

# 하루 30분 가벼운 운동으로 건강 지켜야

## ●겨울철 관절 관리

뼈끼리 마찰하지 않도록 보호하는 연골과 뼈 사이를 연결하는 인대로 구성된 관절은 신체를 움직이는 데 있어 중요한 부위다. 그만큼 건강한 관절을 위한 노력은 반드시 필요하다. 관절 건강은 나이와 계절에 따라 영향을 받는다. 특히 겨울은 날이 춥고 건조하기 때문에 관절에 대한 특별한 관심과 관리가 요구된다. 한국건강관리협회 건강증진원 양지에 내과 과장으로 부터 겨울철 관절 관리법에 대해 알아본다.



추고 건조한 겨울철에는 관절에 대한 특별한 관심과 관리가 필요하다. 양지에 내과 과장이 관절 통증을 호소하는 환자와 상담하고 있다.

### ◇겨울철 관절이 시큰거리는 이유

해마다 겨울이 오면 관절에 통증을 느껴 병원을 찾는 어르신이 많다. 겨울에 관절 통증이 증가하는 이유는 기온이 내려감에 따라 관절 주변이 경직되고 관절의 가동 범위가 줄어들기 때문이다. 또 눈이 오거나 비가 오면 기압이 낮아지는데 이때 상대적으로 관절 내부 압력이 증가해 통증이나 불편함을 일으킨다. 때로는 흐린 날씨 때문에 기분도 우울해져 통증에 더 민감해지기도 한다.

따라서 추위에 대비해 장갑과 내복을 착용해 관절을 따뜻하게 보호하고 통증 있는 부위는 햇볕 쬐거나 목욕을 통해 뭉친 근육을 풀어 원활한 혈액순환이 이뤄지도록 해야 한다.

특히 겨울철에는 빙판길을 늘 조심하고 넘어질 경우 손으로 땅을 짚어 관절로 향하는 충격을 분산시켜야 한다.

### ◇칼로리 높으면 관절은 피곤하다

겨울은 혈관이 수축함에 따라 에너지 소비량이 감소하는 한편, 무더위에 지쳐 있던 심신이 회복되는 계절이다.

소화액의 분비가 촉진돼 식욕이 왕성해지는 반면 다른 계절에 비해 움직임이 줄어들어 체중이 늘어나는 경우가 많다.

체중이 무거운 사람일수록 관절(연골)이 닳거나 찢어질 확률 또한 높아지

는데 특히 관절염 환자 중에는 계단을 내려가거나 내리막길을 걷는 등의 활동에서 무릎의 통증을 호소하는 경우가 많다.

편안히 서 있는 경우 체중은 양 무릎에 반씩 실리지만 계단을 오를 때는 3배, 내려갈 때는 5배에 달하는 무게가 무릎에 실리기 때문이다.

그러므로 관절 건강을 위해서는 1일 권장 칼로리를 섭취하고 바른 식습관을 갖는 게 중요하다.

관절염 환자의 경우 치료제 복용 중 음주를 하면 간에 손상을 줄 수도 있으며 위장장애를 심하게 일으킬 수도 있다.

인스턴트식품 등 소금기가 많은 음식은 체내에서 수분을 빨아들여 관절을 붓게 하고 활동 범위를 제한시키므로 짠 음식은 피하는 것이 좋다.

생선, 멸치, 우유 등을 충분히 섭취하고 관절 부위를 햇빛에 자주 노출시켜 칼슘과 비타민 D를 보충하는 것이 관절 건강에 도움을 준다.

◇건강한 관절을 위한 운동법  
몸이 움직이려는 계절이지만 걷기나 조깅, 수영, 자전거 타기 등 전신을 사용하는 유산소 운동을 꾸준히 해야 건강한 관절을 유지할 수 있다.

운동은 체내에 충분한 산소를 공급할 뿐만 아니라 신진대사 활동을 원활하게 하며 관절을 단련하는 가장 좋은 방법이다.

단, 관절의 피로도를 고려해 주 3-5회 하루 30분 이상 운동을 하는 것을 권장하며 겨울철에는 체온 유지를 위해 10-15%의 에너지를 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70-80% 수준으로 낮추는 게 좋다.

무엇보다 관절 건강을 지키기 위해서는 부상을 당하지 않는 게 중요하다. 연령대가 높을수록 '주관절(팔꿈치)', '슬관절(넓적다리, 무릎, 정강이)', '걸관절(어깨)'을 다치기 쉽다. 따라서 땀을 흘린 뒤 스트레칭을 하고 본격적인 운동 전에는 충분한 스트레칭을 통해 관절의 가동 범위를 넓히는 게 중요하다. 야외에서 운동을 할 경우 새벽 시간은 피하

고 따뜻한 햇살이 비치는 낮 시간대 운동을 권장한다. 운동시 두꺼운 옷 한 벌을 입기보다는 상대적으로 얇은 옷을 겹쳐 입되, 너무 덥게 입으면 땀을 입고 벗는 과정에서 발한에 의한 저체온증을 유발할 수 있으므로 유의해야 한다.

운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는 등 몸의 보온에 신경 쓰고 관절 및 주변 근육을 충분히 풀어주는 게 중요하다.

관절과 날씨의 상관관계를 명확히 설명하기는 어렵지만 통상적으로 기온이 낮고 습도가 높은 환경은 관절염을 악화시킨다.

따라서 추운 날씨에는 스트레칭 등의 움직임을 유지하여 몸의 온도를 유지하고 가벼운 옷을 여러겹 껴입어서 관절을 추위로부터 보호하도록 해야 한다.

또 관절염에 도움이 된다고 추천되는 음식들은 명확한 효능 및 부작용이 확인되지 않은 것들이 많다. 따라서 무분별하게 섭취보다는 본인의 기저 질환 및 증상에 대해 전문의와 상담한 후 복용하는 것이 좋다.

/정리=유대용기자 ydy2132@kjdaily.com

## 추운날씨에 관절 강직 더 아프고 다치기 쉬워 인스턴트 등 짠 음식 피하고 생선 충분히 섭취 햇빛 자주 노출...칼슘·비타민 D 보충도 중요

# 전남대병원, 응급의료 명예회복 권역외상센터 재지정 추진 '총력'

## 중징계 후 전원을 감소 등 노력

지난해 '권역외상센터 지정 취소'를 겪은 전남대병원이 전원을 감소하고 응급환자 처리시간 등을 향상시키며 명예회복에 박차를 가하고 있다.

15일 전남대병원에 따르면 지난해 보건복지부로부터 권역외상센터 지정 취소라는 중징계를 받은 후 즉각 TF팀을 구성해 지정 취소에 따른 응급의료 공백 최소화 및 재지정을 위한 대책을 마련해 왔다.

전남대병원은 권역외상센터는 지난해 9월30일 전북 전주 한 횡단보도에서 견인차에 치여 중증외상을 입은 고 김민건(2)군의 전원을 거부해 같은 해 10월20일 지정 취소됐다.

중징계 후 진료처장과 해당과 교수들로 구성된 TF팀을 구성한 전남대병원은 정부의 지적 사항은 물론 외상센터 운영에 대한 전반적인 사항을 재검토하고 개선에 힘썼다.

구체적인 개선방안은 ▲외상전담인력 추가확보 및 미세혈관수술 전담팀 운영 ▲외상센터 운영관리 강화 ▲전원을 감소에 주력 ▲전원 의뢰에 대한 체계적 연계시스템 구축 등이다.

이 같은 개선 의지는 전원을 감소와 응급환자처리시간 단축이라는 뜻 깊은 성과로 이어졌다.

2015년 10월부터 2016년 9월까지 1년간 3.3%에 달했던 전원은 지난해 10월부터 올해 1월까지 3개월 동안 0%를 기록하고 있다.

평균 응급환자처리시간도 2015년 176

분에서 2016년 1-9월 136분, 지정 취소 후 올해 1월까지 130분을 기록하는 등 단축되고 있다.

전남대병원은 외상센터 지정취소 후 기존 외상팀(외과·흉부외과·신경외과·응급의학과)을 그대로 유지하면서 사지 절단 환자에 대비한 미세혈관 수술 전담팀(정형외과·외과·성형외과 주축)을 운영하고 있다.

아울러 원외의 미세혈관수술 전문의 2명을 외래 임상교수로 임명해 비상시 전담팀에 즉각 합류하는 방안도 추진 중이다.

또 지난해 11월부터 외상센터장이 주요 회의에 참석해 외상환자 진료와 전원 건수 및 사유 등에 대해 구체적으로 보고 고하는 등 보다 치밀한 관리체계도 마련했다.

수술지원 요인을 해소하고 돌발 상황 시 문제점을 신속하게 처리할 수 있도록 중증외상환자에 대한 수술의뢰 및 수술 시작 시간에 주요 간부들에게 실시간 통보하고 있다.

타 병원 전원 의뢰시 외상팀에 문자알림, 환자상태 파악, 중증도 분류, 전원수용여부 전달, 센터장 당일 보고 등 대응 시스템도 구축했다.

윤택림 전남대병원장은 "이번 권역외상센터 운영 개선이 보다 체계적인 응급의료시스템을 구축하는 전회위복 기회가 될 것으로 기대된다"며 "이러한 노력이 결실을 맺어 오는 5월 권역외상센터를 반드시 재지정 받을 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

/유대용기자 ydy2132@kjdaily.com

# 보라안과병원, 2주기 의료기관인증 획득

보라안과병원이 광주지역 대학병원 및 종합병원을 제외한 병원급 의료기관 중 최초로 보건복지부 2주기 '의료기관 인증'을 획득했다.

15일 보라안과병원에 따르면 의료기관평가인증원은 지난해 12월6일부터 9일까지 보라안과병원에 분야별 전문 조사위원 3명을 파견해 ▲기본자치체계 ▲환자진료체계 ▲지원체계 ▲성공관리체계 등 4개 부문에 걸쳐 총 91개 기준, 537개 조사항목에 대한 평가를 진행했다.

의료기관 인증제는 환자의 안전과 의료서비스의 질을 평가해 복지부가 인증하는 제도다.

2주기 의료기관평가인증은 세부 조사 항목이 늘어난 점 외에도 환자안전, 직

원안전, 화재안전, 질향상 운영체계, 환자안전보고체계운영, 감염관리, 성과지표관리 등 총측 기준이 1주기 때보다 대폭 강화됐다.

이번 평가를 통해 보라안과병원은 1주기 의료기관인증(2013년 1월-2017년 1월)에 이어 2주기까지 연속으로 의료기관 인증을 획득했다.

이번 인증은 2021년 2월12일까지 지속된다.

마양래 원장은 "양질의 서비스와 안전한 병원을 만들겠다는 직원들의 자발적인 노력 및 협조가 2주기 의료기관 인증을 획득하는 원동력이 됐다"며 "우수한 의료진과 임상 경험을 통해 최상의 의료 서비스를 제공하고자 더욱 노력할 것"이라고 말했다.

/유대용기자 ydy2132@kjdaily.com



# 투자가치 좋습니다!

## 신안, 비금도 임야

- 신안군 비금면 죽림리 산3번지 14010평, 보전관리지역
  - 팻섬, 비금도내에 있는 섬
  - 향후 개발시 100억 가치
  - 모든 업종 개발 가능
  - 지분 / 분할 매매 가능
  - 매매 - 14억
  - 주인직매
- H. 010-3605-5000

# 나주, 전원주택단지

- 전남 나주시 다도면 판촌리 191-17번지 한전(KPS) 연수원 건너편
  - 임야 1423평, 보전관리지역
  - 백운동 25분, 혁신도시 15분 남평에서 10분거리
  - 전원주택 허가 필, 호수를 품은 최고의 전망
  - 나주호 휴양림 / 둘레길 진행중
  - 매매 - 평당 80만원 (일시불 조정가)
  - 주인직매
- H.010-3605-5000

# 3년안에 대박 납니다!

- 전남 나주시 남평읍 우산리 532-32번지 외 6필지 (532-1,2,11,31,33,47번지)
  - 전남 노인요양원 바로 옆
  - 토지 6256평 / 건물 256평, 계획관리지역
  - 백운동 20분, 남평 10분, 강변도시에서 5분거리
  - 현재 양어장 운영중
  - 인근 전원주택 단지 평당 70만원씩 분양중
  - 모든업종 개발 가능
  - 매매 - 18억 7600만원 (평당 30만원)
  - 주인직매
- H.010-3605-5000