

“심뇌혈관 강의 덕분에 이웃 목숨 구했어요”

남구보건소 교육 이수한 용호3동 김옥련씨

이웃주민 뇌출혈 증상 직감하고 빠른 조치

남구보건소에서 진행한 심뇌혈관질환 강의의 강의를 통해 이웃의 목숨을 살린 사례가 있어 화제가 되고 있다.

용호3동 주민 김옥련씨는 지난 2월 평소 다니던 마을건강센터에서 8주간 진행한 ‘심뇌혈관질환 예방·관리교육(부제명: 슬기로운 중년여성)’ 강의를 이수했다. 그러던 중 지난 3월 25일 평소 알고 지내던 이웃 주민의 몸 상태가 좋지 않다는 이야기를 다른 이웃으로부터 우연히 전해 듣고 뇌졸중 전조 증상을 알아차렸다. 곧바로 아픈 이웃에게 전화를 걸어 몸 상태를 물었고 평소와 달리 말이 어눌하고 머리가 어지럽고 한쪽쪽이 몸이 기운다는 이야기를 들었다. “오늘은 토요일이니 월요일에 병원에 가보겠다”는 이웃의

말에 김 씨는 지체하지 않고 바로 병원에 갈 것을 재촉했고 119를 통해 이웃을 가까운 성모병원으로 이송할 수 있게 도왔다. 이웃 주민은 진단 결과 뇌출혈 판정을 받았다. 김씨의 빠른 조치로 이웃은 수술 없이 입원 치료를 통해 최근 정상으로 돌아왔다. 김씨는 “평소 같았으면 지나쳤을 텐데 심뇌혈관질환 강의를 꼼꼼하게 들은 덕분에 친한 이웃의 목숨을 구할 수 있었다”고 말했다.

한편 남구보건소는 질병관리청 공모사업인 ‘지역 내 소지역 건강격차 해소사업’을 용호3동에서 추진했다. 지난 2월부터 중년 여성을 대상으로 심뇌혈관질환 선행질환 관리 △심뇌혈관질환 예방을 위한 건강행위 △심근

경색 및 뇌졸중 초기증상 △심폐소생술 교육·실습 등 심뇌혈관질환 예방관리 교육을 총 10회에 걸쳐 진행하고 27명의 수료식을 가졌다. 이들 수료생들은 독거노인 전수조사에서 발굴된 취약계층 어르신들의 건강조언자로 활동하고 있다.

건강증진과 ☎607-3375

뇌졸중 뇌혈관이 막히는 뇌경색과 뇌혈관의 파열로 뇌 조직 안으로 피가 유출되는 뇌출혈을 일컫는다.

주요 증상 한쪽팔다리 마비, 안면마비, 언어장애, 심한 두통, 어지러움, 시각장애

뇌졸중·심근경색이 발생하면

—지체 없이 119에 도움 요청 —가장 가까운 큰 병원 응급실로 갈 것
—환자가 토할 땐 고개를 옆으로 돌려줄 것 —3시간 이내에 큰 병원으로 이송
*뇌졸중과 심근경색의 증상이 보이던 지체 없이 119에 도움을 요청하고 야간·주말이라도 평일 외래 진료 때까지 기다리지 말고 신속한 조치를 취해야 합니다.



김옥련씨가 남구보건소의 심뇌혈관질환 강의 이수증을 보여주고 있다.

남구 치매안심센터 찾아가는 치매조기검진

문현1·2, 우암, 용호3동 3개월간 ‘골목투어’

남구 치매안심센터가 찾아가는 치매조기검진(기억력 검사)을 펼친다. 센터는 지난 4월 11일부터 3개월간 남구 관내(문현1·2동, 우암동, 용호3동)에 거주하는 60세 이상 어르신 및 지역주민을 대상으로 골목길 투어를 하면서 치매조기검진을 진행하고 있다. 골목길 투어를 통해 정보부족과 거동불편 등의 이유로 치매안심센터를 찾기 힘든 주민에게 치매인지선별검사(CIST)를 진행하고 치매와 관련된 올바른 정보를 제공하고 있다.

치매조기검진 골목투어 사업은 작년

우암동에서 시범사업으로 진행했다. 시범사업 당시 주민들은 ‘치매’라는 단어에 거부감을 보였지만 매주 골목을 다니며 얼굴을 익히고 치매검사 안내와 홍보물 배부를 통해 막대한 거부감보다 치매조기검진에 관심을 가지기 시작했다. 동시에 치매선별검사를 받은 어르신이 자연스럽게 배우자와 이웃에게 검사를 권유하는 등 호응을 얻었다. 시범사업을 통해 올해부터 치매조기검진 골목투어 사업을 확대하기로 결정했다.

건강증진과 ☎607-3795

코로나19 백신

1년에 한번 접종으로 전환

코로나19 백신 접종이 독감접종처럼 1년에 한 번 접종으로 전환되었습니다. 고위험군의 중증 사망 예방을 위해 독감접종처럼 연 1회(10월~11월 중) 무료접종 시행 예정입니다.

4월 8일(토) 0시 기준 동절기 추가접종(2가백신) 종료

*접종을 희망하는 경우(동절기 미접종자, 해외출국, 감염취약시설 외출 등), 접종유지기관에서 접종 가능합니다.

■코로나19 백신접종 유지기관(※ 병의원 사전문의 후 방문)

구분	의료기관	전화번호
대연동	(사)대한결핵협회부산광역시지부 복심자지원	611-3622
	김계영내과 소아청소년과의원	627-7000
	늘편한내과의원	621-0119
	레전드비이비인후과의원	635-5075
	바른비이비인후과의원	611-8558
	부산성모병원	633-1123
용호동	부산아동병원	612-7582
	아산김의원	626-8835
	W365메디컬의원	622-0365
	김성미소아청소년과의원	714-2046
	늘편한내과의원	711-8270
	도마스비이비인후과의원	627-9117
문현동	부산성모병원	933-7060
	비타민내과의원	612-8273
	우리 가정의학과의원	622-5690
	일신소아청소년과의원	611-6181
	조영비이비인후과의원	612-3119
	세종의원	642-9977
감만동	진도순비이비인후과의원	646-4321
	한정목비이비인후과의원	636-9419
우암동	김소아청소년과의원	645-8988
	성심외과의원	647-0075
용당동	한길내과의원	633-1332
	안무경가정의학과의원	626-3030

반려견과의 외출 5대 펫티켓

- 반려견과 동반 외출 시, 목줄·가슴줄·인식표 착용 필수!
※ 맹견의 경우 입마개도 필수
- 동물병원에 동물등록
- 맹견소유자는 법정 교육 이수, 책임보험 가입 의무
- 반려견과 외출 시 배변봉투 지참
- 엘리베이터 등 건물 내부의 공용공간에서는 반려견을 안거나 목줄의 목덜미 부분을 잡을것



“대장서 용종 3개 이상 제거했다면 매년 검진을”

대장암 조기 검진의 중요성

항문서 검붉은 피 나오면 반드시 대장내시경 검진



백 승 혁

부산미래IFC검진센터 병원장
전 강남세브란스병원 대장항문외과 교수

대장에 문제가 생길 때 보이는 주된 증상은 혈변이다. 항문에서 피가 나오면 99%는 치질로 인한 것이다. 피가 붉은 선혈이면 크게 걱정하지 않아도 되지만 검붉은 피가 나오면 걱정을 해야 하는 상황이다. 피가 선혈이든 검붉든 대장내시경을 받아보는 것이 좋다.

대장의 문제 중 가장 흔한 것이 치질이고 가장 무서운 것이 대장암이다. 염증이 있을 때도 피가 좀 나올 수 있다. 치질은 생명에는 지장은 없지만 삶의 질을 많이 떨어뜨린다. 치질수술은 성형수술보다 더 섬세함이 요구된다. 치질 다음으로 흔한 항문질환이

치열이다. 항문이 찢어지면서 변을 볼 때 피가 나는데 젊은 여성들이 많이 걸린다. 치료 방법은 그냥 변비에 안 걸리게 하는 것이다. 대장암과 직장암은 서양인들이 주로 걸리는 암으로 여겼는데 최근에는 오히려 우리나라가 ‘삼겹살에 소주’ 등 식습관의 변화로 국내 암발생률 2위, 3위로 올라갔다. 직장암과 대장에 종양이 있을 때의 증상은 차츰 변비가 생기거나 대변의 굵기가 변한다. 직장암이나 좌측에 생기는 암일 때 이렇게 된다. 선홍색이 아닌 좀 지저분한 색깔의 피가 나오는 등 혈변과 함께 복부에 덩어리가 만져지면 대장 또는 직장의 종양을 의심할 수 있다. 이 정도 증상이 라면 3기나 4기 진단이 나온다. 3기의 경우 생존율은 50% 이하이고 나쁜 4기이면 5년 생존율은 ‘0%’로 떨어진다. 죽는다는 뜻이다. 여기까지 가지 않게 하기 위해서 건강검진을 제때 받아야 한다. 혈변이 나온다면 반드시 대장내시경을 받아야 한다.

대장암 4기의 경우 건강검진을 받지 않고 있다가 증상이 생겨 병원에

가면, 치료를 받더라도 5년 내 생존율이 6.8% 정도이다. 거의 다 돌아가신다는 얘기다. 하지만 평소 검진을 받고 무증상이 있을 때 발견이 되면 97% 가까이 살 수 있다. 대장내시경이 중요하고 우리가 건강검진을 받는 중요성을 피부로 느낄 수 있다.

고기 위주의 서구적 생활습관에 익숙해짐에 따라 대장암 발생률이 급격하게 올라갔다. 그런데 근래 대장암 발생률이 떨어지고 있는데 이는 암이 되기 전단계인 용종을 조기에 발견해 절제한 덕분이다. 검진의 효과가 이렇게 좋은 현상으로 나타나고 있다. 마찬가지로 암 발생률도 올라갔다가 대장내시경 덕분에 떨어지고 있다. 용종을 절제하는 이유는 용종이 점점 커지면서 유전적 변형을 일으켜 암으로 발전되는데 그 전에 제거하는 것으로, 용종을 절제하더라도 일상생활에 아무런 지장이 없다. 대략 1cm 크기의 용종이 암이 되려면 2~5년이 걸리는 것으로 알려져 있다. 따라서 대장 검진은 2년에 한번은 꼭 받고 아무리 바빠도 3년은 넘기질 말 것을

권한다. 검진에서 대장에 용종이 발견되고 가족력이 있으면 2~3년에 한번씩은 검진 받는게 좋다.

가족력이나 용종이 있으면 대장내시경 검진을 철저히 받아야 한다. 가족력에 따른 위험도가 몇 배 씩 오르기 때문에 직계가족 가운데 대장암 환자가 있으면 더 신경을 써야 한다. 집안에 2대에 걸쳐 암환자가 있다면, 쉽게 말해 부모님과 형제, 자식 중에 한 명이라도 대장암에 걸리는 유전성 대장암의 경우 심각하게 대장암 검사를 받아야 한다. 또 과거에 대장용종이 있었다면 검진을 좀 더 자주 받아야 한다. 개인적으로 용종을 3개 이상 제거했다면 대장 내시경을 1년에 한번은 받을 것을 권한다.

앞서 설명했듯 항문에서 피가 나오면 거의 대부분은 치질인 경우가 많다. 하지만 ‘치질이라서 피가 나온다’고 무시하면 절대 안된다. 항문에서 피가 나오면 무조건 가까운 병원에 가서 치질 때문인지 암 때문인지 검진을 받아야 한다.

※ 위 내용은 지난 4월 20일 부산미래IFC 검진센터에서 개최한 ‘부산시민과 함께 하는 건강 토크콘서트’의 강연 내용을 정리한 글입니다.

65세 이상 어르신

『페렴구균』

무료 예방접종 안내



가까운 병·의원에서 어르신 페렴구균 국가예방접종을 무료로 시행합니다.

- 65세 이상 어르신에서 페렴구균으로 인한 침습성 페렴구균 감염증(균혈증을 동반한 폐렴, 뇌수막염, 심내막염 등)은 치명적이므로 예방접종을 통해 페렴구균 감염증을 예방하여 사망률을 낮출 수 있습니다.

●접종대상 및 내용

※ 보건소에서는 예방접종을 하지 않습니다.

대상	장소	접종명	접종 횟수
만 65세 이상 어르신 (1958.12.31. 이전 출생자)	전국 위탁의료기관	페렴구균 23가 다당질 백신 1회 무료접종	65세 이상 연령에서 평생 1회 접종

●접종 전 준비사항

안전한 접종을 위한 방법	
▷건강 상태가 좋은 날 무료접종이 가능한 가까운 의료기관에 사전 확인 후 신분증을 지참하여 방문합니다.	
▷기저 질환이 있으시면 예방접종 가능여부 및 접종시기를 주치의와 먼저 상담하시기 바랍니다.	
※ 65세 이상 연령에서 23가 다당질 백신을 접종한 경우, 추가 접종 불필요	
※ 65세 미만 연령에서 23가 다당질 백신을 접종한 경우, 만 5년 경과 후 65세 이상 이 되는 시점에 추가 접종	

- 문의사항 : 남구보건소 예방접종실(☎607-6425 ~ 6427)

●어르신 페렴구균 예방접종 부산 남구 내 위탁 의료기관 목록

구분	의료기관명	전화번호	주소
대연동	(사)대한결핵협회 부산광역시지부 복심자지원	611-3622	수영로 299, 4층
	구자영내과의원	646-3345	수영로 182-1, 3층
	김계영내과 소아청소년과의원	627-7000	수영로 252, 1,2층
	김영순내과의원	611-6151	수영로 209, 일동지아니아파트상가 2층
	김용대정형외과의원	622-0024	석포로 130
	김윤준내과의원	628-6422	석포로 76, 3층
	늘편한내과의원	621-0119	진남로 4, 3층
	대연88가정의학과의원	625-0088	진남로 4, 4층
	대연온내과의원	715-8277	수영로 233, 민성빌딩 11층
	대연온내과의원	715-2710	모골로 123, 3층 300호
	대연의원	624-0607	수영로 256, 2층
	레전드비이비인후과의원	635-5075	수영로 151-1, 3층
	류마침내과의원	365-8275	수영로 240-1, 이치스퀘어빌딩 5층
	류상훈신경과의원	710-8881	수영로 240, 청성약국 2층
	맑은솔비이비인후과의원	711-4789	수영로 260, 백리명가 2층 211호
	명이비이비인후과의원	612-7119	모골로12번길 84
	못골비이비인후과의원	612-0820	수영로 206, 정학가정형외과 2층
	미래의원	622-6100	수영로266번길 36 1층 미래의원
	바른비이비인후과의원	611-8558	수영로 323, 대강파라자 601호
	박홍석비이비인후과의원	627-9517	수영로 203, 대연 메디칼센터 301호
	부산성모병원	633-1123	수영로 175
	부산진의원	612-7582	수영로 228, 3~7층
	새물비이비인후과의원	624-2575	수영로 230, 1호
	순내과의원	627-2626	석포로 196
	신봉스비이비인후과의원	623-7337	수영로 340, 플러스빌딩 3층
	신은희내과의원	928-3301	수영로 241, 위대칼빌딩 3층
	아산김의원	626-8835	황령대319번길 158-4, 1층 104호
감만동	영진의원	628-1600	모골로 71
	의료법인고려의료재단부산고려병원	930-3000	수영로 238
	의료법인은경의료재단 인성대연오양병원	774-1004	수영로 164
	이만재내과의원	622-2233	황령대로 488
	이승도내과의원	628-2520	수영로 215
	이희사부이비인후과의원	628-9888	수영로 216-2, 2~4층
	성한호내과의원	611-7677	수영로 196
	진세의원	627-4919	진세로 29
	진내과의원	627-0360	수영로 340, 대연메디칼빌딩 2층
	최계근내과의원	621-0603	수영로 203
	코애티비이비인후과의원	946-1000	모골로 87, 2층 203호
용당동	헬모스비이비인후과의원	612-0677	수영로 345, 대연하이테크트루지오 115동 3층 300호
	김소아청소년과의원	645-8988	오암로 67-2
	동남의원	646-7445	석포로 69
	정신과의원	647-0075	오암로 57-1
	세화의원	632-4392	석포로 64, 2,3층
	수익의원	633-7181	석포로 34, 국제아파트상가동 204호
	정문호내과 의원	642-1847	석포로 67
	용당동 안무경가정의학과의원	626-3030	오암평화로 152-2, 용당대로문화타운상가 208호
	이의원	633-2544	오암로 10 뉴서클아파트
	참사랑복지의원	647-4002	창고개로 6-1, 2층
용호동	태진의원	637-1106	우암로 166, 선화교회 2층
	한길내과의원	633-1332	우암로 14, 우암 세텔 메디컬 2층
	W365메디컬의원	622-0365	분포로 145, 더블유 208-2, 208호
	국모당내과의원	612-7581	분포로 111, 엘지메트로시티아파트 1005동 3층 301-1호
	김성미소아청소년과의원	714-2046	분포로 115, 힐탑탐플레이스 B동 2층
	나은소아청소년과의원	623-9944	용호로 198번길 2
	늘편한내과의원	711-8270	분포로 113, 엘지메트로시티아파트 1005동 4층 6호
	도마스비이비인후과의원	627-9117	용호로 189-2, 4층
	미래비이비인후과의원	623-7535	분포로 115, 힐탑탐플레이스 A동 302호
	박현웅내과의원	621-7105	용호로 141, 5층
	부산성모병원	933-7060	용호로232번길 25-14
	(재단법인) 천주교부산교구유지재단)		
용호동	비타민내과의원	612-8273	용호로 152, 대성빌딩 2층
	삼성스마트내과의원	623-7003	용호로 207, KPM메디칼빌딩 2~5,8층
	정찬의원	625-8675	용호로 129, 두산빌딩 2층
	안성연내과의원	624-7582	분포로 115, 힐탑탐플레이스 A동 3층 303호
	온누리메디칼의원	624-7979	용호로 64, 중앙해수빌딩 3,4층
	용호재민의원	627-7622	용호로90번길 20, 1층 임부호
	우리가정의학과의원	622-5690	오륙도로 85, 오륙도 SK VIEW)
	위대하의원	711-6888	용호로 91
	이강훈내과의원	627-7474	용호로 213
	이군대내과의원	625-3100	용호로 147
	이기대정형외과의원	627-8875	용호로 154, 용호메디칼센터 2,3,6,9층
	이명구내과의원	623-7092	용호로 155-1
문현동	일신소아청소년과의원	611-6181	분포로 113, 엘지메트로시티 1005동 304호
	조영비이비인후과의원	612-3119	분포로 111, 엘지메트로시티 1003동 203호
	조진수소아청소년과의원	625-9933	용호로 200
	최정화소아청소년과의원	612-1275	분포로 113, 엘지메트로시티부산상가 1001동 206호
	평화의원	622-3072	용호로42번길 79
	효메디칼의원	624-6800	용호로 95
	강남비뇨기과의원	646-6464	수영로 31
	강동성소아청소년과의원	634-9305	수영로 37
	김진내과의원	643-7686	수영로 78번길 12, 창일빌딩 2층
	김진내과의원	637-7855	천포대로9번길 47, 이마트 3층 일부
	다송의원	644-9305	수영로 43
	민현사랑의원	638-8275	수영로 27, 금호빌딩 201호
문현동	민현주여성의원	645-7555	진남로 206, 2층
	서달대내과의원	642-9977	수영로 30-1, 세종빌딩 2층
	세종의원	644-9977	수영로 33, 2층
	세명연합의원	645-3388	고동골로 16, 2층
	슬기로운내과의원	633-7740	수영로 21, 3층
	우재내과의원	645-7832	고동골로 80-1
	정해철내과의원	645-8300	수영로 17
	조은의원	647-7630	창고개로 108
	진도순비이비인후과의원	646-4321	수영로 25
	정사랑의원	527-3331	천포대로92번길 6
	한빛내과의원	645-6566	천포대로 69, 2층 동주빌딩
	한정목비이비인후과의원	636-9419	수영로 27, 3층 일부층