잦은 비에 미끄러운 바닥, 낙상으로 인한 골절 위험 커

건강 바로 알기
장마철 낙상사고

이 창 선
북구우리들병원 원장

일교차 커 평소보다 많은 에너지 소모·면역력 저하
심장 박동 조절 교감·부교감 신경 균형 깨지기 쉬워
대리석 바닥·계단·경사 심한 곳·집안 욕실 등 주의
달걀·연어·우유·버섯 섭취…근력 강화운동 생활화

이창선 원장

올해는 오랜 가뭄 끝에 장마처럼 비가 계속 내리고, 밤에는 서늘하고 낮에는 무더운 날씨가 이어지고 있다. 이 같은 날씨로 요즘처럼 밤낮의 일교차가 커지면 우리 몸은 적정한 체온을 유지하기 위해 평소보다 많은 에너지를 소모해 쉽게 피곤해지고 면역력이 크게 떨어진다.

뇌와 함께 우리 몸에 가장 중요한 기관인 심장 박동을 조절하는 교감신경과 부교감신경의 균형이 깨지기 쉽고, 혈관이 과도하게 수축할 수 있다. 일교차가 클수록 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병, 심근경색 등 심혈관 질환을 주의해야 한다.

코로나로 인해 일상화됐던 마스크를 벗고 생활하기 때문에 봄이 되면 독감이 줄어드는데 올해는 감기가 급증하여 최근 20여 년간 통계에서 가장 높은 수준에 이른다고 질병관리청이 발표했다. 독감은 적절한 환기와 자주 손을 씻고 충분한 휴식을 취하는 것이 가장 좋은 예방법이다.

또한 음료수나 탄산음료 섭취를 줄이고 최소 2리터 이상 물을 마시는 것이 좋다. 계절 과일과 채소를 섭취하고 지방과 당분을 줄이고, 가벼운 식사를 하는 것이 좋다. 낮에는 자외선이 강하기 때문에 피부 손상을 방지하기 위해 가능하면 긴소매, 긴바지, 선글라스, 챙이 넓은 모자를 착용하고 자외선차단제를 충분히 발라줘야 한다.

또한 6월 하순에서 7월 하순 사이에 지속해 내리는 장마철을 앞두고 있다. 올해는 6월 20일 정도 제주도를 시작으로 23일 남부지방을 거쳐 25일 중부지방에 장마가 시작돼 32일 정도 장마가 계속될 것이라는 예측도 있다. 고온다습한 날씨가 이어지는 장마철에는 세균과 곰팡이에 의한 식중독과 호흡기 질환이 늘어날 수 있다.

장마로 인해 일조량과 활동량이 줄어들어 비타민D도 부족해지기 쉽고 평소에 가지고 있던 우울증이나 만성질환이 악화하기도 한다. 또한 외부 기압이 낮아지면서 체내 수분이 증발하지 못하여 상대적으로 높아진 체내 기압이 팽창해 신경을 자극하면서 관절과 척추의 통증이 더 심해진다.

여름철이 되면 바다와 산으로 떠나는 사람들이 많아진다. 낙상은 겨울철에 주로 발생한다고 인식되고 있다. 하지만 건강보험심사평가원은 낙상사고나 낙상으로 인한 골절 환자가 가장 많이 발생하는 계절은 여름이라고 발표했다. 비로 인해 젖은 지하철역이나 건물의 대리석 바닥이나 계단, 경사가 심한 곳, 집안의 욕실 등에서 젊은 사람도 미끄러져 넘어질 수 있다.

또한 장마철에 의외로 많이 발생하는 질환이 척추의 압박 골절이다. 젊은 사람은 추락 사고나 교통사고로 발생하지만, 노인들은 엉덩방아를 찧으면서 발생하다. 또 앉았다 일어설 때나 가벼운 물건을 들다가 삐끗해 발생하기도 한다. 심지어 골다공증 환자는 심하면 계단을 내려가거나 기침을 하거나 재채기를 하다가 척추의 압박 골절이 일어나가도 한다. 방치하면 등이 새우 등처럼 굽어지는 꼬부랑 노인이 될 수 있다.

척추 압박 골절은 수년 전만 해도 보조기 착용이나 침상 안정 치료가 전부였다. 최근에는 압박 골절된 척추에 골시멘트를 주입해 뼈를 빨리 굳게 하는 척추성형술이 개발됐다. 척추성형술은 전신마취가 필요 없어 고령의 심한 환자도 가능하며 절개도 필요 없어 시술 다음 날부터 보행할 수 있어 퇴원도 가능하다.

북구우리들병원 이창선 원장이 척추 압박 골절 환자에게 골시멘트를 주입하는 척추성형술을 시행하고 있다. 〈북구우리들병원 제공〉

무엇보다 뼈 건강에 좋은 비타민D가 많은 달걀 노른자, 연어, 우유, 오렌지, 버섯 등을 섭취하고 짠 음식이나 술, 담배, 카페인 음료를 멀리하고 근력을 강화하는 운동을 하는 것이 좋다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

심근경색에서 부정맥까지 심장질환의 모든 것

전남대병원, '심장질환 시민강좌'…8일 의과대학 명학회관

전남대병원 순환기내과 전문의들이 대거 나서서 시민들이 궁금해하는 심장 질환의 다양한 분야를 망라하는 시민강좌가 열린다. 이번 시민강좌는 코로나19로 인해 중단된 지 3년 만에 열린다.

전남대병원(병원장 안영근)은 오는 8일 오전 9시부터 3시간 동안 전남대 의과대학 명학회관에서 '2023 심장질환 시민강좌'를 개최한다고 5일 밝혔다. .

이번 시민강좌는 사단법인 우심, 전남대병원 광주·전남 권역심뇌혈관질환센터와 공동개최하며, 8명의 심장질환 전문의들이 강사로 나서 심장건강을 지키는 법에 대해 다양한 정보를 전달할 계획이다.

전남대병원 순환기내과 정명호·김주한 교수가 좌장을 맡은 이번 시민강좌는 ▲고혈압은 왜 무서운 병인가요?(안준호 교수) ▲고지혈증은 치료해야 하나요?(김민철 교수) ▲심근경색증은 어떻게 생기고, 어떻게 치료하나요?(홍영준 교수) ▲심장재활은 어떻게 하나요?(조경훈 교수) ▲부정맥은 어떻게 치료하나요?(김유리 교수) ▲인공심박동기 시술 후에는 어떻게 관리하나요?(박형욱 교수) ▲심부전의 최신 치료법이 무엇인가요?(조재영 교수) ▲심장판막질환이란 무엇이고, 어떻게 치료하나요?(김계훈 교수) 등의 주제로 열린다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 주성필·류한승 교수, 다인학술상

'대한신경손상학회 정기학술대회' 최우수 연제 선정

주성필

류한승

전남대병원 신경외과 주성필 교수와 권역외상센터 류한승 교수가 최근 서울 코엑스 인터콘티넨탈 호텔에서 열린 '제30차 대한신경손상학회 정기학술대회'에서 최우수 연제로 선정돼 다인학술상을 수상했다.

이번 학술대회에서 주 교수와 류 교수는 '기저질환을 가진 고령환자에서 급성뇌경막하 출혈의 비침습적 수술치료'라는 제목의 논문을 발표해 선정됐다.

이 논문은 기저질환을 동반한 고령의 두부손상 관련 급성기 뇌경막하 출혈환자에서 미세 침습적 수술을 통해 혈전을 제거한 내용으로 고령화 시대에 알맞은 새로운 치료방법을 제시하는 등 다양한 치료방법을 소개했다는 점에서 높은 평가를 받았다.

한편, 주 교수는 대한신경손상학회에서 학술이사와 총무이사를 역임했으며, 전남대병원 대외협력실장으로 활동하고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 광주시 창업기업 실증지원 사업 적극 협력

조선대병원(병원장 김경종)이 최근 광주역에서 열린 '창업 성공률이 높은 도시 광주 시민 보고회'에 참석했다.

이날 보고회에 광주지역 24개 주요 기관 대표와 함께 '실증도시 광주 선언 협약식'에 참가한 김경종 조선대병원장은 "병원이 목표하는 인공지능 기반의 최첨단 스마트병원 구축 계획과 함께 광주시의 창업기업 실증지원 사업에 조선대병원도 적극 참여하고 협력하겠다"고 밝혔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

71 광주일보 71년 호남 최대 부수·열독률 1위