미래형 의료 장비 및 시스템을 갖춘 최첨단 스마트병원 마련에도 속도를 내고 있다.

최첨단 의료 인프라 구축을 위해 지난해 최신행 4세대 로봇수술기인 다빈치 Xi를 도입하고 로봇수술센터를 운영하고 있으며, 지난해 4월에 첫 시행한 로봇수술 후 9개월이라는 짧은 기간에 60례를 돌파하는 기염을 토했다.

암센터, 로봇수술센터 및 다학제통합진료 시스템을 활성화하고 최첨단 최신행의 MRI 및 선형가속기를 도입하는 등 수준 높은 의료 서비스를 제공해 지역민의 건강을 지켜나가

겠다는 각오다. 또한, 디지털 의료환경으로의 전환을 실현하고자 '디지털 헬스케어 신기술' 개발 및 도입을 통해 최첨단 의료서비스를 제공해 나가기 위해 최선을 다한다는 방침이다.

이와 함께 최근 법인 이사회에서 신축부지가 확정됨에 따라 2027년 완공을 목표로 모든 역량을 집중해 새병원 건립을 추진할 계획이며, 진행 중인 권역 감염병전문병원도 올해 상반기에 실시설계를 완료하고 연내에 착공해 지역민들이 믿고 안심할 수 있는 의료환경을 만들어 갈 계획이라고 말했다.

김 병원장은 "앞으로도 조선대병원은 지역을 넘어 국민의 건강을 책임지는 병원으로서 환자안전과 감염관리에 만전을 기하고, 중증환자 치료에 힘써 더욱 안전하고 신뢰받는 병원으로 거듭나겠다"며 "최첨단 의료 장비와 최고 의료진을 구축, 반세기 이상 보내주신 지역민들의 사랑에 보답하겠다"고 강조했다.

더불어 "글로벌 병원 위상 강화, 외국인 환자 유치, 외국인 의사 연수, 해외의료봉사 등을 통해 세계속으로 나아가는 조선대병원, 세계적인 필요로 하는 조선대병원을 목표로 하고 있다"면서 "병원은 이러한 사업을 지난 10여년간 꾸준히 진행해 왔으나 최근 코로나19로 잠깐 주춤했다. 다시 세계화 사업을 재개해 의료경쟁력을 강화해 나가겠다"고 강한 의지를 보였다. /채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

동아병원, 관절전문병원 지정...광주시 유일

동아병원이 보건복지부로부터 관절전문병원으로 지정받았다. 지정기간은 오는 2025년 12월 31일까지 3년간이다.

전문병원 지정은 보건복지부가 특정 질환이나 진료 과목에서 난이도 높은 의료서비스를 제공하는 병원급 의료기관을 선정하는 제도다.

전문병원으로 선정되기 위해서는 의료법 제3조의 '전문병원의 지정 및 평가 등에 관한

규칙'에서 정하는 모든 요건을 충족해야 가능하다.

보건복지부는 전문병원심의위원회 심의를 통해 제4기 3차년도 전문병원 5개 기관을 새롭게 선정했다. 그중 동아병원은 관절전문병원으로서 광주시에서 유일하게 지정됐다.

동아병원 측은 '보건복지부 인증 의료기관' 지정에 이어 '관절전문병원'으로도 지정돼 다시 한번의

료서비스의 전문성과 우수성을 인정받게 됐다고 자평했다.

박영훈 동아병원 대표원장은 "의료기관 인증 획득에 이어 관절전문병원으로 지정돼 기쁘다. 관절전문병원을 준비하면서 그동안 병원 전체의 의료 질 향상과 감염 관리 강화를 위한 각종 시스템 구축을 수년에 걸쳐 진행해왔다"며 "이를 통해 병원 전체가 성장하고 새롭게 발돋움하는 계기가 됐다. 앞으로도 꾸준히 성장하는 병원이 되기 위해 노력하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

의료 과소비!
일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!

손해보험협회