

폭염 속 온열질환 비상... 체온 40도 이상 '열사병' 가장 위험

건강 바로 알기
여름철 열 관련 응급질환

김선표

조선대병원 응급의학과 교수

36도를 오르내리는 폭염이 이어지면서 열 관련 질환 환자와 사망자가 지속적으로 증가하고 있다. 인체는 외부 온도가 변화하더라도 체온이 항상 섭씨 36-37도 내외에서 일정하게 유지하기 위해 열을 생성하거나 소실한다. 체온이 상승하면 뇌의 전면 시상하부에 위치하고 있는 체온조절중추에서 교감신경을 활성화해 심박출량 증가, 피부 혈관 확장 과 발한 등으로 체온을 하강시킨다.

햇빛에 직접 노출되거나 무더위, 고온 다습한 환경에서 과도한 신체활동으로 체내에서 열생산이 너무 많아지거나 주변의 습도가 높아 땀에 의한 열 배출이 원활하지 않게 되면, 체온조절기능이 망가지면서 열에 관련된 질환이 나타난다.

◇여름철 열 관련 응급질환 종류 및 증상
여름철에 발생할 수 있는 열관련 질환은 매우 다양하다. 가벼운 열경련(heat cramps), 열실신(heat syncope), 열피로(혹은 열탈진, heat exhaustion)와 같은 질환부터 치명적인 열사병(heat stroke)이 있다.

▲열피로(열탈진)=여름철 많이 발생하는 열 관련 응급질환 중 가장 흔한 형태가 열피로 또는 열탈진이다. 흔히 더운 곳에서 운동을 하거나 장시간 햇볕을 쬐었을 때 수분 보충이 원활하지 않거나 저능도 용액만으로 수분을 보충해 전해질이 감소한 경

탈진·경련·실신 등 발생...신체 냉각·수분 보충 중요
치사율 60% '열사병'...노인·만성질환자 특히 주의
스포츠·이온 음료 도움...고온 장시간 노출 피해야

우에 발생하게 된다. 주로 토할 것 같은 느낌, 어지러움, 구토, 기운 없음, 피로, 두통, 목마름 등 흔히 '더위 먹었다'라고 판단할 때 보이는 전신증상을 겪게 된다.

▲열실신 및 열경련=여름철에 뜨거운 햇빛 아래서 오랫동안 서 있을 때 열사병이 갑자기 쓰러지는 장면을 목격할 수 있다. 이러한 경우 대개 열실신일 가능성이 높다. 열실신은 오래 서 있을 때 혹은 많은 양의 땀을 흘렸을 때 혈액이 하지에 몰려서 일시적으로 뇌로 가는 혈액량이 감소해 발생한다.

열경련은 주로 팔다리 근육이 갑자기 쥐가 난 듯이 수축하면서 심한 통증을 야기하는 질환으로, 그 원인으로는 과도하게 땀을 흘림으로 인해 체내 염분 부족이 발생하거나 전해질이 포함돼 있지 않은 맹물을 많이 마신 결과로 체내 전해질 균형의 이상으로 인한 것으로 생각된다. 경련이 발생하면 통증이 몹시 심하므로 경련이 발생한 근육을 스트레칭 해주면서 신체냉각과 수분보충, 염분보충을 해주어야 한다. 만약 이러한 조치에도 경련이 지속되면 병원으로 이송해야 한다.

▲열사병=가장 위험한 상태로 열사병이 있다. 열사병은 일단 발생할 경우 치사율(60%)이 높고 열 관련 응급질환 중 가장 심각한 질환으로 주로 노인이나 만성 질환자에게 자주 발생한다. 보일리실, 비닐 하우스와 같은 밀폐된 뜨거운 공간의 강한 열에 장기가 노출돼 체내 열생산이 과도하거나 주변 습

도가 높아 발한과정이 원활하게 이뤄지지 못할 때 생긴다. 대뇌 시상하부의 열조절중추가 파괴돼 체온이 40도 이상으로 상승하게 되면, 피부가 뜨겁고 건조해지면서 갑자기 중풍처럼 대뇌허혈증상이 발생해 무의식, 혼수상태까지 이르며 심하면 사망하게 된다.

◇온열 질환 예방법 및 처치법
열관련 질환은 급격히 온도가 높거나 실내에서 실외로 갑자기 환경이 바뀐 경우, 어린이나 노인, 비만자, 만성질환자, 실사 등 탈수증상이 있거나 수면부족이 동반한 경우에 자주 발생한다. 이를 예방하기 위해서는 무더운 곳에서의 운동이나 작업에 익숙하지 않은 사람들이 장시간 무더운 곳에서 있는 것을 피해야 한다. 갑작스런 날 경우에는 맹물이나 탄산음료보다는 스포츠 음료나 이온 음료가 낫다. 그나마도 땀으로 빠져나간 염분도 보충할 수 있기 때문이다. 여의치 않다면 땀을 많이 흘리고 난 다음에는 물에 소금이나 간장을 조금 타서 마시는 방법도 도움이 된다.

열에 관련된 증상이 있는 환자를 발견시는 공기가 잘 통하는 시원한 곳으로 옮기고, 옷을 느슨하게 해주면서 경구 수액제나 이온음료를 마시게 한다. 단 차가운 음료를 한꺼번에 마시면 위경련 등이 일어날 수 있고, 무의식상태에서는 기도에 걸릴 수가



김선표 교수



열사병으로 의심되는 사람이 있다면 체온을 낮추는 조치를 하면서 최대한 신속하게 119의 도움을 받아 병원으로 옮겨야 한다. 사진은 조선대병원 권역응급의료센터 내부.

있으므로 주의해야 한다. 또한 분무기로 물을 전신에 뿌리면서 부채질을 해주어야 하고 시원한 장소에서 휴식을 취하도록 해서 체온을 낮추는 것도 필수이다. 열이 있다면 겨드랑이, 사타구니, 허벅지 안쪽이나 목 부위 등 신체 오목한 곳에 수건으로 싸서 대주는 것이 도움이 된다.

열사병을 제외한 질환은 보통 별다른 합병증 없이 수 일 내 완전히 회복된다. 하지만 열사병으로 의심되는 사람이 있다면, 생명이 위협할 수 있으므로 체온을 낮추면서 최대한 빨리 119의 도움을 받아 병원으로 옮겨야 한다.

열에 관련된 질환은 예측과 예방이 가장 중요하다. 우선 고온에 장시간 노출되는 상황을 피해야 한다. 불가피하게 더운 환경에서 작업이나 운동을 해야 할 경우에는 충분히 수분을 섭취함과 동시에 그늘에서 자주 휴식을 취해야 한다. 수면시간과 식사시간을 일정하게 유지하면서 '꾸준한 운동'과 '규칙적인 생활' 등으로 건강을 관리하는 것이 모든 병의 예방에 크게 도움이 된다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 맞춤형 암세포 정밀 제거

고정밀 암 치료기 '바이탈빔' 가동...다목적 치료도 가능

화순전남대병원(병원장 정용연)이 환자의 상황에 맞춰 암세포를 정밀 제거할 수 있는 첨단 방사선 암 치료 장비를 도입했다.

미래형 암 치료 전문병원으로의 도약을 준비하고 있는 화순전남대병원이 최근 본관 1층 방사선종양학과 외래에서 암 치료 선형가속기 '바이탈빔(VitalBeam)' 가동 기념식을 개최하고 본격적인 운영에 들어갔다. '바이탈빔'은 컴퓨터단층촬영(CT) 영상에 바탕으로 병변 부위를 정확하게 조준하는 영상유도 방사선치료(IGRT) 기능을 갖췄다.

특히 주변의 정상조직은 안전하게 보존하면서 암세포만을 정밀하게 제거할 수 있는 장점을 갖고 있으며, 조기 암이나 전이성 암 치료에 효과적이다. 또 '세기조절 방사선치료(IMRT)'를 비롯해 호흡연동, 전신방사선까지 다목적 치료도 가능하다는 장점도 있다.

화순전남대병원은 지난 2004년 4월 선형가속기 1대로 방사선 치료를 시작했으며, 현재 총 6대의 선형가속기를 통해 환자를 치료하고 있다. 연간 환자치료는 2004년 2만4000여 건, 2021년에는 6만

여 건에 달한다. 방사선종양학과장 정재욱 교수는 "화순전남대병원은 환자치료 건수에서 서울을 비롯한 다른 지역과 비교해도 높은 수준이며, 환자치료의 질적인 면에서도 우수한 결과를 나타내고 있다"며 "앞으로 방사선 암 치료의 정확도를 높이고 환자분들의 만족도를 높이기 위해 최선을 다하겠다"고 말했다.

정용연 병원장은 "첨단 장비 도입은 암 환자들에게 신뢰감을 줄 수 있다. 많은 암 환자분들이 방사선 치료를 받는다는 통제가 있다"면서 "세계적인 암 전문병원으로 성장한 우리 병원이, 바이탈빔 도입을 바탕으로 한 단계 더 도약할 수 있는 계기가 될 것이다"고 말했다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

71 광주일보 71년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위

'이화 치유음악회'

8일 화순전남대병원

화순전남대병원이 오는 8일 낮 12시 30분 지하대강당에서 환자와 지역주민을 위한 '이화 치유음악회' 7번째 초청공연을 개최한다.

화순전남대병원의 마음을 담아 매월 둘째 주 화요일에 개최되고 있는 '이화 치유음악회'는 음악을 통해 환자와 보호자들의 몸과 마음을 치유하고, 무더위와 일상에 지친 지역민들에게 휴식과 여유를 제공하기 위해 마련됐다. 이번 공연에서는 알레기 오케스트라가 바이올린, 비올라, 첼로, 피아노 협주를 통해 관객들에게 즐거움과 힐링의 무대를 선사할 예정이다.

'모든 음악은 빠름과 느림 사이에 있다'는 의미를 가진 알레그로(Allegro)와 아다지오(Adagio)의 합성어인 알레지오는 지난 2014년 1월 창단, 매해 정기연주와 수시 연주회를 통해 관객들과 소통하고 있다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

자가면역 질환 있으면 우울·불안 증상 같이와

영국 케임브리지 대학 의대 연구

자가면역 질환이 있으면 우울감, 불안 같은 정신신경 증상이 나타날 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

자가면역 질환은 면역체계가 자체의 기관, 조직, 세포를 외부 물질로 인식, 공격해 발생하는 질환으로, 류마티스 관절염, 다발성 경화증, 루푸스, 염증성 장 질환, 1형 당뇨병, 건선, 아토피성 피부염, 셀리악병 등이 이에 속한다.

영국 케임브리지 대학 의대 공중보건·1차 진료과의 멜라니 슬론 박사 연구팀이 류마티스 관절염, 루푸스 등 류마티스성 자가면역 질환 환자 1853명을 대상으로 진행한 연구 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스가 1일 보도했다.

연구팀은 이들에게 우울감, 불안, 환각, 피로 같은 정신신경 증상이 있는지를 물었다. 그 결과 55%가 우울증세, 57%가 불안감, 70%가 인지장애가 있고 70%가 피로감이 심한 것으로 나타났다.

연구팀은 류마티스 내과, 정신과, 신경과 전문의 등 약 300명을 대상으로 이에 대한 의견을 물어봤다. 이는 의사들의 예상을 훨씬 넘는 수준으로 의사

들도 놀라움을 나타냈다.

특히 루푸스 환자는 47%가 자살 생각을 한 일이 있다고 대답했다. 이는 의사들이 예상한 15%의 3배가 넘는 수준이다. 루푸스는 면역체계가 거의 전신에 걸쳐 조직과 장기를 공격하는 자가면역 질환으로 피부뿐 아니라 관절이나 신장 등 체내 거의 모든 부위를 공격하기 때문에 매우 다양한 증상이 나타난다. 환자들은 자신의 정신건강에 대한 얘기는 하지 않으려는 태도를 보였다. 사회적 낙인을 걱정하기 때문이다.

환자들은 절반 이상이 자신의 정신신경 증상을 의사에게 말하지 않거나 말하기를 망설이고 정신건강을 물어보는 의사들도 거의 없는 것으로 밝혀졌다. 이는 정신신경 증세가 있는 자가면역 환자들이 이번엔 조사된 것보다 훨씬 더 많을 수 있음을 시사하는 것이라고 연구팀은 지적했다.

자가면역 질환 환자들이 걸로 드러나기 꺼리는 정신신경 증상을 마음 편히 의사와 상의해 치료받을 수 있도록 특별한 보살핌이 필요하다고 연구팀은 강조했다.

이 연구 결과는 영국 류마티스 내과 학회 학술지 '류마티스 내과학' 최신호에 발표됐다. /연합뉴스

한국토지부동산(주)

전원주택 신축

매매 9억5천만원



전라남도 담양군 수북면

청소년수련관입구

■ 대지 : 979㎡ (296.14평)

■ 건물 : 323.86㎡ (98평)

(지상2층, 지하주차장포함)

상담문의 010-3733-3933