

낙상 예방, 등산스틱·지팡이 사용하세요

한방으로 채우는 건강

낙상은 사계절 모두 조심해야 하지만 특히 겨울철 낙상은 더 위험합니다. 날씨가 추워지면 길은 미끄러워지고, 몸의 근육과 관절은 위축돼 유연성이 떨어집니다.

특히 나이가 많으신 분들의 경우는 골다공증, 근육 소실 등으로 근육과 뼈가 약해져 있습니다. 근력과 유연성이 떨어진 상태에서 넘어지면 경미한 충격에도 쉽게 뼈에 금이 가거나 부러지게 됩니다. 뼈가 부러져 오랜 기간 움직이지 못하면 체력 저하가 동반되면서 악순환으로 이어집니다.

주머니에 손을 넣고 다니다 넘어지면 충격을 완화할 방법이 없기 때문에 더 크게 다치게 됩니다. 눈, 비 등으로 많이 미끄러운 경우는 등산용 스틱이나 지팡이를 이용하는 것도 좋은 방법입니다.

넘어진 뒤에 작은 통증이 있더라도 ‘괜찮겠지’ 하고 며칠 기다려 보지만 쉽게 낫지 않는 경우가 있습니다. 뼈가 완전히 부러지면 통증이 심해 곧바로 병원에 가게 되지만 실금이 간 경

우에는 자각하기 어렵습니다. 넘어진 이후 통증이 지속될 경우에는 대수롭게 여기지 말고 빨리 병원에 가야 합니다.

혈압 이상, 시력 저하 주의

또한 심장 기능의 이상 등 내과적인 원인으로 넘어지는 경우도 많습니다. 앉았다 일어서 때, 특히 화장실에서 넘어지는 경우가 이에 해당됩니다. 보통은 미끄러워서 넘어졌다고 생각하지만 갑자기 눈앞이 흐려지거나 어지러움이 원인이 경우가 더 많습니다.

겨울철 기온이 떨어지면 혈압도 덩달아 떨어집니다. 혈압이 갑자기 떨어지면 ‘핑’하니 어지럽습니다. 최근에 자주 넘어지는 것 같다는 생각이 들었다면 내과적인 문제가 있는지 살펴보는 것이 좋습니다.

의외로 시력이 떨어져 잘 안 보이기 때문에 넘어졌는데 이를 인지하지 못하는 경우도 있습니다. 이를 방지하기 위해 정기적인 시력 검사를 통해 적절한 안경 착용이 필요합니다. 또 집 안에 보조 야간등과 같은 조명을 설치해 장애물에 걸려 넘어지지 않도록 주의해야 합니다.

낙상 예방을 위해 무엇보다 중요한 것은 운동입니다. 근력이 떨어지면 몸에 힘이 없어 아주 쉽게 넘어집니다. 앉았다 일어서기, 계단 오르기, 자전거 타기와 같은 운동은 하체 근육을 키우는데 도움이 됩니다. 또 균형감을 기르는 운동도 좋습니다. 한 발로 오래 버티기 같은 동작을 통해 균형감을 기를 수 있습니다. 까치발로 걸음을 걸으면 근력 운동도 되고 균형감도 좋아집니다. 뒤꿈치로 걷기도 도움이 됩니다.

넘어지더라도 관절이 받쳐주고 뼈가 튼튼하다면 골절은 피할 수 있습니다. 뼈와 관절에 도움이 되는 칼슘이나 단백질 등 균형 잡힌 식사가 필요합니다. 계란 등의 유제품과 등 푸른 생선, 두부, 콩, 멸치, 건새우 등은 골절 예방에 도움이 되는 음식입니다. 동시에 뼈에서 칼슘이 빠져 나가게 하는 카페인이나 술, 담배 등은 피하는 것이 좋습니다.

겨울철에는 빙판길을 피하고, 늘 걷던 길도 평소보다 천천히 걸어서 낙상을 예방하는 지혜가 필요합니다.

김성수 부산보훈병원 한의과 부장, 한의학박사, drwaje@bohun.or.kr

법률 상담

개명 후 다시 개명 신청 가능 여부

Q 저는 결혼 전 이름을 개명했습니다. 곧 결혼을 앞두고 있는데 남편될 사람과 이름이 비슷해 다시 개명하려고 합니다. 이미 한 차례 개명을 했는데 다시 개명이 가능한가요?

A 대법원 판례에 따르면 개명 횟수를 제한하는 법적 근거가 없으므로 개명하고자 하는 자의 본적지 또는 주소지를 관할하는 가정법원(지방법원 또는 동지원 포함)에 충분한 소명자료를 첨부해 다시 개명허가 신청을 할 수 있습니다.

따라서 개명의 횟수에는 제한이 없으므로 개명허가의 상당한 이유가 인정되고, 개명신청권의 남용이 아니라면 개명이 가능할 것으로 예상됩니다.

대한법률구조공단
국번 없이 ☎132

요로결석, 하루 2리터 물 마시기·짜지 않게 식사

건강한 생활 만드는 상식

요로결석은 소변을 만드는 신장에서 칼슘과 수산 같은 결정이 뭉쳐서 돌처럼 단단한 결석이 생기는 질환입니다. 특히 여름철에는 땀을 많이 흘려 체내에 수분이 부족해지고 소변이 농축되기 쉬워져 결석이 생길 확률이 높아집니다. 겨울철에도 수분 섭취가 줄고 운동량이 줄어들기 때문에 요로결석으로 병원을 찾는 분들이 꽤 있습니다.

요로결석은 위치에 따라 증상이 조금씩 다르게 나타납니다. 갑작스럽게 옆구리에 통증이 발생하는 것이 요로결석의 대표적인 증상입니다. 남성들의 경우 고환까지 통증이 나타나기도 하며, 여성의 경우 음부까지 통증이 나타날 수 있습니다.

대부분 통증은 지속됐다가 사라지는 것을 반복하며, 통증이 심한 경우에는 구토나 복부팽만 같은 증상이 발생할 수 있습니다. 혈뇨나 배뇨장애를 동반하기도 하는데 혈뇨가 보이는 경우 다른 비뇨기적 질환일 수 있으므로

정밀 진단을 받아야 할 필요가 있습니다.

요로결석은 방치할 경우 더 큰 합병증을 유발할 수 있습니다. 대표적인 합병증으로는 요로감염, 수신증 등이 있습니다. 요로감염이 동반될 경우 신우신염과 같은 합병증으로 이어질 수 있으며, 신장에 물이 차는 수신증은 신장 기능을 저하시키고 만성 신부전을 유발할 수 있으므로 주의가 필요합니다.

치료법은 결석의 크기나 위치에 따라 달라집니다. 작은 결석은 충분한 수분 섭취와 운동, 약물 치료만으로도 자연 배출이 가능하지만 크기가 큰 결석은 자연배출이 어려워 시술이나 수술이 필요합니다.

최근에는 주로 비수술적 치료인 체외충격파쇄석술을 시행하는데, 몸 밖에서 충격파를 발사해 결석을 잘게 분쇄한 뒤 쉽게 밖으로 자연 배출할 수 있도록 하는 시술입니다. 시술시간이 20분 정도로 짧고 바로 일상생활이 가능하다는 장점이 있어, 현재 요로결석 치료로 널리 사용되고 있습니다. 하지만 크기가 너무 큰 경우에는 체외충격

파쇄석술의 효과가 떨어지기 때문에 요관경 수술이나 경피적 신결석 제거술 같은 수술적 치료를 받는 것이 좋습니다.

맥주는 도움이 안돼

구연산 많은 과일 섭취해야

환자들 중 간혹 맥주를 마시는 것이 요로결석에 좋은지 물어보시는 경우가 있는데 맥주를 마시면 단기적으로는 소변량이 증가해 결석 배출에 좋을 수 있으나 장기적으로는 수분 손실이 심해지고, 요산이 증가해 오히려 요로결석 발생을 더욱 증가시킬 수 있습니다. 요로결석은 한 번 걸린 사람의 경우 10년 이내에 다시 발병할 가능성이 50%나 될 정도로 재발율이 높기 때문에 철저한 관리가 필수입니다.

하루 2리터 이상 충분한 수분 섭취를 해야 하며, 평소 짜게 먹지 않는 것이 중요합니다. 그리고 동물성 단백질의 과도한 섭취를 줄여야 하며, 구연산이 풍부한 과일을 먹는 것이 요로결석 예방에 도움이 됩니다.

서영호 광주보훈병원 비뇨의학과 전문의, uroyoungho@gmail.com

보훈 상담

각종 보훈관련 행사 참석 신청 안내

Q 몇 해 전, 현충일과 광복절 등 정부기념식 소식을 듣고 찾아갔는데 초청장이 없어 행사장에 입장하지 못했습니다. 올해는 보훈 관련 행사에 꼭 참석하고 싶은데 어떻게 신청하면 되나요?

A 정부기념일에 열리는 중앙 행사에 참가를 위해서는 별도의 초청장이 필요합니다. 보훈 관련 행사 참석은 국가보훈처 누리집을 통해 신청을 받고 있습니다.

국가보훈처 누리집(www.mpva.go.kr)에서 ‘보훈기념행사’를 선택 후 참가를 원하는 행사를 선택, 신청서를 작성하시면 됩니다.

한편, 정부기념식 이외에 기념일 계기 지방 행사와 각종 독립기념 행사 등은 주관 단체에 문의하시기 바랍니다.

보훈상담센터 1577-0606