

무더위 ‘물·그늘·휴식’ 3대 수칙 필수

코로나19 확산속 여름철 온열질환 예방수칙

실외 2미터 거리 두기 가능하면 마스크는 벗어야
에어컨 사용시 지속적 환기·피부에 바람 안닿아야

최근 전국 내륙 지방을 중심으로 최고 기온이 35℃까지 올라가는 등 무더울 것이라는 기상청 예보에 따라 질병관리본부는 온열질환 주의를 당부했다.

특히, 열감과 피로감 등 온열질환의 초기 증상은 코로나19와도 유사한 측면이 있어, 올여름은 무더위가 예고된 만큼 온열질환에 더욱 주의가 필요하다.

◇무더위에는 외출자제·휴식 필요
온열질환은 열로 인해 발생하는 급성 질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있다. 온열질환은 크게 열탈진(일사병)과 열사병이 대표적이다. 기상청에 따르면 올여름 폭염일수는

20~25일, 열대야일수 12~17일로 평년(각 9.8일, 5.1일)보다 무더울 것이라고 예고해 각별한 주의가 요구된다.

폭염 시에는 기온이 높은 낮 시간대(오후 12시~오후 5시) 외출은 자제, 더운 환경 근무시 가급적 근무 시간을 조정해 낮 시간대 활동을 줄여야 한다.

공사장, 논·밭, 비닐하우스 등 같이 고온의 실외 환경에서 일하는 경우 작업 전에 충분한 물을 쥘고, 가급적 2인 1조로 움직이며, 몸에 이상을 느끼면 즉시 그늘이 있는 시원한 장소로 이동해 휴식을 취하도록 한다.

◇폭염 대비 지켜야 할 건강수칙
다음은 반드시 지켜야 할 폭염대비 건강수칙 3가지 방법이다.

먼저 물을 자주 마셔야 한다. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 이온음료를 마시는 것이 좋다. 단, 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취해야 한다.

몸의 열을 내리기 위해 시원하게 지내는 생활 습관도 필요하다.

시원한 물로 목욕 또는 샤워를 해야 하고, 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입는 것이 좋다. 외출 시에는 양산, 모자를 활용해 햇볕을 차단해야 한다.

또 가장 더운 시간대(오후 12시~오후 5시)에는 휴식을 취하며, 건강상태를 살펴가며 활동 강도를 조절하는 것이 좋다.

◇코로나19 따른 온열질환 예방법
코로나19 예방을 위해 마스크 착용이 중요하게 여겨지지만, 때에 따라 실외에서는 마스크를 부득이하게 벗어야 할 때도 있다.

무더운 실외에서의 마스크 착용은 심박수, 호흡수, 체감 온도가 상승하는 등 신체에 부담을 줄 수 있기 때문이다. 실외에서 사람간의 2m이상 거리두기가 가능하면 마스크는 착용하지 않는 것이 좋다.

반면, 거리 두기가 가능하지 않은 실외 상황의 경우, 휴식 시에는 사람 간 충분한 거리를 확보할 수 있는 장소를 택해 마스크를 벗고 휴식하는 것이 좋다.

에어컨 등 냉방 기구는 온열질환 예방에 도움이 되지만, 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 집방울이 더 멀리 확산될 수 있어 사용 시 유의해야 한다. 집방울이 농축·확산되지 않도록 창문이나 환풍기를 통해 최소 2시간마다 환기해야 한다.

에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고, 바람의 세기를 낮춰 사용하는 것이 좋다.

질병관리본부 관계자는 “코로나19로 인한 지역사회 전파가 여전히 진행 중이며, 올여름 무더위가 예고된 만큼 코로나19와 온열질환 예방을 위해 긴장을 놓지 않고 건강수칙을 잘 실천해주시길 것을 거듭 당부드린다”고 언급했다. 이어 “65세 이상 어르신과 만성질환자는 온열질환과 코로나19 모두에 취약하므로 기온이 높아지는 낮 시간대 외출을 최대한 자제해 주실 것”을 강조했다. /오송지기자

‘심혈관계 스텐트’ 국내 상용화 청신호

전남대병원 의료진 자체 개발...국내외 특허

전남대병원 의료진이 자체 개발해 세계적으로 우수성을 인정받은 약물용출 심혈관계 스텐트가 임상시험 허가를 받았다.

7일 전남대병원에 따르면 식품의약품안전처(이하 식약처)는 지난달 29일 전남대병원 순환기내과와 한국 심혈관계 스텐트 연구소(조경훈·박대성·김문기·현대용·김민철·홍영준·김주한·안영근·정명호 교수)가 개발하고 의료용품 제조·판매업체인 ㈜시지 바이오(박준규·유현승)가 제조한 상품명 ‘타이거 레볼루션(Tiger Revolution)’ 스텐트에 대해 의료기기 임상시험을 승인했다.

이에 따라 전남대병원 스텐트의 품질 및 성능의 우수성을 국내외서 인정받아 향후 국내 상용화에 청신호가 켜질 것으로 기대된다.

이번 승인된 스텐트는 지난 2015년 식약처의 허가를 받아 현재 임상에서 사용 중인 금속스텐트 ‘전남대병원스텐트(CNUH스텐트·일명 Tiger Stent)’에 약물을 입혀서 개발한 것이다.

특히 기존 약물 용출 스텐트의 약점으로 꼽히는 후기 혈전증의 주요 원인인 중합체(polymer-약물을 급속에 입히기 위해 쓰이는 화합물)를 사용하지 않고, 중합체 보다 훨씬 얇은 이산화 티탄(TiO2) 박막 필름을 이용해 약물(Everolimus)을 급속에 입히는 신기술을 적용한 세계 최초의 스텐트다.

정명호 전남대병원 교수는 “이번에 개발된 스텐트는 중합체가 없어 현재 사용 중인 스텐트의 단점을 극복한 혁신적인 약물용출 스텐트”라면서 “앞으로 국내 심장병 환자들에게 의료비 부담을 줄여주고, 국가경제에도 큰 보탬이 될 수 있을 것으로 기대된다”고 밝혔다. /오송지기자

성능에 있어서는 현재 심장병 환자에게 가장 많이 사용되고 있는 외국산 약물용출 심장혈관 스텐트(Xience Stent)보다 우수하다는 것이 동물실험결과를 통해 입증됐으며, 이는 국제심장학회지에 보고됐다.

아울러 지난 2016년 국내 특허등록을 획득한데 이어 2017년과 2019년에 미국 특허 등록을 받을 정도로 국내는 물론 국제적으로도 우수성을 인정받았다.

개발팀은 스텐트 개발 기술을 2019년 시지 바이오에 이전, 경상수지의 2%를 기술이전료로 계약함으로써 전남대병원 자체 수입에도 큰 영향을 미칠 것으로 기대하고 있다.

보건복지부의 심혈관계 융합연구 지원으로 진행되고 있는 전남대병원의 스텐트 개발은 조만간 시행될 보건복지부의 범부처 전주기 의료기기 연구과제로 임상연구를 앞두고 있다.

심혈관계 스텐트는 개당 200만원 정도로 국내에서 수입되고 있는 의료기기 및 의약품 중에서 가장 많은 비중을 차지하고 있는 심장병 치료기구다.

관광공 ‘트래블 가이드북’ 화순전남대병원 소개

‘외국인 만족도 높은 곳’ 꼽혀
4개국어 관광안내 책자 홍보

화순전남대병원이 한국관광공사에서 최근 발행한 ‘럭셔리 트래블 가이드북’을 통해 소개돼 해외 홍보에 속도를 더하고 있다고 7일 밝혔다.

국·영·중·일 등 4개국어로 제작된 이 관광안내 책자는, 기존 한국 방문 외국인들의 만족도가 높은 국내 명소 150여 곳을 엄선해 신뢰도를 높였다. 그 중 해외 의료관광객을 위해 화순전남대병원과 수도권 2곳 등 한국의 대표적인 병원 3곳을 소개하고 있다.

이 책자는 구미·중화권·일본의 경제력이 탄탄한 관광객을 대상으로 국내외 유명 호텔과 음식점, 전통숙박업소, 레저와 공연 등 고급 관광콘텐츠를 국제적으로 널리 알리기 위해 제작됐다. 코로나19 종료 이후 여행사 바이어들이 관광상품을 소개하는 데도 적극 활용될 것으로 보인다.

책자에서는 화순전남대병원을 “한국에선 유일하게 산림으로 둘러싸인 전원도시 내 암묵화 삼급종합병원으로서, 우수한 의료역량은 물론 휴양까지 가능한 환경을 갖춘 곳”으로 해외에 추천하고 있다.

‘한국의 메이요 클리닉’이라는 애칭을 갖고 있는 화순전남대병원은 전국 국립대병원 중에서는 유일하게 보건복지부가 선정하는 ‘외국인환자 유치 의료



최근 한국관광공사에서 발행한 가이드북에 화순전남대병원이 소개돼 해외 홍보에 속도를 더하고 있다. 사진은 러시아 의료진이 화순전남대병원을 방문해 첨단 암치유 시스템을 살펴보고 있는 모습.

기관’으로 지난 2018년 지정됐다.

수도권이 아닌 한국 남부의 전원도시인 화순의 무등산국립공원 인근에 자리 잡고 있어, 접근상 불리한 여건이지만 차별화된 장점으로 극복해내고 있다.

2004년 개원 당시부터 암치유병원으로 특화, 최첨단 의료장비와 협진체제를 선구적으로 도입했다. 전국 국립대병원 중 최초로 JCI 국제인증을 2010년과 20

13년 획득, 세계적 수준의 환자안전과 의료질을 공인받았다. 국내 대형병원들 중 유일하게 원내에 대규모 ‘치유의 숲’ 등 힐링 인프라도 조성했다.

병상당 암수술 전국 1위, 분야별 암치료역량 매년 최고등급, 수도권병원들보다 뛰어난 암환자 생존율, 수도권보다 상대적으로 저렴한 의료비 등으로 국내외의 큰 관심을 받고 있다. 전국의 병원 중

‘사계절 가장 아름다운 병원’으로 평가받고 있다. 호남권 최초로 원내에 ‘국제메디컬센터’를 지난 2011년 개설, 외국인환자 유치는 물론 해외의료시장 개척과 글로벌 네트워크 확대에도 힘써왔다. 지난 2013년 ‘해외환자 유치 증가율’ 전국 1위를 차지한 바 있다. 보건복지부에 의해 ‘한국을 대표하는 혁신병원’으로 중동에 까지 소개되기도 했다. /오송지기자

조선대 안광학사업단 의료기기지원사업 워크숍 성료

조선대학교 ‘안과광학의료기기글로벌화지원사업단’은 최근 산업통상자원부, 광주시, 한국산업기술진흥원, 지역 산업 연계 기관 담당자 및 사업 공모에 선정된 기업 관계자가 모인 가운데 향후 사업 발전을 위한 워크숍을 개최했다고 7일 밝혔다.

이날 워크숍은 안광학사업단장 조재웅 교수의 인사말에 이어 조선대학교 민영돈 총장, 광주시 홍상의 계장, 광주전남안과지회 윤희보 지회장의 축사로 시작했다.

사업단 소개와 함께 수혜기업의 성공적인 수행 사례 공유 및 KAIST 최시영 교수의 ‘콘택트렌즈 물성과 소재개발 동향’을 주제로 한 강연 등이 진행됐다.

또한 안광학사업단과 함께 산·학·연·병원 간 네트워크 연계 활성화에 기여한 공로로 광주시 홍상의 계장에게 감사패와 MSC연구소 김선호 소장, 조선대학

교 의과대학 전제열 교수에게 공로패가 수여됐다.

조선대병원 고재웅 안과 교수가 총괄 책임자로 선정된 안광학사업단은 2019년부터 2025년까지 산업통상자원부와 광주시의 지원을 받아 총 180억원(국비 80억, 광주시 80억, 민자 20억)이 투입되며, ‘국내 안과광학의료기기 중소기업의 글로벌 시장진출을 위한 국산화 기반’을 목표로 하고 있다.

이에 제품기획·제품개발에서부터 제품고급화, 인증·마케팅, 시장진출 단계의 전주기 지원체계를 구축하게 된다.

고 교수는 “오늘의 워크숍이 산·학·연·병원 관계자분들이 한자리에 모여 협력을 더욱 공고히 할 수 있는 장이 되길 희망한다”고 밝혔다.

민영돈 조선대 총장은 “광주시 의료 산업에 도움이 되는 뜻깊은 사업을 추진하는 사업단에 아낌없이 지원하겠다”고 말했다. /오송지기자

그린궁

GREEN GOONG PRIME EVER 120

프라임에버 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의
피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며
장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어
활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한
여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실 080-234-6588

알로에겔, 대두이소플라본

알로에겔, 대두이소플라본

장 건강

뼈 건강

면역력

피부 건강

장 건강

뼈 건강

면역력

피부 건강

CMYK