

# ‘치매극복의 날’ SNS 인증샷 이벤트

## 달서구 치매안심가맹점 112개소 연계 치매극복 기원 공동캠페인

달서구(구청장 이태훈)가 9월 10일(화)까지 ‘치매극복의 날(9월 21일)’을 맞아 치매안심가맹점 112개소와 연계해 ‘SNS 인증샷 공유 이벤트’를 진행한다.

치매안심가맹점이란 구성원이 모두 치매파트너(치매환자와 가족을 배려하는 따뜻한

동반자) 교육을 받고 지역사회 총총한 치매안전망 구축에 동참한 가맹점이다.

치매안심가맹점은 가맹점 방문 어르신에게 치매 관련 정보 제공과 치매극복 캠페인 참여 및 배회 어르신 발견 시 신속한 신고와 임시 보호 등의 역할을 한다.

이번 ‘SNS 인증샷 공유 이벤트’는 지역주민의 치매예방과 치매극복을 기원하는 뜻을 담아, 치매안심가맹점과 연계하여 진행된다. 달서구 치매안심가맹점 이용자라면 누구나 참여 가능하며, 기간은 9월 2일(월)~10일(화) 자정까지이다.

참여 방법은 치매안심가맹점 이용 인증샷(치매안심가맹점 현판이 나오도록 촬영)과 치매극복 다짐글( #달서구치매안심센터, #치매안심가맹점, #치매극복의날)을 본인의

SNS(인스타그램, 페이스북, 블로그 등)에 업로드 한 후 캡처한 사진을 이름, 휴대폰번호와 함께 달서구치매안심센터 카카오톡 채널로 전송하면 된다.

이벤트 참여자 중 추첨을 통해 총 200명에게 5,000원 상당의 기프트콘을 지급할 예정이다. 당첨자는 9월 12일(목) 달서구치매안심센터 카카오톡 채널을 통해 공개한다. 자세한 사항은 달서구보건소 홈페이지 공지사항 또는 달서구 치매안심센터 카카오톡 채널에서 확인하면 된다.

이태훈 달서구청장은 “치매



에 대한 부정적인 인식은 치매 조기발견 및 서비스 제공에 대한 접근성 저하를 초래하므로 치매인식개선은 매우 중요하다.”며 “치매안심센터와 치매관리의 중요성을 널리 알리기 위해 치매안심가맹점과 연계한 SNS 공유 이벤트와 치매극복활동에 많은 주민들이 동참하길 바란다.”고 말했다. (자료제공:달서구청)

우리동네 구성원, 크고 작은 소식들이 살아 있는 곳

### 지역민을 위한 푸른방송 ch 4

우리동네 푸른방송 CS 푸른방송 재보 및 가입 A/S 551-2000

### 건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



#### 반복적인 종아리 쥐뼉 증상(전근), 원인 찾아 치료

덥고 습한 날씨가 여전히 기승을 부리는 가운데, 자다가 기지개를 펴다가 종아리에 쥐가 나는 바람에 너무 힘들다고 호소하는 분들이 있다. 보통 순간적인 통증만 나타나거나 몇일 뒤에는 통증이 소실되는데, 간혹 며칠에 걸쳐 통증이 나타나거나 자주 반복해 삶의 질 저하까지 이어지기도 한다. 종아리 쥐뼉 증상의 원인은 무엇일까?

‘쥐(Cramp)’라고 부르는 증상은 내 의지와 상관없이 근육이 강하게 수축하고 경직되어 극심한 통증이 나타나는 증상이다. 무리한 육체 활동, 수분섭취 부족, 운동 부족(근육 약화), 약물, 환경변화 등 여러 가지 이유에 의해 ▶근섬유가 탈수가 되거나 ▶ 전해질 불균형, ▶ 젖산 등 노폐물 축적이 되어 발생한다. 한의학적으로 이런 근육의 경련을 ‘전근(轉筋)’이라고 하며, 대부분 종아리에서 발생하지만 발가락, 손가락, 하복부 등 어느 근육에서나 발생할 수 있다.

특히 노년층, 운동부족한 여성의 경우 근육부족, 근감소로 인해 근피로에 취약하고, 평상시 영양섭취나 수분섭취가 제대로 되지 않기 때문에 무리한 육체활동을 하지 않더라도 쥐가 자주 날 수 있다.

한의학에서는 간주근(肝主筋)이라 하여, 간이 몸의 근육에 영양을 공급하고 노폐물을 대사하여 경련이 나타나지 않도록 하는데, 과도한 육체 활동으로 간열(肝熱)이 생기거나 진액이 부족해져 근육을 제대로 자양(滋養)하지 못해 쥐가 난다고 본다.

침, 부항 등의 치료로 혈액순환을 도와 빠르게 과긴장된 근육과 근막을 이완시키고 통증을 개선한다. 대표적으로 사용되는 작약감초탕, 쌍화탕 등의 처방은 근경련을 진정시켜주고 혈액순환을 도와 증상개선에 도움이 된다.

간혹 발생하는 근경련은 휴식과 마사지만으로도 좋아질 수 있지만 한달에 1~2번, 한번 발생한 통증이 사라지지 않고 오랜 기간 통증을 만든다면 근육이 경련하는 원인을 찾아 치료해야 한다. 침, 뜸, 한약 등 자신의 건강상태에 맞는 한의치료와 함께

평상시 종아리 스트레칭과 운동을 통해 종아리근육의 질을 높이는 것이 좋다.

쥐가 나는 것을 예방하기 위해서는 활동 전후에 충분한 스트레칭을 하고 수분을 보충해야 한다. 또한 여름철 종아리경련은 전해질불균형에서 오는 경우가 많아 견과류, 다시마 등 마그네슘과 같은 무기질이 풍부한 음식을 먹는 것이 도움이 된다. 또한 활동 중이나 수면 중 갑자기 종아리에 쥐가 나 통증이 생긴다면, 다리를 쭉 편 상태에서 발가락을 몸쪽으로 당겨주면 근섬유 긴장이 풀리면서 통증이 개선됩니다.

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



### ‘심뇌혈관질환’ 예방관리주간

대구광역시 심뇌혈관질환 예방관리주간(9. 1.~7.)을 맞아, 오는 10월까지 ‘자기혈관 숫자알기, 레드서클 캠페인’을 실시한다. 대구시는 홍보 활동과 함께 다양한 이벤트를 마련하고, 국민건강보험공단 대구·경북지역본부, 권역심뇌혈관질환센터, 대구광역시 응급의료지원단 등 유관기관과 공동으로 시민 참여형 프로그램을 진행한다.

주요 행사로는 ▲군위군 심뇌혈관질환예방 공동 캠페인(9. 6.), ▲9개 구·군 보건소 자체 캠페인, ▲‘심뇌혈관질환 단디알기’ 대구로 퀴즈 이벤트, ▲시민건강놀이터 ‘시민건강강좌(9.13.)’, ▲걷기 좋은길 인증샷 이벤트(9. 13.~27.), ▲1일 7,500보 걷기 챌린지(10.1.~31.) 등이 진행된다. 이와 함께 병·의원 및 유관기관에 ‘레드서클 홍보관’을 운영해 방문자를 대상으로 심뇌혈관질환 예방관리 정보를 상시 제공한다는 계획이다.



### 달성군, 치유농업프로그램 운영

달성군(군수 최재훈)은 9월까지 총 3회에 걸쳐 치매환자 및 보호자와 60세 이상 노인들을 대상으로 치유농업 프로그램을 운영한다. 달성군 농업기술센터에서 추진하는 이번 하반기 교육은 달성군보건소 치매안심센터와 연계해 해당 기관에 등록된 치매환자 및 보호자와 돌봄어르신 60여 명을 대상으로 진행한다. 전문자격을 취득한 치유농업사가 목화토피어리, 국화리스 만들기 등 다양한 농촌자원을 활용한 프로그램을 구성해 대상자의 특성에 맞춰 운영할 예정이다. (자료제공:달성군청)