

추석음식 먹고 급체 했을 땐 ‘족욕’ 하세요

HEALTH ISSUE

추석 응급상황 대처법

식중독·구토 심할 땐 곧바로 병원으로
1시간 간격 스트레칭...허리 통증 예방
벌 쏘였을 땐 카드 등으로 벌침을 제거
뱀 물렸을 땐 상처 부위 심장보다 낮게

‘으뜸 명절’ 추석이 사흘 앞으로 다가왔다. 이번 추석은 최장 9일의 연휴가 보너스로 제공된다. 그러나 긴 연휴는 예기치 못한 사고가 일어나기도 쉬운 시기다. 응급 상황이 발생하더라도 대처하는 방법을 알면 당황하지 않게 된다. 추석 연휴 건강 관리법에 대해 전문의의 조언을 얻어 알아본다.

●“아이고, 허리야! 한가위가 허리 잡네”...틀 나면 스트레칭이 최고

단언컨대 한가위는 ‘허리’의 최대 적이다. 추석을 맞아 보고 싶은 가족들을 만나는 기쁨은 ‘허리통증’이라는 대가를 치러야만 한다. 남자들은 귀성·귀경길 장거리 운전으로 허리를 혹사시켜야 한다. 주부들은 또 어쩔가. 산처럼 쌓인 가사일과 음식 준비로 허리가 쉴 틈이 없다.

같은 자세로 장거리 운전을 하거나 좁은 좌석에 오랜 시간 앉아있으면 혈액순환이 잘 안되고 근육에 무리가 간다. 또 자연스럽게 자세도 흐트러지거나 삐딱해지는 경우가 많다. 이럴 때 조심해야 하는 것이 바로 허리디스크나 척추협착증과 같은 허리 통증이다.

허리는 서있을 때보다 앉아 있을 때 그 부담이 훨씬 더 커진다. 장거리 운전 시 허리를 최대한 보호하는 방법은 1시간 간격으로 휴게소나 갓길에 차를 세우고 휴식을 취하는 것이다. 이때 스트레칭은 필수. 스트레칭은 팔 다리 근육은 물론 관절의 피로를 풀어준다.

또 좌석을 뒤로 많이 젖히지 말고 8~10도 정도만 기울이는 게 좋다. 좌석 등받이에 허리쿠션을 받치거나 목 베개를 사용하는 것도 좋은 방법이다.

주부들은 추석 음식을 준비하느라 양반자세나 다리를 꼰 자세로 팔을 반복적으로 움직이는 경우가 많다. 이때 목과 허리에



무리가 가게 되고 목이나 허리디스크로 연결되기 쉽다. 틈틈이, 적어도 한 시간에 2~3분 정도는 스트레칭을 해 목진 근육을 풀어줘야 한다.

만약 단순한 통증이라도 증상이 2~3주 지속된다면 단순 명절증후군으로만 생각하지 말고 병원을 찾아 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다

●“작작 드세요...소화장애 대비 구급약 필수, 급체 땐 족욕이 효과”

추석 음식을 ‘폭풍흡입’하다보면 과식으로 인한 소화불량이나 급체가 오게 마련이다. 특히 추석음식은 고기나 전 등 기름진 것이 많아 소화장애를 일으키기 쉽다. 또 여전히 더운 날씨로 음식이 변질되거나 상하기도 한다. 이런 음식을 섭취하면 구토 복통 설사 발열 등 식중독에 걸릴 수 있다. 이럴 때를 대비해 추석 전 미리 가정용 구급상비약을 준비해 두면 좋다. 소화불량이 있다면 가능한 음식섭취를 줄이고 천천히 식사해야 한다.

급체 땐 머리와 발을 따뜻하게 해주는 족욕이 좋다. 족욕을 하면 혈액순환이 잘 되

어 소화도 도움을 주기 때문이다. 설사 증상이 있으면 따뜻한 물을 소량씩 자주 섭취해 체내 수분을 보충해 주도록 한다. 또한 식중독으로 구토, 설사가 심하면 병원을 찾아 수액공급을 해야 한다.

●손 베면 지혈 후 흐르는 물에 세척...뺨을 땐 30분 이상 냉찜질

주부들이 추석음식을 준비하다보면 칼이나 가위 등에 손을 베기도 한다. 손을 베었을 땐 세균감염이 되지 않도록 출혈부위를 깨끗한 헝겊으로 세게 눌러 지혈을 하고 흐르는 물에 상처를 닦아야 한다. 선홍색 피가 나오면 동맥 출혈이라면 응급상황이다. 이땐 심장에 가까운 부위를 끈으로 동여매고 119를 부르거나 즉시 병원에 가야 한다.

명절엔 아이들의 골절사고도 빈번하다. 골절이 발생했다면 부러진 뼈가 주위 근육과 인대 등을 손상시킬 수 있기 때문에 억지로 일으켜 세우는 등의 행동을 자제하고 움직임을 줄여야 한다.

뼈는 부러지지 않고 빠기만 했을 경우에는 움직임을 줄이고 찜질을 해주도록 한다.

찜질을 할 때는 먼저 30분 이상 냉찜질을 통해 상처가 붓는 것을 막은 후, 하루 정도 이후에 근육의 긴장을 풀어주는 온찜질을 하는 것이 좋다.

●벌에 쏘였을 땐 손가락으로 침 뽑지 말아야

성묘 갔다가 벌이나 뱀에 물리는 사고도 종종 일어난다. 벌에 쏘인 경우 벌침이 남아있다면 손톱으로 뺏겨거나 신용카드 등으로 밀어서 벌침을 제거한다. 손가락으로 침을 뽑는 행동은 금물. 침에 달린 독주머니에서 독액이 주입될 수 있기 때문이다. 또 쏘인 곳을 비누와 물로 씻어서 2차 감염을 예방해야 한다. 쏘인 부위가 가렵거나 통증만 유발된다면 스테로이드 연고나 진통제를 바르면 된다.

뱀에 물린 경우는 물린 부위를 심장보다 낮게 하고 환자의 움직임을 최소화 한다. 입에 상처가 없는 사람이 독을 가볍게 빨아 빨아내는 것도 좋다. 충치가 있어도 잇몸병이 없다면 독을 가볍게 빨아내는 것은 무방하다.

도움말 | 서울희명병원 신경호 진료과장
정신국제병원 김충형 내과과장
연재호 기자 sol@donga.com

MEDI CAFE

젊은뇌 유지하는 3단계 플랜 1 파워푸드 2 뇌운동 3 숙면

“문제는 뇌(腦)야, 이 바보야!”
100세 시대가 온다고 합니다. 그러나 ‘골골 100세’라면 축복이 아니라 악몽이겠지요. 그래서 요즘 ‘뇌 건강’이 화두입니다. 여러 질환 중에서 특히 뇌와 관련된 병은 자신뿐만 아니라 가족에게 큰 짐이 되는 ‘대역죄’이지요. 뇌졸중 치매 알츠하이머병 등이 여기에 해당됩니다. 뇌에는 지우개가 없습니다. 늙지도 않습니다. 죽거나 망가질 뿐입니다. 따라서 뇌질환 치료는 거의 불가능하고 오직 예방만이 중요하다고 합니다. 어떻게 하면 기억력 감퇴나 건망증, 치매 없이 ‘젊은 뇌’를 관리할 수 있을까요?

최근 미국의 저명한 의학자인 버나드 박사가 최신 연구결과들을 모아 기억력을 강화하고 뇌 건강을 지켜 줄 음식, 운동법 등을 소개했습니다. ‘젊은 뇌를 유지하기 위한 3단계 플랜’이란 이름을 붙였습니다.

첫째는 파워푸드의 힘. 채소나 과일을 통해 단백질과 철을 섭취하고 호두 씨앗 카놀라유를 이용해 콜레스테롤을 막아주라고 권했습니다. 또 비타민 보호막을 만들어주는 브로콜리 시금치 고구마 견과류를 많이 드시라고 하네요. 우리가 매일 챙겨 먹는 비타민, 미네랄, DHA 보충제는 뇌를 망가뜨리는 적이라고 합니다. 쇼킹입니다. 또 우리 몸에 좋은 기름으로 알려진 해바라기씨유, 옥수수유, 대두유, 포도씨유도 피해야 할 식품으로 꼽았습니다. 채식과 더불어 적당량의 카페인, 알코올을 섭취는 알츠하이머병 발병 위험을 낮춘다고 결론지었습니다.

두 번째는 뇌를 강화시키는 운동. 정신운동으로 는 신문 책 잡지와 십자말풀이 카드놀이가 좋습니다. 또 외국어를 공부하거나 2개 국어 이상을 섞어 말하고, 신문을 보는 것은 뇌를 춤추게 합니다. 육체운동으로는 산책 걷기 및 근육운동을 균형 있게 섞어서 하는 것이 좋습니다. 특히 육체운동은 비교적 단기간에 뇌구조를 젊게 변화시키는 지름길이라고 합니다.

세 번째는 뇌를 위협하는 요인을 물리치라는 것입니다. 최대의 적은 불면입니다. 잠을 제대로 못 자면 기억력은 엉망이 됩니다. 또 우울증 치료제, 수면제, 진통제 등의 약품을 피하라고 권합니다.

버나드 박사의 결론은 이렇습니다. ‘건강한 식사의 힘을 믿어라!’. 그리고 그는 뇌 건강을 위해 개발한 ‘새로운 4가지 식품군’도 소개했습니다. 레시피는 그가 펴낸 ‘뇌를 위한 파워푸드(버나드 지음 1 부키)’라는 책에 자세히 실었습니다. 건강은 재산보다 낫습니다. 건강한 이에게는 매일이 축제지만 아픈 이에게는 지옥입니다. ‘젊은 뇌’로 매일 매일 축제의 삶이 되길 바랍니다. 연재호 기자

다이어트 Q&A 김세현의 올 댓 셀룰라이트

다이어트의 적 ‘지방’ 무조건 피해야 할까?

Q 20대 후반의 직장여성입니다. 튀김이나 스낵 등 기름기 많은 음식을 좋아하지만 얼마 전부터 몸매 관리를 위해 저지방식으로 바꿨어요. 그런데 날씬한 몸매를 가지려면 지방 섭취를 제한하라고 하면서도 또 여자에게는 지방이 몸에 꼭 필요하다고 하니, 저지방식을 하는 게 맞은 건지 모르겠습니다.

A 지방은 흔히 다이어트의 적으로 꼽힙니다. 하지만 지방이라고 해서 무조건 해로운 것은 아닙니다. 지방을 섭취한다고 해서 몸에 지방으로 저장되는 것이 아닙니다. 다이어트 시 저지방식을 권장하는 것은 지방이 열량이 높아 고칼로리 식을 섭취하게 될 것을 우려해서입니다. 지방은 몸에 꼭 필요한 필수영양소입니다. 지방은 세포막을 구성하여 영양소의 이동을 돕습니다. 특히 피부 밑에 있는 지방(피하지방)은 근육 사이에서 윤활유 역할을 하며 세포 재생 역할을 담당합니다.

만약 우리 몸에서 지방이 사라진다면 세포들은 정보를 주고받을 수도 없고, 영양 물질과 산소의 흡수도 불가능해집니다. 특히 피하지방이 사라진다면 몸속 수분이 모두 빠져나가 체온 유지가 불가능해집니다. 또한, 장기를 둘러싸고 있는 지방이 없다면 몸속 장기들은 제 기능을 할 수 없게 되며, 여성의 경우는 생식기능을 잃게 됩니다.

지방은 탄수화물이나 단백질보다 효율이

2배나 되는 에너지원입니다. 따라서 평소 충분한 양의 지방을 섭취해야 하며, 특히 육체 노동을 많이 하는 사람이라면 더 그렇습니다. 다른 영양소와 마찬가지로 지방도 ‘좋은 지방’을 섭취하는 것이 중요합니다.

등푸른 생선, 들깨기름 등에 들어 있는 오메가3지방산은 불포화지방산으로서 대표적인 ‘좋은 지방’입니다. 이 오메가3지방산은 항체 형성, 시력 유지, 호르몬 생산, 혈압 유지 등을 담당하고 있으나 체내에서 생성되지 않으므로 등푸른 생선 등을 꾸준히 먹는 것이 좋습니다.

반면 동물성지방, 냉동식품, 튀김 등에 많은 포화지방산은 ‘나쁜 지방’으로서, 많이 섭취하면 세포 기능에 문제가 생길 가능성이 높아집니다. 또한 ‘나쁜 지방’이 함유된 기름진 음식 위주의 식습관과 운동 부족은 셀룰라이트 형성의 원인이 됩니다. 운동량이 적으면 지방 축적이 잘 되는 체질로 변합니다. 혈액과 림프 사이의 순환이 저해되면서 지방 세포끼리 뭉치고 노폐물이 빠져나가지 못해 결국 지방이 셀룰라이트로 변하게 됩니다. 셀룰라이트의 형성을 막고 건강하고 아름다운 몸매를 갖기 위해 오늘부터 식탁 위의 음식들을 주의 깊게 살펴보시기 바랍니다.



김세현 린클리닉 대표원장·대한비만체형학회 회원
메디컬코리아 대상 의 수상

클리닉 Q&A 백창희의 어깨를 활짝 펴고 싶니다

불안정성 어깨로 인한 통증...운동으로 예방 가능

Q 어깨만이 아니라 등까지 아파요. 병원을 가도 정확한 원인을 알 수 없다고 하네요. 컴퓨터 작업을 많이 해서 그런 걸까요?

A 일상생활에서의 바르지 못한 자세는 어깨나 목 등의 통증을 가져옵니다. 하지만 특정 원인이 있을 수도 있으므로 정확한 진단을 해야 합니다.

식사나 운전은 물론 어떤 일을 하든지 앉아서 숙이는 자세가 가장 많습니다. 그러다보니 늘 어깨나 등에 긴장을 주게 되어 통증을 느끼게 됩니다. 하지만 이러한 통증의 원인이 불편한 자세로 인한 것이라고만 생각해서는 안 됩니다.

45세 남자 환자는 늘 어깨와 등이 쪼개지듯이 아프고, 팔에 힘이 없어 무거운 물건을 오래 들고 있을 수가 없었다고 합니다. 그러다가 결국 작은 기구 하나 들기도 힘들어져 몇 년 전 번듯한 직장까지 그만두게 되었습니다. 심지어 아버지 유골함을 들고 가다가 떨어뜨릴 뻔했다는 안타까운 사연도 들었습니다. 대학병원 등 안 가본 곳이 없고, 해보라는 치료는 다 해봤으나 소용이 없었습니다.

진단 결과, 통증의 원인은 ‘불안정성 어깨’였습니다. 불안정성 어깨는 선천적으로 어깨관절이 형형한 고무줄처럼 헐거워져 관절을 단단하게 잡아주지 못하는 질환으로, 그 상태

에서 계속 어깨에 스트레스가 가해지다 보니 늘 등과 어깨가 무겁고 만성 피로처럼 느껴지기도 합니다.

등이 아프면 대부분 스트레스나 근육통 정도로 생각하기 쉬우나 원인을 찾아보면 근막동통증후군이나 목의 이상 때문이기도 하고, 불안정성 어깨가 원인이기도 합니다. 특히 불안정성 어깨는 진단하는 것이 쉽지 않아 시간을 낭비하는 경우가 많은데, 반드시 전문적인 치료가 필요한 질환입니다.

불안정성 어깨의 경우, 초기 6개월 정도는 적극적인 운동치료를 근육을 강화시켜주는 것이 중요합니다. 실제로 불안정성 어깨였던 한 30대 남자 환자는 생활습관을 바꾸고 적극적인 운동치료를 3개월 후 강도가 10이던 통증이 1~2로 가벼워질 정도로 큰 효과를 보았습니다.

올바른 생활습관과 꾸준한 운동은 그 어떤 치료보다도 우리 건강에 필수입니다. 일상생활 중 운동하는 시간을 정해두거나, TV를 보는 자투리 시간에 아령이나 치료용 고무줄을 이용하여 어깨 주변 근육과 팔 근육을 강화시켜주는 운동을 꾸준히 하는 것이 약보다 더 좋은 효과를 줄 수 있습니다. 혹시 오늘 아침 운동은 하고 출근하셨나요?



여수백병원 원장·대한관절학회 정회원
저서 ‘어깨는 날개입니다’ 의

추석연휴 당번병원 앱으로 조회

전국 548개 응급의료기관 24시간 진료
국번없이 129·119 통해 전화로도 안내

“추석연휴 기간 응급상황 발생해도 걱정하지 마세요.” 보건복지부는 추석명절 기간(9.18~22)에 일선 의료기관 및 약국과 협력하여 비상진료체계를 가동한다.

보건복지부 15일 진료공백을 방지하고 국민 불편을 최소화하기 위해 시군구별로 지역 의사·약사회와 협의하여 당직의료기관 및 당번약국을 지정·운영한다고 밝혔다.

보건복지부 비상진료체계에 따르면 전국 548개 응급의료기관·시설은 평소와 동일하게 24시간 진료를 계속한다. 또 응급실이 아니더라도 보건소를 비롯하여 읍면동별로 평균 1개의 병원과 2개의 약국이 평일처럼 문을 연다.

우리동네에서 문을 연 의료기관이나 약국은 전화, 인터넷, 스마트폰 앱을 통해 안내받을 수 있다.

보건복지콜센터(국번없이 129) 및 소방방재청 119구급상황관리센터(국번없이 119)를 통해 전화로 안내받을 수 있으며, 응급의료정보센터(www.1339.or.kr), 중앙응급의료센터(www.e-gen.or.kr), 보건복지부(www.mw.go.kr), 지자체 보건소 홈페이지 등에서 18일부터 인터넷으로도 확인이 가능하다.

‘응급의료정보제공’ 앱을 다운받으면 사용자 위치를 기반으로 가까운 응급의료기관, 당직의료기관, 당번약국의 위치를 지도상에서 보여주고, 명절 진료시간 및 진료과목 정보도 함께 조회할 수 있다.

보건복지부는 명절연휴 기간동안 보건복지부, 시·도 및 시·군·구 보건소에 비상진료상황실을 설치하여 당직기관·당번약국의 운영상황을 점검하고 중앙응급의료센터와 전국 20개 권역센터에 재난의료지원팀을 편성하여 대형 재해 및 사고 발생에 대비할 예정이다. 연재호 기자