

# 초겨울 고령자·어린이 ‘한랭 질환’ 주의보

본격적인 겨울에 접어들면서 추위에 따른 한랭 질환에 대비, 건강관리에 각별히 유의해야 한다. 질병관리본부는 올겨울 평균 기온이 평년과 비슷한 수준이지만 변동성이 클 수 있다는 기상청의 전망에 따라 갑작스러운 추위에 대비해야 한다고 당부했다. 한파시 동상과 같은 증상을 나타낼 수 있지만 인명피해로도 이어질 수 있어 주의해야 한다.



12월 본격 겨울철에 접어들면서 갑작스러운 한파가 예상됨에 따라 한랭 질환에 철저히 대비해야 한다. 특히 고령자와 어린이는 체온을 유지하기 위해 실외활동을 자제하고, 외출시 보온에 신경써야 한다.

◇‘한랭 질환’ 해마다 10여명 사망  
3일 질병관리본부에 따르면 지난 2018년 12월1일부터 올해 2월28일까지 한랭 질환 응급실 감시체계를 가동한 결과, 한랭 질환자 수는 404명이었고 이 중 10명이 숨졌다.

전 절기(2017년 12월1일부터 2018년 2월28일까지) 대비 36% 감소(631명 발병·11명 사망)했으나 여전히 겨울철마다 한랭 질환자 사망자는 계속 발생하고 있는 것으로 나타났다.

한랭 질환자는 65세 이상 노년층이 전체 환자의 44%인 177명으로 가장 많았다. 고령일수록 저체온증과 같은 중증 한랭 질환자가 많았다.

발생 장소는 길가나 집 주변 같은 실외가 312명(77%)으로 많았다.

발생 시간은 하루 중 지속해서 발생했는데, 특히 추위에 장시간 노출되고 기온이 급감하는 새벽·아침(0시~9시)에도 163명(40%)의 환자가 생겼다. 또 한랭 질환자 138명(34%)은 음주 상태였다.

◇장시간 추위 노출 ‘동상 주의’  
한랭 질환은 추위가 직접 원인이 돼 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창이 대표적인 증상이다. 대처가 미흡하면 인명피해로도 이어질 수 있다.

특히 동상은 추위에 오랜시간 노출되면 피부와 피하조직이 얼어 동상에 걸릴 수 있다. 대체로 동상은 심각성에 따라 3단계로 나뉜다.

동상 1도 손상의 경우 피부가 창백해지고, 무감각해지며 즉시 따뜻한 온기를 주면 수포가 생기지 않는다. 2도 손상은 바깥 피부는 단단하게 언 듯해 보이지만 피하조직은 정상으로 대부분 수포가 형성된다. 마지막 3도 손상은 피부가 푸르게 얼룩지고, 피부와 피하조직까지 단단하게 얼어붙는다. 이는 심부동상이라고 일컫는데, 3도 손상의 경우 영구적인 조직 손상과 감염을 방지하기 위해 병원을 반드시 찾아야 한다. 또한 동상에서 발생한 수포 역시 감염의 위험이 있으므로 자체적으로 터뜨려선 안된다. 동상을 예방하기 위해서는 추위에 노출되지 않도록 방한복을 잘 갖춰 입어야 한다.

◇한파 실외활동 자제...건강수칙 준수  
한랭 질환은 건강수칙을 잘 지키는 것만으로도 예방이 가능한 만큼 어르신, 어린이, 만성질환자 등은 한파시엔 추위에 더욱 철저히 대비해야 한다. 다음은 질병관리본부가 조언하는 ‘한파 대비 일반 건강수칙’이다.

- ▲가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 한다.
- ▲실내는 적정온도를 유지하고 건조해지지 않도록 한다.
- ▲날씨 정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 줄인다.
- ▲내복이나 얇은 옷을 겹쳐 입고, 장갑·

## 질병관리본부, 신체 덜 적응돼 약한 추위도 위험 10명중 4명은 65세 이상 노인 발병...실외 발생

◇한파 실외활동 자제...건강수칙 준수  
한랭 질환은 건강수칙을 잘 지키는 것만으로도 예방이 가능한 만큼 어르신, 어린이, 만성질환자 등은 한파시엔 추위에 더욱 철저히 대비해야 한다. 다음은 질병관리본부가 조언하는 ‘한파 대비 일반 건강수칙’이다.

- ▲가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 한다.
- ▲실내는 적정온도를 유지하고 건조해지지 않도록 한다.
- ▲날씨 정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 줄인다.
- ▲내복이나 얇은 옷을 겹쳐 입고, 장갑·

목도리·모자·마스크로 따뜻하게 입는다  
▲어르신과 어린이는 일반 성인보다 체온을 유지하는 능력이 약하므로 한파시 실외활동을 자제하고 평상시와 외출시에 보온에 신경 써야 한다.

▲만성질환자(심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등)는 급격한 온도 변화에 혈압이 상승하고 증상이 악화해 겨울이 시작할 때 위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동을 피한다.

▲술을 마시면 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만, 추위를 인지하지 못해 위험할 수 있으므로 한파에는 과음을 피하고 절주한다.

▲노인, 영유아, 퇴행성관절염 같은 만성질환자는 방한길, 경사지거나 불규칙한 면, 계단을 피해 가급적 평지나 승강기를 이용하고, 장갑을 착용해 주머니에 손을 빼고 활동한다. /오승지기자

## 만성폐질환 검사, 국가건강검진 도입 검토

### 호흡기학회 “COPD 조기 진단·치료 중요, 국가검진 도입해야”

폐 기능을 알아보기 위한 만성폐쇄성 폐질환(COPD) 검사를 국가건강검진 항목으로 도입하는 방안을 보건당국이 검토 중이다.

3일 보건복지부에 따르면 국가건강검진 항목에 COPD 검사를 넣는 게 타당한지를 살펴보고자 한국보건의료연구원과 연구계약을 체결해 연구하고 있다.

보건복지부는 지난 7월부터 2020년 7월까지 1년간 이뤄질 연구 결과를 바탕으로 유병률, 조기발견의 효과, 검진 방법 수용성, 검진으로 인한 이득, 비용 효과성 등 국가건강검진 5대 원칙에 부합하는지 전문가의 의견을 거쳐 건강검진 도입 여부를 정할 계획이다.

COPD는 숨이 차고 할떡거리는 등의 호흡 곤란과 만성 기침, 가래 등 증상으로 삶의 질을 크게 떨어뜨리는 폐 질환이다.

폐 기능 검사를 통한 조기발견과 흡입기관지 확장제 사용, 꾸준한 외래 진료 등이 중요하다.

건강보험심사평가원 자료를 보면, 지난해 만성폐쇄성폐질환으로 진료받은 환자는 22만3천403명이며, 이 중 남성이 16만7천664명으로 여성(5만5천739명)의 3배 규모였다. 환자는 50대부터 가파르게 증가해 70대 이상이 12만5천280명으로 가장 많았다.

만성폐쇄성폐질환자는 특히 미세먼지가 발생할 때 주의해야 한다.

한림대학교 동탄성심병원 호흡기내

과 현인규·김철홍 교수와 일본 구루메 의과대학 예방의학교실 요코 이시하라 교수 공동연구팀의 연구결과, 미세먼지가 심하면 만성폐쇄성폐질환(COPD) 환자의 호흡곤란 횟수가 일반인보다 28배나 높아지는 등 삶의 질이 급격히 떨어지는 것으로 나타났다.

국내 COPD는 상당히 많이 발생하지만, 질환에 대한 인식 부족으로 상당수가 적절한 진단과 치료를 받지 못하고 있다고 전문가들은 지적한다.

‘세계 COPD의 날’(11월16일)을 앞두고 지난 11월초 대한결핵 및 호흡기학회(이하 호흡기학회)가 내놓은 자료에 따르면, COPD는 해로운 입자, 가스, 담배 연기, 감염 등으로 인해 폐에 염증이 생기고 점차 숨길이 좁아지는 만성 호흡기 질환이다.

방치하면 폐 기능이 떨어지면서 호흡곤란을 유발해 사망에 이를 수 있다.

질병관리본부에 따르면 국내 COPD 유병률(2015년 기준)은 12.3%로 집계된다. 인구수로 따지면 300만명이 넘는다.

호흡기학회는 COPD 인지도를 높이기 위해 홍보를 강화하고 국가건강검진에 폐 기능 검사를 도입해 조기 진단 시스템을 갖춰야 한다고 주장한다.

매년 56세와 66세를 대상으로 국가건강검진에서 폐 기능 검사를 시행하면 조기 질환을 찾아낼 수 있다는 것이다. /연합뉴스

## “직장암 재발 위험 낮출 새 항암 치료법 마련”

### 서울아산병원, ‘미국암센터네트워크 가이드라인’ 제시

직장암의 재발 위험을 낮출 새로운 항암 치료법이 국내 연구진에 의해 마련됐다.

대개 직장암은 방사선이나 항암제로 암 크기를 줄인 후 수술한다. 수술 후에도 재발을 막기 위해 보조 항암치료를 진행한다. 이 같은 치료에도 불구하고 암이 국소적으로 재발하는 경우가 적지 않다.

이때 방사선 치료와 수술 후 암이 줄어든 정도에 따라 보조 항암치료의 강도를 달리하면 재발 위험은 줄어들고 생존율은 높아지는 것으로 확인됐다.

서울아산병원 중앙내과 김태원·홍용상·김진영 교수팀은 2008년부터 2012년까지 국내 6개 의료기관의 직장암 2-3기 환자 321명을 분석해 이러한 사실을 확인했다고 3일 밝혔다.

연구팀은 환자의 직장암 수술 후 병기, 상태 등에 따라 보조 항암치료 강도를 달리 적용해 6년 후 결과를 분석했다. 그 결과 두 가지 항암제로 치료한 그

룹은 한 가지 약만 투여한 그룹에 비해 직장암 재발 위험도가 37% 감소했다. 6년간 병이 재발하지 않은 생존율 역시 1.4% 증가했다.

연구에 참여한 환자들은 방사선 치료와 수술 후에도 종양이 상당 부분 남아 있을 만큼 수술 후 병기가 2-3기로 높은 환자들이었다. 연구팀은 환자에 맞춰 보조 항암치료를 고강도로 적용해 재발 위험을 크게 낮출 수 있었다.

지금까지는 두 가지 약제를 병용한 보조 항암치료가 암 재발 위험을 실제로 낮추는 효과가 있는지 확실히 밝혀지지 않아 임상에서 잘 활용되지 못했다.

그러나 이번 연구로 실제 효과가 확인됐을 뿐만 아니라 두 가지 약제를 쓰는 보조 항암치료가 임상종양학분야의 표준 진료방집인 ‘미국암센터네트워크(NCCN) 가이드라인’에 인용됐다.

또 확실적인 항암치료가 아닌 환자 맞춤형 항암치료 지침을 제시했다는 데 의미가 있다고 연구팀은 밝혔다. /연합뉴스

## ‘건강한 수면’ 대한 수면 호흡학회 창립

### 양형채 전남대병원 이비인후과 교수 상임이사 위촉

최근 코골이와 수면무호흡증 등 수면 질환에 대한 효과적 치료법과 학문적 발달을 견인할 대한 수면 호흡학회가 창립돼 주목받고 있다.

대한 수면 호흡학회(회장 구수권)는 지난달 24일 분당 서울대병원 헬스케어 혁신파크 1층 대강당에서 300여 명의 회원이 참석한 가운데 창립총회를 열고 출범했다. 대한 수면 호흡학회는 수면 의학에 관심을 갖고 그동안 기초 및 임상

연구에 임해 온 이비인후과 의사들이 주축이 된 수면 전문학회다.

지난해 7월부터 수면다원검사와 양압기 치료가 급증하면서 코골이와 수면무호흡증에 대한 국민적 관심이 높아지고 있는 가운데, 상기도의 해부학적 구조에 대한 이해를 바탕으로 코골이 및 수면 무호흡증의 기전과 치료법을 연구해 온 이비인후과학회가 주축이 된 수면 학회가 창립된 것은 의미가 크다.



창립총회에서는 향후 2년 동안 학회를 이끌어갈 초대회장으로 부산성모병원의 구수권 이비인후과 과장을 선출, 함께 학회를 위해 일할 상임이사과 감사가 위촉됐다. 아울러 학회의 정관을 채택하고 2020년 사업 계획도 발표했다. 초대회장으로 선출된 구 회장은 인사말을 통해 “수면 질환과 관련된 연구를

발전시키고, 향후 수면 의학을 이끌어갈 젊은 수면 의학자들을 교육하는 데도 최선을 다하겠다. 학회를 통해 학회 구성원들이 최신 지식을 공유하고 활발하게 교류할 수 있는 장을 만들겠다”고 포부를 밝혔다.

광주·전남지역에서는 전남대학교 이비인후과 양형채(사진) 교수가 상임이사로 위촉됐다.

양 교수는 “항후 수면호흡학회를 통해 광주·전남 지역 의사선생님들의 힘을 모으겠다”면서 “수면질환에 대한 이해의 폭을 넓히기 위해 다양한 형태의 활동을 전개하고 환자분들이 양질의 의료서비스를 받을 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다. /오승지기자

**안마의자 헬스기구 런닝머신**

당신의 건강한 Action  
꿈을 향해 내딛는 첫 발걸음, 가슴 벅찬 도전과 멈추지 않는 땀방울. 당신의 건강한 Action을 위해 실버랜드가 당신의 열정을 지켜가겠습니다.

광주 남구 대남대로 252(지번 : 백운동 644-33) ☎ 062)653-4141

**S.L.T. Silver Land Treadmill**  
www.slhealth.co.kr

태하런닝머신·다이나포스 - 웨이트기구 광주전남지사 헬스 & 실버랜드

**목포 / 순천 / 여수 대리점 모집**  
**대한민국 헬스기구 대표 브랜드**

헬스클럽 런닝머신(태하) 보상품

상당문의	상당문의	상당문의	상당문의
상당문의	상당문의	상당문의	상당문의

광주광역시 남구 대남대로 183(주월동) ☎ 062)651-9944~3