

환절기 갑작스런 운동은 건강에 독...무리하지 마세요



건강 바로 알기
가을철 건강관리(스포츠 손상)

박정열

상무365한방병원 원장

이상이후라 불릴 정도로 최근 가장 높은 기온과 장기간의 열대야를 기록했던 무더운 여름이 어느덧 끝이 나고 아침 저녁으로 쌀쌀한 공기가 느껴지는 가을이 되었다. 아침과 저녁은 찬 기운을 느낄 정도로 시원하고 낮에는 아직 남아 있는 여름의 위세를 느끼는 일교차가 큰 계절이 가을이다. 큰 일교차는 체력과 면역력을 떨어뜨리는 주요한 요인 중 하나이다. 그래서 봄과 가을은 감기와 같은 호흡기 질환이 많다. 호흡기 질환을 줄이기 위해서는 마스크를 착용하거나 손씻기에 신경을 많이 써야 한다.

가을은 여름과 달리 공기가 맑고 시원하며, 야외에 쫓아 피고 산에는 단풍 물들어 경치가 좋기 때문에 야외 활동과 야외 운동을 하기 좋은 날씨다. 그렇다고 무작정 야외로 나가 준비가 되지 않은 신체로 무리한 운동을 하면 오히려 건강에 독이 된다는 사실을 기억해야 한다. 그래서 가을철 야외 활동에 주의할 사항을 알아보자.

가을이 되어 야외에서 하는 대표적인 운동이 등산, 자전거, 러닝 등이 있다. 이러한 운동은 쉽게 배

큰 일교차에 체력·면역력 저하
건강상태 살펴 종목·강도 조절
등산·자전거·러닝 등 야외운동
관절·근육 무리 없게 스트레칭

우고 혼자서도 즐길 수 있기 때문에 인기가 많은 운동이다. 그러나 이런 운동은 사실 생각보다 격렬하고 신체에 무리를 많이 주는 동작이 많아서 관절과 근육을 다치게 하는 경우가 많다. 특히 평소 운동량이 적었던 사람들이 갑자기 강도가 높고 격렬한 운동을 하거나, 사전에 적절한 준비가 되지 않은 상태로 장시간 야외 활동을 할 경우 신체에 무리가 되어 여러 가지 문제가 발생할 수 있다.

◇발목 염좌와 허리 부상=가을철 야외 운동 중 가장 흔하게 발생하는 부상이 바로 발목 염좌이다. 보행이나 달리기, 점프같은 동작에서 갑자기 발목이 꺾이고, 발목 주변의 인대가 늘어나거나 삼하면 찢어지면서 발생한다. 이러한 발목 염좌를 예방하기 위해서는 충분히 발목 스트레칭을 하고, 무리한 동작이나 점프를 삼가야 하며, 미리 발목 보호대를 착용하는 것도 도움이 된다.

또 야외 활동 중에 잘 발생하는 부상이 허리부상이다. 무거운 배낭을 매고 걸던 중 갑자기 미끄러지거나 중심을 잡으려 할 때 많이 발생하는데, 몸의

중심을 잡기위해 과도한 힘을 쓰거나 미끄러지는 상황에서 몸을 버티기 위해 허리 주변 근육과 인대에 심한 무리가 되면서 발생한다. 예방을 위해서는 미리 충분히 몸을 풀기위해 스트레칭을 많이 하고, 걷는 자세를 바르게 하며, 등산용 스틱을 사용하여 미끄러짐을 방지하는 것이 좋다. 아울러 배낭의 무게를 가볍게 하고, 허리에 무리를 주는 동작보다는 하체를 같이 이용하는 동작을 해서 허리에 부담을 줄여주어야 한다.

◇어깨·무릎 부상=오랜만에 나온 야외에서 공을 던지거나 난 후에 어깨의 통증이 생기는 경우가 많이 있으며, 넘어지면서 발을 짚고 어깨에 충격이 가면서 어깨를 다치는 경우도 흔하다. 또 오래 걸거나 빨리 뛸 후에 무릎에 통증이 생기는 경우도 많기 때문에 운동을 시작하기 전에 충분히 전신의 근육과 관절을 풀어주는 스트레칭을 잘 해야 한다. 이렇듯 가을철 야외 활동에서 발생하는 여러 부상은 적절한 예방을 통해서 그 위험을 크게 줄일 수 있다.

무엇보다 가을철 야외 활동을 잘 즐기기 위해서는 자신의 건강 상태를 잘 파악해야 한다. 자신의 몸 상태에 맞는 운동 종목과 강도, 시간을 정하고, 그에 맞는 장비와 복장을 잘 챙기는 것도 중요하다.

만약 운동 중에 통증이 생기거나 부상이 발생하면 즉시 운동을 멈추고 휴식을 하면서 상태를 살펴봐야 한다. 부상의 정도가 심하고 통증이 극심하면 즉시 병원을 찾아 검사, 치료를 받아야 한다. 통증이 심하지 않더라도 2주 이상 통증이 지속된다면 가까운



상무365한방병원 박정열 원장이 등산후 불편을 호소하는 환자의 무릎과 발목에 침치료를 하고 있다.

병원에서 검사와 치료를 받을 것을 권한다.

한의학적으로 운동중의 부상은 어혈(瘀血)이 발생해서 여러 증상이 나타난다고 하는데, 어혈(瘀血)은 다치면서 멍이 들거나 인대와 근육의 혈관이 찢어지고 이로 인해 혈액이 순환되지 못하고 다친 부위 주변에 부종과 통증을 일으킵니다.

이러한 어혈을 치료하기 위해서는 혈액순환을 돕고, 염증을 억제하고, 통증을 진정시켜주는 침치료, 부항치료, 온냉요법, 약침치료와 추나치료가 도움이 많이 된다. 또한 어혈을 제거하기 위한 처방으로 혈부축어탕이나 당귀수산탕같은 처방을 사용하기도 한다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



광주보훈병원 순환기내과 정명호 부장과 함께하는 시민 건강강좌 개최

강의 일시 2024. 9. 28.(토) 09:00 | 참석방법 | 누구나 무료로 참여 가능 | 강의장소 | 전문진료센터 3층 보훈홀 | 주최 | 광주보훈병원

광주보훈병원, 심혈관계 건강 증진 최선

세계 심장의 날 기념 건강강좌

광주보훈병원은 최근 '세계 심장의 날'을 기념해 시민 건강강좌를 개최했다. <사진>

행사는 지역주민들의 심혈관계 질환에 대한 인식을 높이고, 건강한 삶을 위한 정보를 제공하기 위해 마련됐다.

이삼용 병원장은 "순환기내과 부장님들이 준비하신 이번 강좌가 지역주민 분들이 심혈관 질환에 대해 올바르게 이해하고 예방할 수 있는 실질적인 정보를 얻을 수 있는 자리가 되길 바라며, 앞으로도 광

주보훈병원은 공공의료기관으로서 지역 주민들의 건강 증진을 위해 최선을 다 하겠다"고 강조했다.

이번 건강강좌는 정명호 전문의의 개회사로 시작되어, 광주보훈병원 순환기내과 전문의들이 심혈관 질환에 대한 다양한 주제를 다루며, 참석하신 시민들에게 깊이 있는 정보를 제공했다.

정명호 전문의는 "이번 강좌가 심혈관 질환의 위험성을 이해하는 좋은 기회가 되었길 바란다"며, "앞으로도 심뇌혈관 질환 연구를 통해 시민들의 건강을 지키는 데 더욱 노력할 것"이라고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

의료공백에 소아암 수술 작년보다 24% 감소

희귀질환도 13%↓ ...진료지연으로 적절한 치료·약 처방 시기 놓쳐

의료공백 여파로 올해 소아암과 희귀질환 수술 건수가 작년 동기 대비 줄어든 것으로 나타났다.

6일 강선우 더불어민주당 의원이 건강보험심사평가원으로부터 제출받은 자료에 따르면 전국의 사지 등으로 의료공백이 발생한 올해 2월부터 7월까지 전국 상급종합병원과 종합병원, 병·의원에서 수술한 소아암 환자(0~18세) 수는 452명이었다.

전년도보다 24%가량 줄어든 숫자다. 지난해 같은 기간 수술한 소아암 환자 수는 591명이었

다. 의료기관 종별로 보면 대다수 수련병원이 속해 전공의 사직으로 인한 타격이 큰 상급종합병원의 환자 수는 줄었고, 종합병원과 병·의원의 환자 수는 오히려 늘었다.

서울의 '빅5' 병원만 따지면 이들의 소아암 수술 환자 수는 468명에서 320명으로 32% 줄어 들었다. 빅5와 그 외 상급종합병원 전체 환자 수는 552명에서 405명으로 27% 줄었다.

반면 이들 상급병원의 대체적 역할을 수행한 종합병원, 병·의원의 소아암 수술 환자 수는 39건에서 47건으로 20% 늘었다.

희귀질환 수술도 전년도보다 감소했다. 올해 2월부터 7월까지 전국 상급종합병원과 종합병원, 병·의원에서 수술한 희귀질환 산정특례 대상 환자는 1827명으로, 작년 같은 기간 2097명보다 13% 줄었다.

상급종합병원의 희귀질환 산정특례 대상 수술은 1725명에서 1383명으로 20% 감소했다. 빅5만 따지면 898명에서 738명으로 18% 감소했다. 소아암과 마찬가지로 전공의 사직 등의 영향이 적었던 종합병원과 병·의원의 수술 환자 수는 반대로 372명에서 444명으로 19% 늘었다.

실제로 정부가 운영하는 의사 집단행동 피해신고 센터에는 집단행동으로 소아암 수술이 취소됐거나 희귀난치병 외래 진료가 계속 지연돼 적절한 치료와 약 처방을 못 받고 있다는 신고가 다수 접수됐다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

1급 응급구조사 업무, 심정지 약물 투여 추가

1급 응급구조사 업무 범위에 심정지 시 약물 투여와 응급 분만 시 태줄 절단 등이 추가됐다.

보건복지부는 지난 4일 이 같은 내용의 응급의료에 관한 법률 시행규칙 일부개정안을 공포했다고 밝혔다.

개정안에 따르면 1급 응급구조사 업무 범위가 현행 14종에서 5종이 추가돼 19종으로 늘어났다.

추가된 5종은 ▲심정지 시 에피네프린 투여 ▲

아나필락시스 쇼크 시 자동주입펜을 이용한 에피네프린 투여 ▲정맥로 확보 시 정맥혈 채혈 ▲심전도 측정 및 전술 ▲응급 분만 시 태줄 절찰(結紮·혈관이나 조직의 어느 부분을 잇고 혈행을 멎게 하는 것) 및 절단 행위다.

단 응급 분만 시 태줄 절찰과 절단은 현장·이송 중에 한해 지도 의사의 실시간 영상 의료 지도 하에서만 수행하도록 했다.

업무 범위 확대와 함께 응급구조사의 역량 강화

를 위해 응급구조사 보수교육 시간이 매년 4시간 이상에서 8시간 이상으로 늘어났다.

응급환자를 병원으로 이송하는 119구급대원 등이 환자의 중증도를 분류해 적절한 병원을 선정하는 데 쓰이는 '병원 전 중증도 분류기준(Pre-KTAS, Prehospital Korean Triage and Acuity Scale)' 관련 내용도 신설됐다.

소방청은 복지부, 국립중앙의료원, 대한응급의학회 등과 함께 수립한 Pre-KTAS를 활용해 환자의 첫인상과 주 증상, 기존 정보 등을 바탕으로 응급환자의 중증도를 레벨 1에서 5까지 분류한다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“ 지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, '나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데'라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.”

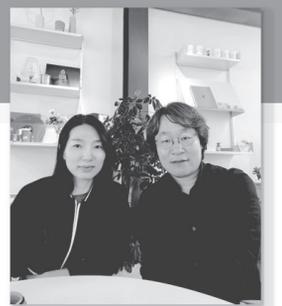
이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나
어디로 가느냐/ 갈 길은 어느나/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다



이호동(오른쪽)·박소영 부부 교사 ▲

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정북스