

고온다습...열사병·식중독·냉방병 등 주의해야



김 동 규
한국건강관리협회
광주전남지부 원장

여름철 질환&건강관리법

체온 상승·현기증·의식 저하 등 증상
수시 수분 보충·균형 잡힌 식사 등 必
충분한 휴식으로 면역력 유지도 중요

여름은 무더위와 습도로 인해 다양한 질환에 노출되기 쉬운 계절이다. 기온이 상승하고 활동량이 많아지면서 우리 몸은 평소보다 더 많은 스트레스를 받게 된다. 이에 김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장을 통해 여름철에 발생할 수 있는 주요 질환과 예방법을 알아본다.

◇열사병

여름철 가장 주의해야 할 질환 중 하나가 열사병이다. 고온의 환경에 장시간 노출되면 체온 조절이 어려워져 체온이 40도 이상으로 상승, 열사병이 발생한다. 증상은 의식 저하, 현기증, 구토, 땀이 나지 않음, 피부가 뜨겁고 건조함 등이다. 예방법은 무더운 시간대인 오전 11시부터 오후 4시까지 외출 자제하기, 충분한 수분 섭취, 얇고 통풍이 잘 되는 옷 착용, 냉방이 가능한 장소에

서 휴식하기 등이 있다.

◇식중독

고온다습한 환경은 세균 번식에 최적의 조건이 되며, 식중독은 부패한 음식 섭취로 인해 발생한다. 주요 증상은 복통, 설사, 구토, 발열 등이다. 예방을 위해서는 음식을 충분히 익혀 먹고 조리 전후에는 반드시 손을 깨끗이 씻어야 한다. 또 조리된 음식은 가능한 빨리 먹거나 냉장 보관해야 하며 물도 끓여 마시는 것이 안전하다.

◇냉방병

더위를 식하기 위해 에어컨 사용이 많아지면 냉방병을 호소하는 이들도 증가한다. 실내의 온도 차이가 너무 크면 우리 몸의 체온 조절 기능에 혼란이 오고 자율신경계가 영향을 받게 된다. 냉방병은 두통, 콧물, 소화불량, 근육통, 피로감

등으로 나타날 수 있다. 예방을 위해 실내의 온도 차이를 5-7도 내로 유지하고 에어컨 바람이 직접 몸에 닿지 않도록 주의해야 한다. 얇은 외투나 무릎 담요를 사용하고 주기적으로 실내를 환기하는 것도 중요하다.

◇피부 질환

여름철에는 땀띠, 습진, 자외선 화상 등 다양한 피부 질환도 자주 발생한다. 땀이 많이 나거나 자외선에 장시간 노출되면 붉은 발진, 가려움, 따가움, 물집 등이 생길 수 있다. 예방법은 외출 시 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고 땀을 자주 닦으며 샤워를 통해 청결을 유지해야 한다. 통풍이 잘 되는 옷을 착용하고 야외 활동 시에는 모자나 양산을 이용해 자외선 노출을 줄이는 것이 좋다.

◇벌레·해충 관련 질환

여름철은 모기, 진드기, 벌 등 해충의 활동이 활발해지는 시기이기도 하다. 이로 인해 감염성 질환이나 알레르기 반응이 발생할 수 있다. 야외 활동 시에는 긴 소매 옷을 착용하고 해충기피제를 사용하는 것이 도움이 된다. 집에서는 모기장이나 방충망을 적극 활용하고 벌레에 물렸을 때 심한 알레르기 반응이 나타나면 즉시 병원을 찾아야 한다.

여름철 건강 수칙을 요약하면 ▲수분 보충은 수시로, 갈증 느끼기 전 마시기 ▲균형 잡힌 식사와 충분한 휴식으로 면역력 유지 ▲에어컨 사용 시 적절한 온도와 습도 조절 ▲야외 활동은 아침·저녁으로 시간 조절 등이다.

/정리=기수희 기자

화순전남대병원

‘김재봉홀’ 개소식

화순전남대병원이 최근 미래의료혁신센터 1층에 ‘김재봉홀(JBK Hall)’을 새롭게 조성하고 이를 기념하는 개소식을 가졌다. <사진>

17일 화순전남대학교병원에 따르면 김재봉홀은 전남대 의대 출신인 김재봉 신세계안과 대표원장이 1억5천만원을 기부해 마련된 중역회의실로, 병원의 주요 정책 결정과 미래 전략 수립을 위한 핵심 인프라로 활용될 예정이다.

개소식은 개회에 이어 내외빈 소개, 회의실 소개, 민정준 병원장과 김재봉 원장의 인사말, 감사 영상 시청, 꽃다발 증정 순으로 진행됐다.

민정준 병원장은 “김재봉 원장의 기부는 단순한 물질 지원을 넘어 공공의료의 가치와 책임에 대한 깊은 연대이자 의료 미래에 대한 신뢰의 표현”이라며 “김재봉홀은 그 뜻을 담아 병원



의 중심 공간으로 자리매김하게 될 것이다”고 말했다.

김재봉 원장은 “지역을 대표하는 공공병원이 더 나은 환경에서 소통하고 협력하며 지속 가능한 발전을 이뤄가길 바라는 마음으로 기부를 결심했다”며 “이 공간이 의료 혁신과 환자 중심

병원의 방향을 실현하는 데 보탬이 되기를 희망한다”고 전했다.

한편 김재봉홀은 중역회의실이라는 정체성에 맞춰 설계 단계부터 고급스러움과 기능성을 동시에 갖추는 데 초점이 맞춰졌다. 회의실 전면에는 173인치 규모의 2mm 피치 LED 디스플레이

가 설치됐으며, 수직 빔 투사 방식의 스피커를 통해 음향 전달력을 높이고 공간의 잔향을 최소화했다.

또한 디지털 회의의 마이크와 FULL HD 회의용 카메라가 배치돼 비대면 회의도 원활하게 이뤄질 수 있도록 구성됐다. /기수희 기자



“감염 관리 실천으로 안전한 환경 조성”

조선대병원, 전 직원 대상 체험 행사

조선대병원은 최근 병원 2관 1층 중앙로비에 서 전 직원을 대상으로 2025년도 감염 관리 행사를 진행했다. <사진>

17일 조선대병원에 따르면 이번 행사는 감염으로부터 안전한 병원 환경 조성과 감염 관리 실천 문화 정착을 위해 마련됐다.

행사에서는 ▲핸드 스캐너를 활용한 손 위생 정확도 평가 ▲안전 카테터 및 니들리스 커넥터 실습을 통한 주사침 자상 예방 교육 ▲올바른 마스크 착용법 시연 등 직원들이 직접 참여하고 체험할 수 있는 다양한 프로그램이 마련돼 큰 호응을 얻었다.

이번 캠페인을 통해 조선대병원은 감염 예방 실천율을 높이고 병원 내 감염률을 낮추는 데 기여함을 물론 환자 안전 강화를 위한 병원 전체의 역량을 다시금 결집하는 계기를 마련했다.

윤나라 감염관리실장은 “감염 관리의 기본은 손 위생과 개인보호구의 정확한 사용에 있다”며 “이번 행사를 통해 의료진 모두가 감염 예방의 중요성을 다시 한번 인식하고 일상에서 실천할 수 있는 계기가 됐기를 바란다”고 말했다.

이어 “앞으로도 감염으로부터 안전한 병원을 만들어가기 위해 다양한 교육과 활동을 지속해 나가겠다”고 덧붙였다. /기수희 기자

전남대병원 ‘아·태 지역 최고 전문병원’ 2개 분야 선정

美 뉴스위크...종양학 87위·소아과 93위

화순 분원 ‘종양학 30위’ 전년비 4단계 ↑

전남대학교병원(병원장 정신)이 미국 시사주간지 뉴스위크가 발표한 ‘2025 아시아 태평양 최고의 전문병원(Best Specialized Asia Pacific Hospitals 2025)’에 종양학·소아과 등 2개 분야가 선정됐다.

17일 전남대병원에 따르면 이번 조사는 뉴스위크가 독일 글로벌 마케팅 전문 조사업체인 스



정신 병원장



민정준 병원장

싱가포르, 대만, 필리핀, 태국 등 아시아-태평양 지역 10개국 8천여명의 의료진에게 온라인 설문 조사를 한 결과다.

이번 조사에서 전남대병원은 종양학(Oncology)

분야 아·태 지역 125개 의료기관 중 87위를 차지했다.

화순전남대병원은 30위를 기록, 지난해(34위) 대비 순위가 4단계 상승했다.

양 병원은 종양학 분야로 선정된 국내 22개 병원 중 바수도권에서 가장 높으며, 국립대병원 중에선 서울대병원에 이어 두 번째로 높은 평가를 받았다.

특히 암 특성화 병원인 화순전남대병원을 비롯해 본원인 전남대병원까지 함께 3년 연속 종양학 분야에 선정되는 쾌거를 이뤘다.

전남대병원은 소아과(Pediatrics) 분야에도

93위로 이름을 올렸다.

정신 전남대병원장은 “전남대병원이 아시아 태평양 최고의 전문병원으로 선정된 것은 진료·연구·교육 역량이 학계와 의료 현장의 전문가들 사이에서 국제적으로 인정받은 결과”라며 “앞으로도 디지털 헬스케어, 면역치료 등 첨단 분야에 대한 투자와 협력을 강화해 환자 중심의 질 높은 의료 서비스를 선도하겠다”고 밝혔다.

민정준 화순전남대병원장은 “이번 성과는 모든 구성원의 노력과 지역사회의 신뢰 덕분”이라며 “화순전남대병원은 환자 중심의 암 치료는 물론, 디지털과 바이오, 정밀 의료가 결합된 차세대 의료를 실현하는 ‘글로벌 암 치료 허브’로 도약하고 있는 만큼 세계가 주목하는 병원으로 지속 성장해나가겠다”고 전했다. /기수희 기자

60플 라워

Flower

축하화환 3단

근조화환 3단

전국전지역6만배송 (기타낙후지역 배송비 추가요금발생)

Tel. 010-9984-0151 농협 박배성 302-0316-649511

등록번호 : 2023-광주광산-0025

대출상품비교

최저금리, 최대한도 다양한 상품을 한번에 비교하세요!
직군, 소득에 맞는 금융사 안내를 도와드립니다.

쉽고 빠르게 승인 가능한
씨엔에스 주력 상품 리스트!

사업자대출
정책자금 1억한도
금리2%

직장인신용대출
4대가입, 미가입 직장인
모두 가능

담보대출
아파트, 단독주택,
차량 담보 대출

채무통합대출
4대가입, 미가입 직장인
모두 가능

상담전화 | 010-3929-1403