

독감 역대 최고...손씻기·마스크는 기본, 백신접종 서둘러야

건강 바로 알기 독감

고영춘

광주기독병원 호흡기내과

최근 독감이 급속도로 확산하고 있다. 특히 올해 독감 환자 증가 속도는 역대 최고 수준을 기록하고 있으며, 현재 유행이 최고조에 달하고 있다. 이에 따라 개인의 건강을 지키고, 주변 사람들과 함께 안전한 환경을 만들기 위한 올바른 대처 방법을 소개한다.

◇독감의 특징과 주의사항=현재 유행 중인 독감 바이러스는 H3N2와 H1N1 형으로 나뉜다. H3N2는 고령의 환자에서 이차적인 폐렴을 유발해 입원하는 경우가 많으며, H1N1은 2009년도 대유행한 신종플루형인데 젊은 층에서도 폐렴을 유발할 수 있는 특징이 있다. 독감의 전형적인 증상은 갑작스러운 고열과 온몸의 통증으로, 해열제를 복용해도 효과가 없을 수 있다. 이러한 증상만으로 감기와 구분하기 어려우므로, 호흡기 증상이 나타나는 경우 신속히 병원을 방문하여 검사를 받는 것이 중요하다.

발열·기침·근육통 등 감기와 비슷 호흡기 증상 나타나면 반드시 검사
식단·운동·휴식 등으로 면역력 강화
고령자, 폐렴으로 진행 가능성 주의

◇독감 예방이 무엇보다 중요=독감 예방의 가장 효과적인 방법은 예방접종이다. 특히 노약자, 어린이, 임산부, 만성 질환자는 우선적으로 접종받는 것이 좋다. 접종 후 항체 형성까지 2주이상 소요되므로, 가능한 한 빨리 접종을 완료해야 한다.

손 씻기와 개인 위생에도 철저해야 한다. 독감 바이러스는 손을 통해 전파되는 경우가 많다. 따라서 외출 후, 식사 전후, 기침이나 재채기 후에는 비누와 물로 20초 이상 꼼꼼히 손을 씻어야 한다. 손 소독제를 사용하는 것도 효과적이다.

독감 예방에는 마스크 착용도 큰 도움이 된다. 공공장소나 사람이 많은 곳에서는 마스크를 착용하여 바이러스 전파를 최소화하는 것이 좋다. 특히 기침이나 재채기를 할 때는 마스크나 팔꿈치로 입을 가리는 것이 중요하다.

적절한 휴식과 수분 섭취도 필요하다. 충분한 휴

식을 취하고, 물을 자주 마셔 몸의 면역력을 유지해야 한다. 탈수는 면역 체계를 약화시킬 수 있으므로 주의해야 한다.

평상시 면역력 강화를 위해 노력하는 것도 독감을 예방하는 데 필요하다. 균형 잡힌 식단과 규칙적인 운동은 면역력을 강화하는 데 도움을 준다. 비타민 C와 같은 면역 지원 영양소를 충분히 섭취하고, 스트레스를 관리해야 한다.

겨울철은 야외 운동을 하기 어렵고, 자칫 낮은 온도에서 과도한 운동을 할 경우 역효과를 불러올 수 있으므로, 실내에서 가볍지만 규칙적인 운동을 통해 면역력을 강화해야 한다. 무엇보다 자신의 건강 상태를 고려해 규칙적인 운동 및 생활 패턴을 갖는 것이 중요하다.

특히 고령자들은 독감이 폐렴으로까지 이어질 수 있어, 독감 예방에 더욱 많은 신경을 써야 한다. 자주 사용하는 물건이나 표면을 소독하고, 실내 환기도 자주 해야 한다. 청결한 환경 유지는 바이러스 확산 방지에 큰 역할을 한다.

◇독감 증상 발견된다면 신속하게 병원 찾아가=독감 증상이 발생한다면 신속한 대응해야 한다. 특히 발열, 기침, 근육통 등의 증상이 나타나면 바로 의료기관을 방문해 적절한 치료를 받아야 한다. 또 자가 격리를 통해 다른 사람에게 전파되지 않도록



광주기독병원 호흡기내과 고영춘 박사가 독감으로 내원한 환자를 진료하고 있다.

하는 것도 중요하다.

현재 유행하는 독감은 누구에게나 위협이 될 수 있다. 하지만 소개념 방법들을 실천한다면 충분히

예방하고 슬기롭게 대처할 수 있다. 모두의 건강과 안전을 위해 작은 실천이 큰 변화를 만들 수 있다./ 김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대병원, 심뇌혈관질환 역량 강화...구급 경연 한마당 개최

119구급대원·참여기관 등 130여명 의료인 협력체계·네트워크 활성화

전남대학교병원 권역심뇌혈관질환센터(센터장 김주환 순천기내과 교수)는 최근 전남대학교 의과대학 덕재홀에서 '심뇌혈관질환 구급 경연 한마당'을 개최했다.

광주·전남 119구급대원과 전남대병원 직원, 참여기관 등 130여명이 참석한 가운데 진행된 이번 행사는 광주·전남 119구급대원의 심뇌혈관질환 역량을 강화하고 참여기관 의료인들과의 협력체계를 구축, 중증응급 심뇌혈관질환 센터기반 네트워크 사업을 활성화하기 위해 진행됐다.

1부 '내가 퀴즈왕'에서는 60명의 119구급대원과 40명의 의료인이 참여, 심뇌혈관질환에 대한 퀴즈 대결을 펼쳤다. 이어 진행된 2부 '내가 발표왕'에서는 7개 구급



대원팀이 병원 전 응급처치 개선을 목표로 하는 사례 연구와 교육 콘텐츠를 발표했다.

김주환 센터장은 "구급대원과 의료진이 함께 심뇌혈관질환에 대한 역량을 강화해 권역 내 심뇌혈관질환자의 사망률을 낮추기 위해 행사를 계획했

다"며 "의정감등으로 어려운 상황이지만 필수요를 책임지고 있는 만큼 다양한 행사를 통해 심뇌혈관 질환으로부터 더욱 안전한 환경을 만들 수 있게 노력하겠다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

라돈가스 노출된 임신부, 임신성 당뇨병 위험 37% 증가

토양, 암석, 물 등에 들어있는 라듐이 방사성 붕괴를 일으킬 때 나오는 라돈(Rn) 가스에 임신부가 노출되면 임신성 당뇨병(GD) 위험이 37% 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

미국 컬럼비아대 어빙 메디컬 센터 카 케해 교수는 지난 11일 미국의학협회 학술지 JAMA 네트워크 오픈(JAMA Network Open)에서 실내 라

돈 측정치와 이에 노출된 임신부의 임신성 당뇨병 위험 간 관계 분석에서 이런 연관성을 확인했다고 밝혔다.

라돈은 토양, 암석, 물에서 발견되는 라듐-226이 방사성 붕괴를 일으킬 때 만들어지는 기체다. 라돈 가스는 고체 라돈 붕괴 생성물(RDP)로 붕괴해 건물 균열을 통해 실내로 유입되고 다양한 장치와 조

적으로 흡입, 순환될 수 있다.

연구팀은 이 연구에서 로렌스버클리국립연구소(LBNL)가 측정한 카운티별 실내 라돈 측정치를 이용해 2010년 10월-2013년 9월 8개 임상 센터에서 실시된 산전 임신부 모니터링 프로그램 참가자 9107명을 대상으로 라돈 노출과 임신성 당뇨병 위험 연관성을 조사했다. 분석 결과 라돈 수치가 가장 높은 카운티(2pCi/L)에 거주하는 임신부는 임신성 당뇨병 발병 위험이 라돈 수치가 가장 낮은 지역(1pCi/L 미만) 임신부보다 37% 높았다./연합뉴스

대장암, 비만 영향 가장 크다

서구형 식생활에 체질량 20% 증가 남성, 발병 위험 최대 65% 높아

한국과 일본, 중국 등 아시아 국가에서 급증하는 대장암의 경우 서구형으로의 식생활 변화에 따른 비만의 영향이 가장 크다는 연구 결과가 잇따르고 있다.

1일 국제학술지 '사이언티픽 리포트'(Scientific Reports) 최신호에 따르면 고려대 의대 예방의학교실 김현정 교수와 고신대 의대 소화기내과 박선자·김재현 교수 공동 연구팀이 2004~2006년 국가건강검진을 받은 1033만2397명을 대상으로 10년 후 추가 건강검진을 통해 체중 변화에 따른 대장암 발생률을 분석한 결과 이런 연관성이 관찰됐다.

연구팀은 10년 후 변화한 체질량지수(BMI,kg/m²)에 따라 5~20% 증가, 20% 초과 증가, 5~20% 감소, 20% 초과 감소 그룹으로 나눠 대장암 발생 위험도를 평가했다.

이 결과 10년 후 체질량지수가 증가한 남성의 경우 5% 미만으로 소폭 증가에 그친 남성에 견줘 대장암 발생 위험이 5~20% 증가 그룹에서 7%, 20% 초과 증가 그룹에서 27% 각각 높아진 것으로 집계됐다.

특히 이런 연관성은 비교적 젊은층에서 더욱

뚜렷했다. 같은 비교 조건에서 체질량지수가 20% 넘게 증가한 40세 미만 그룹의 대장암 발생 위험도는 65%까지 상승했다.

하지만 여성은 남성과 달랐다. 여성의 경우 체질량지수 증가와 대장암 발생 위험 사이에 남성만큼 명확한 연관성이 관찰되지 않았다. 오히려 체질량지수가 감소한 여성에서 대장암 발생 위험이 낮아지는 경향이 강했다.

연구팀은 10년 후 체질량지수가 20% 넘게 감소한 40대 이상 여성의 대장암 발생 위험이 33% 줄어든 것으로 평가했다.

김현정 교수는 "대장암 발생에 비만의 영향이 크지만, 성별과 연령에 따라 차이가 날 수 있음을 보여주는 연구 결과"라고 설명했다.

김 교수는 "남성은 40세 미만 연령대에서 비만이 되지 않도록 체중 증가를 피하고, 정상 체중을 넘어선 40세 이상 여성은 감량하는 게 대장암 위험을 줄이는 데 큰 도움이 될 수 있다"면서 "다만 체질량지수 18.5 미만인 그룹에서는 체중 감소가 오히려 대장암 발생 위험을 증가시킬 수 있는 만큼 주의가 필요하다"고 말했다./연합뉴스

광주일보 73년 - 유튜브 2천만뷰 돌파

Advertisement for insurance with text: '보험료 상승의 주범 보험금 깎아먹는 기생충이 되지마세요!' and '허위 입원하고 보험금 편취해서 여행 다니는 위 조작군'.