

서재문화체육센터, 스포츠활동 인센티브 ‘튼튼머니’ 인증시설

스포츠 활동 참여 시 연간 5만 원 정부 지원

대구공공시설관리공단(이사장 문기봉) 서재문화체육센터가 스포츠 활동 인센티브 ‘튼튼머니’ 인증시설로 등록·운영해 지역주민들로부터 각광받고 있다.

‘튼튼머니’ 사업은 국민체육진흥공단의 국민 스포츠 활동 장려를 위한 스포츠 복지 서비스다. ‘튼튼머니’ 가맹시설로 인증받은 공단 서재문화체육센터에서 스포츠 활동에 참여하면 마일리지 성격의 ‘튼튼머니’를 1인당 연간 최대 5만 원까지 포인트로 적립해 스포츠 용품 구매, 스포츠 시설, 양궁, 병원 등에서 쓸 수 있다.

서재문화체육센터의 ‘튼튼머니’ 사업이 운영된 지 두 달이 됐으며, 현재 약 150여 명의 지역 주민이 참여하고 있다.

서재문화체육센터에서 탁구를 즐기는 김만석(74) 회원은 “활기찬 노년을 위해 운동을 하는데 포인트까지 덤으로 챙길

수 있어 더욱 열심히 이용할 계획이다.”며 만족감을 나타냈다.

문기봉 대구공공시설관리공단 이사장은 “앞으로도 다양한 지원 사업을 적극 도입해 이용객이 다시 찾을 수 있는 공간이 되도록 노력하겠다”고 말했다.

〈자료제공:대구공공시설관리공단〉



계명대학교 동산병원-네이버(주), 의료진 정보 제공 업무협약 체결

계명대학교 동산병원(병원장 류영욱)이 네이버(주)(대표 최수연)와 계명대학교 동산병원 의료진 정보를 네이버 인물정보로 제공하기 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약을 통해, 동산병원 소속 의료진을 네이버에 검색하면 학력·경력, 소속(직위), 진료과, 진료분야 등의 정보를 손쉽게 찾을 수 있게 되어 해당 의료진 정보에 대한 접근성이 향상될 것으로 보인다.

〈자료제공:계명대학교 동산병원〉

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



만성적인 허리 통증, 요통한의치료

앞아서 생활하는 시간이 긴 현대인에게 허리통증은 흔한 증상 중 하나다. 반복적인 통증이 발생하면 삶의 질이 떨어지고, 인체의 기둥인 허리의 통증은 어깨나 다리의 통증으로도 이어질 수 있다.

해부학적, 병리학적 이상 없이 3개월 이상 허리 통증이 지속되는 것을 만성요통증후군(chronic low back pain)이라 한다. 나쁜 자세, 반복적인 허리 사용, 통증을 제대로 치료하지 않은 경우, 운동부족 등에 의해 발생할 수 있으며, 특별한 외부 자극이 없어도 허리가 쉽게 피로감을 느끼고 활동시 통증이 심해진다.

만성요통증후군 증상

- ▶ 허리 주변부에서 피로감을 자주 느낀다.
- ▶ 앉거나 서있을 때 통증이 심해진다.
- ▶ 활동시 통증이 강해지고, 심한 경우 엉덩이나 다리에 통증이 생긴다.

요통 한의치료는 침이 주요치료법으로, 전침, 도침 등을 함께 활용하여 통증유발점(TrP)를 제거하여 통증을 완화하고 손상된 근육의 회복을 돕는다. 환자의 상태에 따라 약침, 뜸, 부항 등의 치료를 함께 하며, 침구치료로 잘 개선되지 않는 통증의 경우 체질에 맞는 한약을 함께 사용하기도 한다.

동의보감에서는 요통의 원인을 신허요통(腎虛腰痛), 담음요통(痰飲腰痛), 식적요통(食積腰痛), 좌삽요통(挫閃腰痛), 어혈요통(瘀血腰痛), 풍요통(風腰痛), 한요통(寒腰痛), 습요통(濕腰痛), 열요통(熱腰痛), 기요통(氣腰痛) 10가지로 나누었다. 신허요통이란 허리 근육을 무리하게 사용하고 인체의 정기가 고갈되어 회복되지 못해 생기는 요통이며, 담음은 잘못된 식생활 습관, 운동부족 등으로 체내 노폐물이 많아져 생긴 요통을 말한다.

좌삽요통은 외상으로 인한 통증을 의미하는데, 외상 후 제대로 치료하지 않는 것도 만성요통의 원인이 된다. 이 외에도 어혈에 의한 허리 통증, 통증 부위가 바뀌는 풍요통, 추울 때 통증이 심해지는 한요통 등이 있다.

만성적이고 반복적인 허리통증을 겪고 있다면, 한의 치료를 통해 인체회복력을 높이고 개인의 상태에 맞는 운동을 통해 통증을 관리하는 것을 권장한다.

대구시 달서구 달구벌대로 1607 / 보생조한의원 ☎053-564-0401



조치흠 계명대 동산의료원장, 한국사회공헌협회 공로장 수상

조치흠 계명대학교 동산의료원장이 지난 26일(월) 나눔, 배려, 공유, 상생의 자세와 투철한 사명감으로 환자 진료, 후학 양성 및 의학연구를 위해 힘써왔고, 지역 사회 감염병 발생 시 위기 극복에 기여한 공로를 인정받아 한국사회공헌협회 공로장을 수상했다. 조치흠 의료원장은 “코로나19가 재유행하고 있는 시기에 지난 코로나19 대응과 나눔, 상생을 실천해 온 공로를 인정받은 뜻깊은 상을 수상하게 되어 기쁘다. 앞으로도 계명대 동산의료원이 나눔과 섬김의 공동체로서 지역민들의 건강과 안전을 위해 노력하겠다”고 수상 소감을 전했다.

〈자료제공:계명대학교 동산의료원〉



대구의료원 ‘건강올리 GO! 캠페인’

대구의료원은(원장 김시오) 지난 19일(월)~20일(화)까지 대구의료원 본관 로비에서 시민건강증진을 위한 ‘2024년 건강올리 GO! 캠페인’을 실시했다. 이날 캠페인에서는 ▲심·뇌혈관 질환 관리를 위한 교육, ▲U-119 안심콜서비스 홍보 및 등록, ▲정신건강을 위한 자가진단 및 교육, ▲고혈압·당뇨병 및 합병증 교육 등을 통해 시민들에게 건강한 생활습관 실천의 중요성을 알렸다.

〈자료제공:대구의료원〉