

# 적정 온도 유지·환기 필수... 고령자, 새벽 운동 삼가야



**건강 바로 알기**  
겨울철 건강관리  
(호흡기·심뇌혈관질환)

**박준규**

상무365한방병원 원장

겨울철은 추위와 건조함 때문에 다양한 질병이 생기는 계절이다. 특히 감기와 같은 바이러스성 질환들이 가장 많이 발생하는 계절로, 호흡기계 질환을 보는 내과, 소아청소년과, 이비인후과가 바빠지는 계절이다. 감기와 함께 독감이 가장 많이 발생하는 계절이기도 하다.

건조한 공기는 호흡기의 점막을 마르게 해 바이러스나 먼지 등에 대한 방어력을 떨어뜨린다. 바이러스성 질환인 감기와 독감이 겨울철에 많은 이유는 추위로 인해서 면역력이 떨어지고, 건조함으로 인해서 1차적인 방어를 하는 점막이 손상되고, 실내 활동 증가로 바이러스 전파가 빨리 되기 때문이다.

◇적절한 실내 온도·습도 유지=지나친 난방은 실내 공기를 건조하게 만들기 때문에 건강한 생활을 위해서는 적절한 난방온도를 지켜주는 것이 중요하다. 또한 외부의 신선한 공기로 자주 환기를 하는 것이 도움이 된다.

적절한 습도를 유지하기 위해서 가습기를 사용하는 것이 좋는데 장시간 세척을 하지 않으면 오히려 집안에 세균이 퍼질 수 있어 일정시간 사용후에는 물로 충분히 세척하고 완전히 건조시킨 후 재사용해야 한다.

손을 자주 씻거나 마스크를 착용하는 것은 호흡기계 질환을 예방하는 중요한 포인트다. 감염의 주요 경로가 손이라는 점을 잊지 않아야 한다. 손을 씻은 이후에는 보습제를 잘 발라서 손이 건조해지지 않도록 하는 것이 좋다.

◇체온관리와 운동=겨울철에는 뇌졸중이나 심근경색과 같은 심뇌혈관질환이 많이 생기는 계절이다. 평소 혈압이나 당뇨 등의 기저질환이 있는 환자라면 더욱 조심해야 한다. 뇌졸중이나 심근경색은 빠른 치료를 받지 못하는 경우 사망할 수 있는 중증 질환이며 소위 골든타임에 치료를 받지 못하면 평생 후유증이 남는 무서운 질환이다.

이러한 질병들이 겨울에 더 많이 발생하는 원인은 기온이 내려감에 따라 외부활동이 줄면서 근육과 신경을 덜 사용해 신체 기능이 위축된다. 또 실내 활동이 늘면서 밀폐된 실내에는 바이러스나 세균이 전파되기 쉬운 조건이 된다. 집단 생활을 하는 학생이나 병원 등에서 독감이 빨리 전파되는 것도 이러한 이유다.

고령자나 혈압, 당뇨 등의 만성질환자, 과거력이 있는 고위험군인 환자들은 추위에 장시간 노출되지 않도록 보온에 유의해야 하며, 긴 시간 야외활동을 피하는 것이 중요하다. 특히 노인들의 경우 일찍 자고 일찍 일어나는 습관 때문에 새벽시간대 운동을 하는 경우가 많은데, 겨울철에는 무조건 삼가는 것이 좋다. 노년층은 오전 늦은 시각이나 낮기온이 따뜻한 날을 골라 운동이나 산책을 해야 하며, 기온이 낮은 날에는 외출을 삼가고 실내운동으로 대체하는 것이 바람직하다.

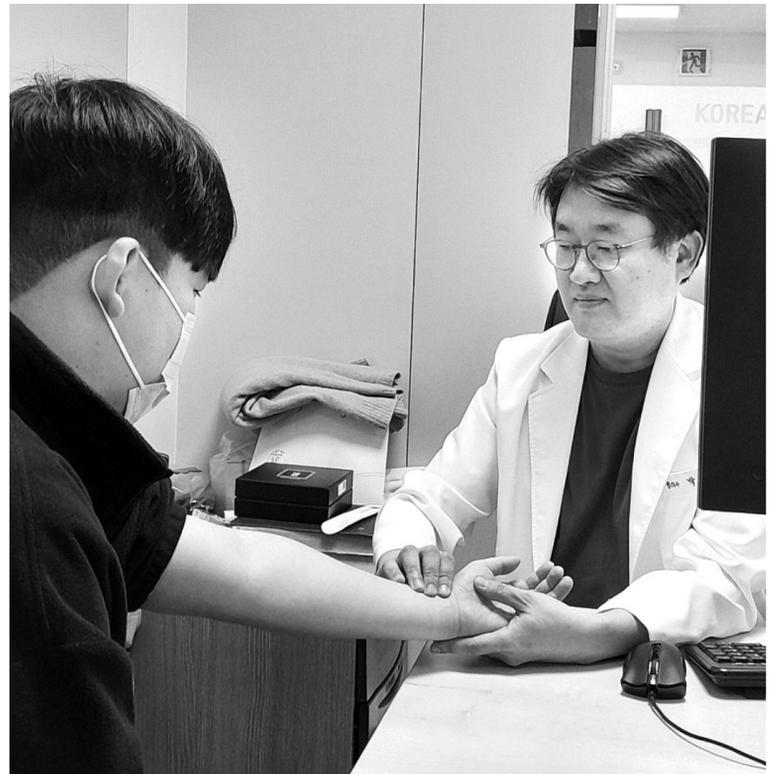
뇌졸중과 심근경색 모두 급작스러운 발병이 일어나게 되는데 한쪽 팔다리의 무력감과 마비, 시각장애 및 언어장애, 심한 두통과 어지럼증 등의 증상이 나타나면 뇌졸중을 의심해봐야 한다. 갑작스럽고 심한 가슴통증, 압박감, 턱과 목의 심한 통증 등은 심장의 문제로 인하여 생기는 증상이 가능성이 높다.

심뇌혈관 질환은 고도로 전문적인 시술이나 수술을 필요로 하기 때문에 대형 의료기관을 찾아야 하는데 호흡기계 질환의 경우에는 한방의료기관을 찾아가는 것이 도움이 된다. 호흡기 질환에 대응할 수 있는 다양한 한약들이 건강보험이 적용되는 한방급여약으로 많이 나와 있고 적절한 약을 처방함으로써 증상을 완화시키고 빠른 회복을 도와준다.

심뇌혈관 질환은 고도로 전문적인 시술이나 수술을 필요로 하기 때문에 대형 의료기관을 찾아야 하는데 호흡기계 질환의 경우에는 한방의료기관을 찾아가는 것이 도움이 된다. 호흡기 질환에 대응할 수 있는 다양한 한약들이 건강보험이 적용되는 한방급여약으로 많이 나와 있고 적절한 약을 처방함으로써 증상을 완화시키고 빠른 회복을 도와준다.

심뇌혈관 질환은 고도로 전문적인 시술이나 수술을 필요로 하기 때문에 대형 의료기관을 찾아야 하는데 호흡기계 질환의 경우에는 한방의료기관을 찾아가는 것이 도움이 된다. 호흡기 질환에 대응할 수 있는 다양한 한약들이 건강보험이 적용되는 한방급여약으로 많이 나와 있고 적절한 약을 처방함으로써 증상을 완화시키고 빠른 회복을 도와준다.

심뇌혈관 질환은 고도로 전문적인 시술이나 수술을 필요로 하기 때문에 대형 의료기관을 찾아야 하는데 호흡기계 질환의 경우에는 한방의료기관을 찾아가는 것이 도움이 된다. 호흡기 질환에 대응할 수 있는 다양한 한약들이 건강보험이 적용되는 한방급여약으로 많이 나와 있고 적절한 약을 처방함으로써 증상을 완화시키고 빠른 회복을 도와준다.



상무365한방병원 박준규 원장이 장기간 감기에 시달리는 환자를 진찰하고 있다.

## 광주기독병원, 항생제 적정사용 시범기관

2차 병원 10곳 포함 전국 78곳...내년까지 교육·추적조사 등

광주기독병원(병원장 이승욱)이 17일 보건복지부와 질병관리청이 추진하는 '항생제 적정사용 관리 시범사업'의 주관기관으로 선정됐다.

이 사업은 항생제 내성으로 인한 사회, 경제적 비용 초래를 막고 국민의 건강을 보호하기 위해 마련됐다. 정부는 앞서 전국 300병상을 초과하고 필수인력 기준을 충족하는 종합병원 및 상급종합병원을 대상으로 항생제 적정 사용 관리(ASP) 시범사업에 참여할 의료기관을 모집했다. 광주기독병원을 포함해 서울대학교병원, 삼성서울병원, 전남대학교병원 등 78개 병원이 선정됐는데, 이 중 2차 병원은 광주기독병원을 포함 10개 병원이 선정됐다.

ASP 시범사업은 오는 2025년 12월 31일까지 시행되며, 광주기독병원은 전담팀을 구성해 항생제 적정 사용 및 중재활동 강화, 교육 및 추적조사 등 필수 사업을 수행할 예정이다. 시범사업에서는 의료기관의 항생제 사용 관리 활동에 대한 평가를 거쳐 지원금이 제공되며, 이를 통해 전문인력 충원과 지침 개발, 전산 시스템 구축 등의 인프라를 확충하게 된다.

이승욱 병원장은 "이번 사업을 통해 광주기독병원이 지역사회 항생제 내성 문제 해결의 중심으로 자리 잡고, 항생제 관리의 선도적 역할을 수행할 것"이라고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 화순전남대병원 주차장 453면 증축

엘리베이터 1기 추가·출구 신설...내원객 편의 향상

화순전남대학교병원은 17일 지하주차장 증축 공사를 마치고 본격 운영에 들어갔다고 밝혔다.

화순전남대병원은 최근 미래의료혁신센터 준공에 맞춰 연 면적 1만1714㎡(약 3540평), 지하 4층 규모의 주차장 증축공사를 완료했다.

증축공사로 병원의 총주차 면수는 기존 1321면에서 1774면으로 약 34% 증가했다.

장애인 주차구역은 66면으로 늘어났으며, 지하 주차장 각층에는 여성우선주차장도 마련됐다.

연내에 전기자동차 충전구역 35면(예정)을 육외주차장에 구축할 계획이다.

또 병원 본관 1층으로 이어지는 출구가 신설되고, 엘리베이터 1기도 설치돼 환자와 내원객들의 편의성이 대폭 향상됐다.

이와 함께 증축된 지하주차장과 연결된 지상 1층에는 환자와 보호자들이 휴식을 취할 수 있는 쉼터 정원도 조성돼 호응을 얻고 있다.

민정준 병원장은 "주차난 해소를 위해 지난해 7월부터 미래의료혁신센터와 지하주차장 증축공사를 함께 시행했다"며 "주차 공간이 확보됨으로써 환자와 내원객들의 불편이 크게 해소될 것으로 기대한다. 고객서비스 향상을 위해 항상 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@



'미술 전시'로 친근한 '조선대병원'

조선대병원은 병원 1관 중앙계단 '달팽이 갤러리'에서

들기 프로젝트 일환으로 전시회 개막식을 열었다. 'Art Therapy: 마음을 그리는 사람들'을 주제로 올해 세번째로 진행되고 있는 이번 전시회는 조선대학교 미술대학 재학생 28명 32점의 작품이 전시됐으며, 내년 9월 30일까지 운영된다. <조선대병원 제공>

**wilo**

**대한민국 판매 1위 펌프 윌로펌프**

강력한 성능! 합리적 가격!  
농사용 펌프도 역시 윌로펌프

전국 132개 서비스망