

설 명절, 건강하게 보내려면?

**장거리 이동엔 멀미약 복용 주의
의약품 정확한 용법·용량 지켜야
문어는 병·의원·약국 정보 확인**

설 명절은 장기간 차량 이동과 상차림 등으로 평소보다 아픈 사람이 늘어나는 시기이기도 하다.

31일 보건복지부에 따르면 설 연휴 동안 발생한 질병이 평소보다 최대 3배 가까이 늘어나는 것으로 나타났다. 지난해 연휴 4일 동안 연평균 발생과 비교하면 감기는 2.7배, 폐렴 2.4배, 장염 2.3배, 두드러기는 1.8배 증가했다. 응급의료센터 이용 다빈도 질환은 감기, 폐렴, 장염, 두드러기, 열좌, 복통, 열 손으로 나타났다.

복지부와 식품의약품안전처는 연휴를 앞두고, 의료 공백을 줄이고 건강을 지키기 위한 주의 사항들을 당부했다.

◆복용량과 시간 정확히 지켜야

우선 고향을 찾아 장거리 이동하는 경우, 멀미약 복용에 주의해야 한다. 운전자는 멀미약 복용 시 졸릴 수 있으므로 복용을 피하고, 먹는 멀미약을 사용하는 경우에는 차에 타기 30분 전에 복용해야 한다. 멀미약(뱀취제)은 출발 4시간 전에 한 쪽 귀 뒤에 1매만 붙여야 하며 사용 후에는 손을 깨끗이 씻는다. 만 7세 이하의 어린이, 임부는 멀미약 사용을 피한다.

근육통이 있을 때 사용하는 파스도 사용법을 숙지해야 한다. 만약 관절을 빼어서 부기가 올라오면 쿨파스로 차갑게 해

주는 것이 도움이 되고 부기가 빠진 후에도 통증이 계속되면 핫파스로 따뜻하게 해주는 것이 좋다. 파스는 같은 부위에 계속해서 붙일 경우 가려움증, 발진 등이 생길 수 있어 주의한다.

아이가 갑자기 열이나거나 아플 경우, 의약품 상세정보를 읽어보고 어린이의 나이, 체중 등에 맞는 정확한 용법·용량을 지키는 것이 중요하다. 특히, 24개월 이하 영·유아는 반드시 의사의 진료에 따라 감기약을 복용해야 하며 부득이 하게 감기약을 먹인 경우, 보호자가 주의 깊게 살펴야 한다.

해열제는 '아세트아미노펜'과 '이부프로펜' 성분을 사용하며, 반드시 아이의 체중이나 연령에 맞게 정확한 양을 복용하는 것이 필수다. '아세트아미노펜'은 체중이나 연령에 맞지 않게 많은 양을 복용하거나 복용 간격을 지키지 않으면 간 손상을 유발할 수 있다. '이부프로펜'은 위를 자극하거나 신장의 기능을 방해할 수 있기 때문에 토하거나 설사 등 탈수 위험이 있는 경우 먹이지 않는 것이 좋다.

어른들은 감기약을 복용한 이후, 졸릴 수 있으므로 자동차 운전은 하지 않아야 하며 '아세트아미노펜' (해열진통제) 성분이 함유된 감기약은 간 손상을 유발할 수 있으므로 명절기간 동안 과음한 경우에는 복용을 피하는 것이 좋다.

◆문어는 병원과 약국 알아두세요

갑자기 아프거나 다쳐도 크게 걱정하지 않아도 된다. 보건복지부는 설 명절

의료공백 불편을 최소화하기 위해 연휴 기간(2~6일) 문을 여는 병·의원과 약국의 정보를 제공했다.

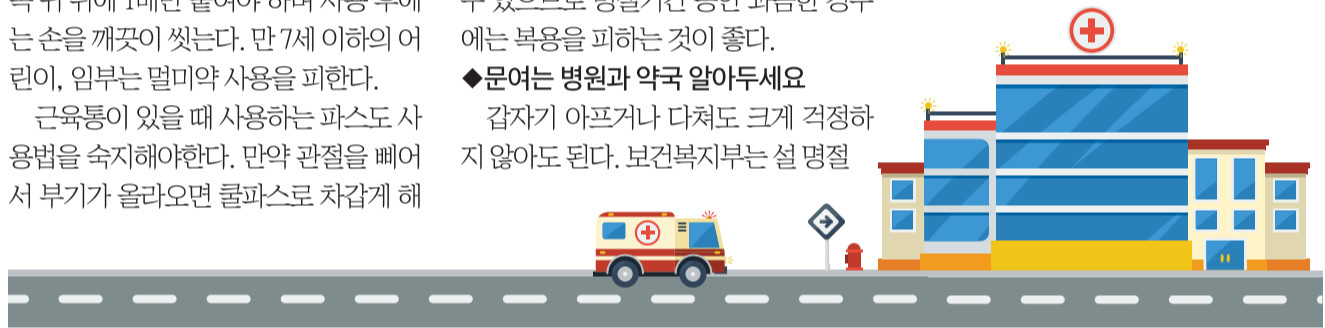
우선 응급실 운영기관 521개소는 평소와 동일하게 24시간 진료하며, 다수의 민간 의료기관이 문을 닫는 설 당일(5일)에도 보건소를 비롯한 일부 공공의료기관 등은 진료를 계속한다.

또 일 평균 1만 2779개의 병·의원 및 약국이 이번 설 연휴 기간 중 문을 열어 국민들에게 의료서비스를 제공한다.

연휴 기간 중 문을 연 병·의원이나 약국 정보는 129(보건복지콜센터), 119(구급상황관리센터), 120(시도콜센터)을 통해 안내받을 수 있으며, 응급의료포털(www.e-gen.or.kr), 보건복지부 홈페이지(www.mohw.go.kr), 응급의료정보 제공 이동통신 응용프로그램(앱)에서도 쉽게 찾을 수 있다.

'응급의료정보제공' 앱은 사용자 위치 기반으로 주변에 문을 연 병·의원과 약국을 지도로 보여주고 진료시간 및 진료과목 조사가 가능하다. 이 외에도 야간진료 기관 정보, 자동심장충격기(AED) 위치 정보, 응급처치요령 등을 제공하기 때문에 비상 상황에 참고할 수 있다.

/이세경 기자 seilee@metroseoul.co.kr



겨울철 노인 낙상 입원 6배... 빙판길 조심하세요

**질병관리본부 낙상입원환자 분석
균형감각·시력교정 등 신경써야**

겨울철 미끄러져 넘어지는 사고로 입원하는 65세 이상 인구가 늘어나고 있어 주의보가 내려졌다.

질병관리본부는 낙상으로 병원에 입원한 환자를 분석한 결과, 2016년 낙상 입원 환자는 27만 6000명으로 2012년보다 11% 증가했다고 31일 밝혔다. 이 중 65세 이상 노인 입원환자는 전체의 45.7%인 12만 6000명으로, 2012년에 비해 24% 증가했다. 겨울철 발생 사고는 14% 늘었다.

특히 연령이 증가할수록 낙상 입원율(인구 10만 명당)도 늘어나는 것으로 나타났다. 겨울철에 발생하는 낙상 입원율은 80세 이상에서 60대보다 4배 많았으며, 겨울철 낙상 입원환자 중 인구 10만

명 당 낙상 입원율은 65세 이상이 65세 미만 대비 약 6배 높았다. 겨울철 낙상으로 입원할 경우 65세 이상 입원환자 중 절반 가량(46.3%)의 입원 기간이 15일 이상인 것으로 조사됐다. 낙상으로 인한 주요 손상부위는 외상성뇌손상(두개골 골절 또는 두개골 내부 손상), 척추 손상, 고관절골절이었으며, 특히 손상부위에 따른 입원일수는 평균 25일로 고관절 골절인 경우가 가장 길었다.

길에서 뿐만 아니라 집안 등에서 넘어지는 것을 예방하기 위해 평소 기본 안전수칙을 지키는 것도 중요하다. ▲규칙적인 운동으로 근육의 힘을 기르고 균형감각을 키우고 ▲매년 시력 검사를 하고, 잘 보이지 않을 때는 시력 조절에 적합한 안경 등을 착용해야 한다. ▲화장실이

나 주방의 물기를 제거하고, 환한 조명을 설치하며 ▲어지러움이나 두통을 유발하는 약을 복용하는지 확인하고, 이러한 약을 복용한다면 일어나거나 걸을 때 더 조심한다.

/이세경 기자



GC녹십자랩셀 CAR-NK 세포치료제, 정부 지원과제 선정

GC녹십자랩셀은 차세대 CAR-자연살해(NK)세포치료제 개발 연구가 범부처신약개발사업단이 주관하는 혁신형 글로벌 신약개발사업 부문 지원 대상으로 선정됐다고 31일 밝혔다.

이번 선정에 따라 GC녹십자랩셀은 범부처신약개발사업단으로부터 CAR-NK 세포치료제 개발을 위한 연구개발비용 일부를 지원받게 됐다. 국내에서 진행중

인 CAR-NK세포치료제 연구가 정부 차원의 연구개발비 지원을 받게 된 건 이번이 처음이다. 회사 측은 이번 과제 선정이 GC녹십자랩셀의 CAR-NK세포 치료제 혁신성과 성공 가능성이 외부 전문가로부터 다시 입증된 결과라고 설명했다.

GC녹십자랩셀은 NK세포 대량생산 및 동결 제형 기술을 기반으로 한 CAR-

NK 기술과 'HER2' 표적 항체 기술을 융합해 위암을 적응증으로 CAR-NK세포 치료제 개발을 위한 비임상 연구를 진행할 계획이다. 이 연구를 위해 GC녹십자랩셀은 항체신약 전문기업인 앵클론으로부터 위암과 유방암 세포에서 과발현되는 단백질인 'HER2'의 인식률을 높이는 항체 기술을 도입하는 계약을 체결한 바 있다.

/이세경 기자

제12회 아산의학상에 김빛내리 교수·김종성 교수

RNA연구로 난치병 치료에 새로운 길을 연 김빛내리 서울대 자연과학대 석좌교수가 제12회 아산의학상 기초의학부문 수상자로 선정됐다. 임상의학부문에는 한국인의 뇌졸중 특성과 치료법을 규명해 온 김종성 울산대 신경과학교실 교수가 선정됐다. 젊은의학자상은 한범 서울대 의대 교수와, 이은지 분당서울대 병원 안과 교수가 받는다.

아산사회복지재단은 31일 제12회 아산의학상 수상자를 발표했다.

기초과학연구원 RNA연구단장을 맡고 있는 김빛내리 교수는 세포 안에서 유전자를 조절하는 '마이크로 RNA'가 만들어지고 작동하는 원리를 세계 최초로 규명했다.

최근에는 RNA의 분해를 제어하여 유전자 조절에 중요한 역할을 하는 'RNA 혼잡꼬리'를 발견해 세계적으로 RNA 분야 연구를 선도하고 있다. 마이크로 RNA는 세포 내에 존재하는 생체물질로 유전자가 과도하거나 부족하게 발현되지 않도록 제어하는 역할을 하며 세포의 분화, 사멸, 암 발생 과정 등에 핵심적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 김 교수의 RNA에 대한 연구들은 잠재적으로 암과 같은 난치병과 유전질환 치료에 새로운 가능성을 열 수 있을 것으로 평가되고 있다.

서울아산병원 뇌졸중센터 소장을 맡고 있는 김종성 교수는 한국인 뇌졸중 환자에 대한 뇌혈관 질환의 특성 및 뇌졸중 후 발생하는 감정조절 장애를 체계화시키고 효과적인 치료법을 연구해왔다. 뇌졸중이란 뇌의 일부분에 혈액을 공급하고 있는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터짐(뇌출혈)으로써 뇌가 손상되어 나타나는 신경학적 증상으로 흔히 '중풍'으로 불리는 질환이다.

김 교수는 해당 연구결과를 저명한 의학저널에 다수 게재하고, 국제 신경학교과서를 발간하는 등 뇌졸중 분야의 발전

기초의학부문
김빛내리 교수



임상의학부문
김종성 교수



젊은의학자상
한범 교수



젊은의학자상
이은지 교수



에 크게 기여했다는 평가를 받았다.

만 40세 이하의 의과학자를 선정하는 젊은의학자부문에 선정된 한범 교수는 질병유전체 분석의 전문가로 유전체 빅데이터 분석을 통해 질병의 원인 유전자를 찾고, 이를 활용해 질병의 세부 특성을 구분하는 의학통계 알고리즘을 개발해 왔다.

이은지 교수는 시신경과 시신경 주변의 혈관구조에 대한 영상연구를 통해 녹내장의 발병 원인을 재규명하고, 새로운 진단과 치료의 근거를 마련했다는 평가를 받고 있다.

제12회 아산의학상 시상식은 오는 3월 21일 오후 6시 서울 한남동 그랜드 하얏트 호텔 그랜드볼룸에서 열린다. 기초의학부문과 임상의학부문 수상자에게는 각 3억원, 젊은의학자부문 수상자에게는 각각 5000만원 등 총 7억 원의 상금이 수여될 예정이다.

/이세경 기자

JW그룹 '한마음봉사단' "어르신에 따뜻한 떡국을"

JW그룹 임직원들이 설날을 앞두고 소외이웃을 찾아 나눔 활동을 펼쳤다.

JW그룹의 공익재단인 중의학술복지재단은 임직원들로 구성된 'JW한마음봉사단'이 우면종합사회복지관을 방문해 '설 명절 한마당' 봉사활동을 펼쳤다고 31일 밝혔다.

이번 행사는 설날을 맞아 홀로 생활하시는 어르신에 따뜻한 명절 나기를 돕기 위해 마련됐다.

JW중의약과 JW신약 등 JW그룹사 임직원으로 구성된 봉사단원 20여 명은

독거어르신들을 복지관에 모시고 새해 건강을 기원하는 떡국과 전 등 명절음식을 대접했다. 또 식사 후에는 틈을 나눠 윷놀이와 투호 게임을 진행했으며 참가한 모든 분들에게는 소정의 선물을 전달했다.

중의학술복지재단 관계자는 "이번 나눔 활동으로 어르신들이 따뜻한 명절을 보내시는데 조금이나마 보탬이 되길 바란다"며 "앞으로도 어려운 이웃에게 더 관심을 갖고 기업의 사회적 책임을 실천해 나갈 것"이라고 말했다.

/이세경 기자



JW한마음봉사단이 31일 우면종합사회복지관에서 독거어르신들에게 설맞이 떡국을 대접하고 있다.