

건강하다면 '비타민D' 섭취 비권고... 20~40분 햇빛 노출 충분



건강 바로 알기 비타민D

김종선

첨단우리병원 원장

최근 병원을 찾는 골다공증, 척추, 관절질환 환자들이 자주 묻는 것 중 하나가 비타민 D이다. 최근 시민들이 큰 관심을 갖는 비타민 D와 관련해 김중선 첨단우리병원 원장이 2024년 '대한 골다공증 학회'에서 강의하고 토론한 내용을 알아보자.

◇비타민 D 부족함 한국인=비타민 D는 우리 몸의 뼈와 근육을 만드는 데 필요할 뿐만 아니라 면역에도 관계된다. 미국에서는 비타민 D를 1000IU, 2000IU, 5000IU 등으로 다양하게, 비교적 고용량도 일반 판매하고 있다. 국내 연구를 보면 우리나라 사람들에게 비타민 D가 부족하다는 자료가 많은데, 맞는 말이다. 최근 우리 지역민들을 대상으로 한 연구에서도 청장년층의 비타민 D 부족 경향이 나타났다. 건강 검진에서 비타민 D가 부족하다고, 주사나 약물 복용을 권유받은 이들도 상당수일 것이다.

비타민 D 치료에 관한 의견을 결론부터 말하자면, 특별한 병이 없는 비교적 건강한 이들은 비타민 D를 약으로 복용하거나, 주사로 맞을 필요가 없다. 봄부터 가을까지 낮시간에 사지의 피부를 20~

뼈·근육 건강, 면역력 강화에 필수 골다공증 환자는 칼슘과 함께 섭취 땀 흘릴 정도 운동·팔다리 노출 도움 보충제는 필요한 위험군만 먹어야

40분간 햇빛에 노출하는 것만으로도 체내 필요한 비타민 D의 적절한 생성을 도울 수 있다.

물론 낙상 환자에서 비타민 D는 주요하게 확인해야 할 사안이다. 비타민 D가 부족하면 낙상 시 골절의 위험이 높고 여러 교과서에 실려있다. 그러나 낙상에 의한 골절의 예방을 위해, 비타민 D의 복용이 필요한가에 대해선 학계에서 의문점을 제기하고 있다. 심지어 낙상 시 골절에 비타민 D가 정말 주요한 영향을 미치는지에 대해서는 아직까지도 '갑론을박'인 상황이다.

골절의 예방에 대해서 비타민 D와 칼슘 복합제가 효과가 있다는 여러 결과들의 통합 분석들이 있긴 하나, 반대되는 결과로 골절 예방에 전혀 효과가 없다는 연구도 있다. 또 고용량의 비타민 D가 골절과 낙상을 증가시켰다는 작년의 국내 교수의 논문 발표도 있었다.

비타민 D와 칼슘 복합제를 복용한 환자에서 대장 용종 발생 위험을 2.7배 높였다는 논문 발표도 있다. 이쯤 되면 비타민 D가 우리 몸에 아군인지 적

군인지 환자들 입장에선 헷갈리기 시작한다.

여러 논문을 찾아본 결과 건강한 생활을 누리고 있고 건강에 관심이 많은 중장년층엔 비타민 D와 칼슘 복용을 권하지 않고 있다. 골절과 낙상의 예방에 대한 명확한 증거가 부족하기 때문이다. 또한 용종 발생 등 밝혀지지 않은 암 위험성도 복용을 주저하게 만든다.

◇건강상태에 맞는 적당량 처방해야=팔 다리 노출로 쉽게 충전=그러나 심한 골다공증으로 척추 골절이나 고관절 골절이 발생한 환자에게는 골절 치유를 위해서 비타민 D와 칼슘은 필요하다. 먼저 혈액 검사를 통해 비타민 D의 혈중 농도를 확인해 보고, 그 결핍 정도를 판단해야 한다. 혈중 칼슘이나, 콩팥 기능도 확인해 보아야 한다.

즉 비타민 D의 의학적 보충은 환자의 연령, 전반적인 건강 상태, 혈액 검사나 골밀도 검사 등의 요인을 고려해 판단하여야 한다.

먹는 약은 비교적 안정적으로 칼슘과 비타민 D 혈중 농도를 올릴 수 있는 장점이 있으나 노인들의 경우 위장 장애로 인해 복용 시에 약물 흡수율의 감소가 예상되고, 먹는 약이 많아서 약 개수가 많아지는 것에 대한 거부감이 있는 경우가 많다. 골절이 발생된 환자의 골절 치유를 위해 비타민 D 혈중 농도의 빠른 상승이 필요한 경우에는 3개월에 한 번씩 맞는 비타민 D 주사제를 쓰는 것도 좋은 대안이 될 수 있다. 이러한 주사제의 사용 시엔 주사 후 3개월에 혈중 비타민 D 및 칼슘 농도를 확인하여, 주



김중선 첨단우리병원 원장이 비타민D 결핍으로 병원을 찾은 환자를 상담하고 있다. <첨단우리병원 제공>

사제의 용량을 조절할 필요가 있다.

인위적인 비타민 D의 투여와 섭취에 앞서 환자 분들이 고려해야 할 것이 있다. 우리나라에서는 나이가 들수록 반바지 입는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 점잖지 못한 모습으로 생각해서인지, 중장년층의 반바지나 짧은 치마는 안 좋은 시선으로 보기도 한다. 그러나 이제부터는 비타민 D 생성을 위해서 우리의 팔다리를 노출 시키자.

골다공증이 있는 분들은 약이나 주사를 찾기 전에 앞서 이 두 가지를 꼭 잊지 말아야 한다. 땀날 정도로 운동을 해야 하고, 팔다리를 노출 시키는 게 좋다. 또 외래를 찾은 환자들끼리 자주 물어보는 것 중 하나인 비타민 D에 좋은 최고의 음식은 두부다. 최근 인기리에 끝난 한 드라마에서 배우 김수현은 두부를 안 먹는 장면이 있었지만, 두부를 즐겨 먹길 바란다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대병원 '신생아중환자실 적정성 평가' 1등급

필요진료 협력과목 등 모든 지표서 높은 평가...광주·전남 유일

전남대학교병원(병원장 정 신·사진)은 23일 건강보험심사평가원에서 실시한 '신생아중환자실 적정성 평가결과'에서 광주·전남지역 유일하게 1등급을 획득했다고 밝혔다.

특히 지난 2022년 2차 적정성 평가에 이어 지역에서 유일하게 2회 연속 1등급을 차지하는 등 신생아 치료의 최고 의료서비스를 제공하고 있음을 증명했다.

전남대병원은 ▲필요진료 협력과목(소아외과, 소아심장) 유무 ▲중증도평가 시행률 ▲신생아 소생술 교육 이수율 ▲48시간 이내 신생아중환자실 재입실률 등 모든 지표에서 높은 평가를 받았다.

특히 전남대병원은 보건복지부 지정 '고위험 산모·신생아 통합치료센터'를 운영하고 있다. 이 센터는 12병상 규모의 '고위험 산모-태아 집중치료실'과 45병상의 신생아중환자실이 운영되는 등 전국 '고위험 산모·신생아 통합치료센터' 중 최고수준의 규모다.

센터에서는 임신과 출산 전 과정에 걸쳐 중증복합 질환을 가진 산모와 신생아들이 체계적이고 통합적으로 치료를 받을 수 있도록 ▲산모·태아 집중치료실 ▲산모·태아 수술실 ▲신생아집중치료실 ▲분만실 등 최신 의료장비와 시설, 전문 의료인력을 확충해 24시간 운영하고 있다.



특히 신생아중환자실에서 고위험 산모의 출산, 미숙아 및 고위험 신생아는 물론 다발성 기형으로 출생하거나 선전성 이상 질환이 의심되는 환자들의 진단과 치료를 전담하고 있다.

정신 병원장은 "전남대병원 신생아중환자실이 2회 연속 1등급을 획득하며 우리지역의 신생아들에게 안전하고 수준 높은 의료서비스를 제공하고 있음을 인정받았다"며 "산모와 신생아 통합치료를 최적화된 윈윈 시스템을 운영하고 있는 만큼 필수요분야로서 자부심을 갖고 앞으로도 우리 아이들이 보다 최고의 치료를 받을 수 있도록 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 산업안전보건 정기교육

병원 관리감독자 대상...7월16일까지 온라인 우편통신 교육도

화순전남대학교병원(병원장 민정준)은 최근 여름 휴가철에 병원 관리감독자를 대상으로 산업안전보건 정기교육을 실시했다고 23일 밝혔다.

이번 교육은 대한산업안전협회와 화순전남대병원 총무과 안전관리팀 주관으로 진행됐으며, 관리감독자 65명이 참여해 현장 집체교육으로 실시됐다.

교육 내용은 산업안전보건법에서 정하는 ▲관리감독자가 꼭 알아야 할 핵심 업무 ▲의료업 작업 안전 ▲산업재해 발생 시 대응 실무 ▲위험성 평가 실무 및 사례 등으로 진행됐다.

또 다음달 16일까지 온라인을 통한 우편통신 교육도 함께 실시한다.

민정준 병원장은 "산업재해 예방을 위해 관리감독자로서 책임감을 갖는 것이 중요하다"며 "직원과 내원객의 안전을 위해 노력해주시기를 바란다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주일보 72년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위

조선대병원, '호남권 감염병전문병원' 착공식

2024 조선대학교병원 호남권 감염병전문병원 착공식



조선대병원(병원장 김진호)은 지난 19일 '호남권 감염병전문병원' 건립 착공식을 가졌다.

〈사진〉 행사에는 지영미 질병관리청장, 고헌환 광주시 행정부시장, 전종덕 국회의원, 주영수 국립중앙의료원장, 최정섭 광주광역시사회장, 김이수 학교법인 조선대학교 이사장을 비롯해 조선대학교 김춘성 총장, 정효성 총동창회장, 김진호 조선대병원장, 김동민 감염병전문병원 추진단장 등 200여 명의 내외귀빈과 교직원들이 참석했다.

호남권 감염병전문병원은 총사업비 781억원(국비 582억·병원자부담 199억원)을 투입해, 연면적 1만3202㎡(약 4000평), 지상 7층, 지하 2층, 총 98병상(응급병상 36개) 규모로 감염병 유행시 감염 차단을 위한 독립건물로 들어서며, 2026년 말 완공될 예정이다.

주요시설로 감염병의 신속한 진단을 위한 시설

(CT촬영실, 검사실), 감염병 중환자에 대한 전문적 치료를 위한 시설(응급수술실, 응급병실)과 감염병 대응 의료인력 교육·훈련실 등이 설치되고, 치명율이 높은 신종 감염병 바이러스 등에 대한 검사 및 실험이 가능한 BL3(생물안전실)도 구축된다.

김진호 병원장은 기념사에서 "전국 최초의 모델인 만큼 감염병 대응에 중심적인 역할을 수행하고, 감염병 대응 역량을 지속적으로 강화해 나가는데 만전을 기하겠다"며 "호남권 감염병전문병원이 안정적으로 운영될 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

한편, 호남권 감염병전문병원은 신종감염병 위기 발생 시에 중환자를 중점 치료하고, 사·도간 환자 의뢰·회송 체계 관리 등 권역 내 감염병 의료 대응 컨트롤타워 역할을 수행하게 된다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

세계최고 기독교 선교병원

광주기독교병원
Kwangju Christian Hospital

재단이사장
주계옥

병원장
이승욱