

기온 떨어지는 겨울철 위험…체온 유지 등 대비 필수



김동규
한국건강관리협회
광주전남지부원장

심뇌혈관질환

기온이 떨어지는 겨울철에는 심뇌혈관질환 관리에 만전을 기해야 한다. 보통 12월은 신체가 추위에 미처 적응하지 못한 상태에서 기습적인 한파를 맞닥뜨리는 시기다. 여기에 연말 송년회와 새해 신년회 등으로 인한 잦은 음주와 흡연, 과로까지 겹치면 혈관에 가해지는 부담은 최고조에 달한다. 때문에 본격적인 추위가 시작되는 12월부터 철저한 보온과 혈압 관리 등 선제적인 예방 조치가 필수적이다. 김동규 한국건강관리

연말·새해 모임 영향 음주·흡연·피로 ↑
12월부터 입원환자 증가·1월에 정점
이 시기 발병 더 오래 앓고 중증 많아
만성질환자는 더욱 각별한 주의 필요

협회 광주전남지부 원장을 통해 겨울철 심뇌혈관질환 관리 등에 대해 알아본다.

◇기온 급강하…끈적해진 혈액·좁아진 혈관 위험

질병관리청의 '심뇌혈관질환 발생통계'에 따르면 심근경색 첫 발생 환자의 1년 내 사망률은 15.8%, 뇌졸중은 19.8%에 이를 정도로 치명적이다. 특히 발병 초기인 30일 이내 사망률도 각각 9.2%, 8.2%에 달해 초기 대처와 예방이 매우 중요하다.

특히 심뇌혈관질환의 겨울철 위험성은 단순

발생 건수보다 중증도에서 더욱 두드러진다. 실제로 국민관심질병 통계자료를 분석한 결과, 최근 3년간(2022~2024년) 심근경색 월평균 입원환자 수는 12월 2천953명에서 1월 3천282명으로 증가했다. 뇌졸중 입원환자 역시 12월 3만6천104명에서 1월에는 3만8천953명으로 증가해 연중 정점 을 찍었다.

같은 기간 1월의 평균 입원일수는 심근경색이 2만7천760일, 뇌졸중은 9만6천308일로 타 계절 대비 월등히 길었다. 이는 겨울철 발병 시 예후가 좋지 않고 회복 기간이 긴 중증 응급 질환이 집중될 수 있음을 시사한다.

겨울철 찬 기운에 노출되면 우리 몸은 체온 유지를 위해 교감신경계가 활성화된다. 이때 아드레날린과 같은 스트레스 호르몬의 분비가 늘어 심박수가 빨라지고, 말초 혈관은 강력하게 수축한다. 이로 인해 좁아진 혈관으로 혈액을 보내야 하는 심장의 부담이 커진다. 통상 온도가 1도 내려갈 때마다 수축기 혈압은 13mmHg 확장기 혈압은 0.6

mmHg 정도 올라가는 것으로 알려져 있다.

또한 겨울철에는 활동량이 줄고 수분 섭취가 부족해져 혈액의 점도가 높아지기 쉽다. 끈적해진 혈액은 혈관 내벽에 혈전(피막)을 쉽게 형성하는데, 이 혈전이 심장 관상동맥을 막으면 심근경색, 뇌혈관을 막으면 뇌졸중을 유발하게 된다.

◇체온 유지·혈압 관리 관건…만성질환자는 특히 유의

겨울철 심뇌혈관질환을 예방하려면 체온과 혈압의 안정적인 유지가 무엇보다 중요하다.

외출 시에는 급격한 기온 차를 줄이기 위해 보온에 신경 써야 한다. 외출 5분 전 실내에서 미리 모자, 목도리, 마스크를 착용해 신체 부위를 보호하고 호흡기로 들어오는 공기를 데워주는 것이 좋다. 두꺼운 옷 한 벌보다는 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 보온성이 뛰어나고 실내와 온도 변화에 대처하기 쉽다.

운동은 기온이 비교적 높은 오전 10시 이후나 오후 2~4시 사이에 실내나 따뜻한 환경에서 하는 것을 권장한다. 본 운동 전후로는 10~15분간 충분한 스트레칭과 준비 운동으로 혈관이 서서히 이완 시켜야 한다. 심뇌혈관질환 병력이 있다면 경쟁적 인 고강도 운동보다는 걷기, 실내 자전거 등 저강도 유산소 운동을 지속하는 것이 좋다.

고혈압, 당뇨병 등 만성질환자는 더욱 각별한 주의가 필요하다. 아침 기상 직후와 취침 전, 하루 두 번 규칙적으로 혈압을 측정하고 변화를 체크해야 한다. 계절 변화에 따라 혈압이 오르면 의료진과 상담해 약물 용량을 조절해야 할 수도 있다.

김동규 한국건강관리협회 광주전남지부 원장은 "임의로 약 복용을 중단하거나 건너뛰면 혈압 변동성이 커져 위험할 수 있으므로 반드시 의사의 처방에 따라 꾸준히 복용해야 한다"라며 "갑작스러운 가슴 통증이나 압박감, 호흡 곤란, 편측 마비, 심한 두통 등 전조증상이 나타나면 지체 없이 응급실을 방문해야 한다"라고 강조했다.

/정리=기수희 기자



광주보훈병원은 지난 5일 병원 전문진료센터 3층 보훈홀에서 김형준(사진 앞줄 오른쪽에서 다섯 번째) 제16대 병원장 취임식을 가졌다. <광주보훈병원 제공>

김형준 제16대 광주보훈병원장 취임

광주보훈병원은 지난 5일 병원 전문진료센터 3층 보훈홀에서 김형준 제16대 병원장 취임식을 가졌다.

병원 임직원이 참석한 가운데 열린 취임식에서 김 신임 병원장은 "보훈은 희생과 헌신에 대한 예우이자 국가가 반드시 책임져야 할 의무"

라며 "국가유공자와 보훈가족이 집 가까운 곳에서 제때 불편함 없이 의료서비스를 받을 수 있도록 호남권 보훈의료를 안정적으로 수행해 나가겠다"고 밝혔다.

이어 김 병원장은 "변화는 현장에서 체감할 수 있어야 한다"며 "의료환경 변화에 능동적으

로 대응하기 위해 병원 운영 전반에서 실질적인 개선을 추진하겠다"고 덧붙였다.

아울러 ▲조직 내부의 소통을 바탕으로 한 조직문화 개선 ▲지역 의료기관 협력 지역완결형 필수의료 역량 제고 ▲심뇌혈관질환, 감염병, 응급의료 등 핵심 분야 중심 지역 의료 네트워크 구축으로 공공의료 역할 강화 등 보훈의료기관으로서 광주보훈병원의 역할과 책임을 분명히 했다. /기수희 기자

전남대병원 '환자안전 워크라운드' 효과 '톡톡'

'응급환자 승강기 우선' 등 43건 개선

전남대병원 경영진이 직접 병동 등을 돌며 환자 안전 위험 요소를 발굴하고 개선하는 '환자 안전 경영진 Walkround(워크라운드)'가 성과를 거두고 있다.

6일 전남대학교병원에 따르면 의료질관리실 주관으로 진행된 '환자안전 경영진 워크라운

드'는 기존 서류·보고 중심의 점검에서 벗어나 경영진이 병동·중환자실·외래·검사실 등 환자 접점 공간을 방문해 의료진과 소통하며 문제를 발굴하는 현장 중심 점검 방식이다.

점검은 진료부원장, 공공부원장, 사무국장 등 주요 경영진이 3개팀을 구성해 2024년(매월 3회)부터 2025년(매월 2회)까지 총 70개 부서를 대상으로 실시, ▲인력 ▲시설 ▲장비 ▲전산

▲프로세스 등 총 48건(24년 18건·25년 25건)의 문제를 확인하고 즉각적인 개선으로 연결했다.

우선 응급환자 이송 시 전용 승강기 사용 우선권을 전 부서에 요청하고 제어 시스템을 개선해 환자들이 자체 없이 이동할 수 있는 환경을 조성했다.

전남대병원의 이러한 노력은 외부에서도 높게 평가받고 있다. 의료기관평가인증원으로부터 '환자안전 활동 우수사례'로 주목받으며 타 대학병원의 벤치마킹 대상이 되고 있다.

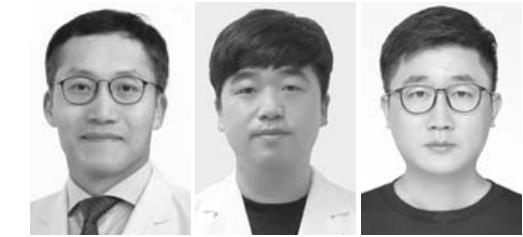
/기수희 기자

인공관절 감염 '제거 없이' 치료 가능성 열려

화순전남대병원 박경순 교수팀

"소독제 병용 세균막 제거 효과"

'국제 분자과학 저널'에 게재돼



박경순 교수 이찬영 교수 Wan Le 연구원

현재 인공관절 감염 치료에서는 수술 후 1개월 이내의 급성 감염을 제외하면 감염된 인공삽입물을 제거하는 수술이 일차적으로 권고되지만, 해당 수술은 환자에게 큰 신체·정신적 부담을 주는 치료법이어서 이를 대체할 수 있는 방법에 대한 연구가 지속돼 왔다.

이 같은 치료의 한계 속에서 화순전남대병원 정형외과 박경순·이찬영 교수와 Wan Le 연구원으로 구성된 고관절팀은 병원에서 이미 사용 중인 소독제를 병용하는 방식만으로도 인공관절에 형성된 세균막을 보다 효과적으로 제거할 수 있음을 실험을 통해 확인했다. 이번 연구는 인공관절을 제거하지 않고도 감염을 치료할 수 있는 새로운 치료 전략의 가능성을 제시했다.

6일 화순전남대학교병원에 따르면 연구팀은 인공관절 감염의 주요 원인균인 '황색포도상구균(Staphylococcus aureus)'을 대상으로 포비돈-요오드 용액과 과산화수소용액을 함께 적용했을 때의 항균 및 바이오필름 제거 효과를 분석했다.

그 결과, 두 소독제를 각각 단독으로 사용할 때보다 병용했을 경우 세균 제거와 바이오필름 파괴 효과가 더욱 우수한 것으로 나타났다. /기수희 기자

실리를 따진다면 가성비 좋은 피닉스 입니다!

- 믿을 수 있는 100% 국내공정
- 신속하고 확실한 A/S
- 합리적인 가격에 고퀄리티 품질



영무SP sports

062) 653-4141

광주 남구 대남대로 252 (백운동 644-33)

www.sunparkgolf.com



전 브랜드 할인 판매! 중고 골프채 보상 판매!

ASTRO

최고의 명품 파크골프채
아스트로



A9_Nice Shot
상급자용 위한 정교한 방향성, 비거리, 타구감 향상
소비자가격 ₩ 1,180,000
헤드 단풍나무 / 고탄성 카본 / 활동
사프트 최고급 고탄성 카본 100% (중량55g)
길이 85cm / 83cm (여성)
중량 525g (±10g), 사프트 50g

A100_Nice
부드러운 타구감, 방향성, 비거리 최적화 / 골프엘보 원천해결
소비자가격 ₩ 1,380,000
헤드 단풍나무 / 고탄성 카본 / 활동
사프트 최고급 고탄성 카본 100% (중량55g)
길이 85cm / 83cm (여성)
중량 522g (±10g), 사프트 50g

A5
최적의 블리스터 부드러운 스윙과 안정적인 타구감
소비자가격 ₩ 800,000
헤드 단풍나무 / 고탄성 카본 / 활동
사프트 최고급 고탄성 카본 100% (중량55g)
길이 85cm / 83cm (여성)
중량 525g (±10g)