

건강한 겨울나기, 인플루엔자 예방접종

지난 20일(수) 어린이를 시작으로 순차적 무료 접종 ... 고위험군 적극 권고

대구광역시시는 지난 20일 (금)부터 어린이를 시작으로 임신부, 65세 이상 어르신, 취약계층에 대한 무료 인플루엔자 예방접종을 순차적으로 시행한다.

적절한 면역 획득 및 효율적 접종을 위해 대상군별, 연령별 접종 시작일을 달리하여 시행하며, 지난 20일(금)부터 생후 6개월~9세 미만 어린이 중 2회 접종 대상자*에 한해 무료 접종을 시작한다.

*예방접종을 처음 받는 경우 또는 2024년 6월 30일까지 백신을 총 1회만 접종한 경우

이어 △10월 2일(수), 어린이(1회 접종 대상)와 임신부, △10월 11일(금), 75세

이상 어르신, △10월 15일(화), 70~74세 어르신, △10월 18일(금), 65~69세 어르신의 접종을 시작하며 모든 대상군 접종은 2025년 4월 30일까지 진행한다.

아울러, 이번 코로나19 예방접종은 어르신을 대상으로 인플루엔자 접종과 접종일자를 동일하게 진행하기 때문에 1회 의료기관 방문으로 2가지 예방접종을 한 번에 맞을 수 있어 동시 접종을 더욱 권장하고 있다.

무료接种의 대상이 되는 시민들은 접종 기간을 확인해 관련증명서 또는 신분증을 지참한 후 주소지에 관계없이 지정된 동네 병·의원에 방문하여 접종하면 된다.

◆ 인플루엔자&코로나19 무료 예방접종 대상자별 실시 기간

구분	접종 대상자	접종 기간	
인플루엔자	어린이 (생후 6개월~13세)	2회 접종 대상자	2024.9.20.(금) ~ 2025.4.30.(수)
		1회 접종 대상자	2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)
	임신부	2024.10.2.(수) ~ 2025.4.30.(수)	
인플루엔자 코로나19	어르신 (65세 이상)	75세 이상	2024.10.11.(금) ~ 2025.4.30.(수)
		70~74세	2024.10.15.(화) ~ 2025.4.30.(수)
		65~69세	2024.10.18.(금) ~ 2025.4.30.(수)
코로나19 (JN.1백신)	면역저하자 및 감염취약시설 입원·입소자 (연령무관, 단 생후6개월 이상)	2024.10.11.(금) ~ 2025.4.30.(수)	

접종 가능 의료기관은 예방접종도우미 누리집*에서 조회할 수 있으며, 안전한 예방접종 시행을 위해 의료기관별로 접종 가능 인원이 제한되거나 방문 전 의료기관에 확인이 필요하다.

* <https://nip.kdca.go.kr> > 지정의료기관 찾기 > 인플루엔자 국가예방접종 지원사업

또한 대구광역시 자체 사업으로 대구시에 주소를 두고 있는 장애의 정도가 심한 장애인(기존 1~3급) 및 관내 사회복지시설 생활자는 10월 22일(화)~12월 21일(토)까지 무료 접종이 가능하며 자세한 사항은 주소지 관할 보건소에 문의하면 된다.

정의관 대구광역시 보건복지국장은 “어린이, 임신부, 어르신은 감염 시 폐렴 등 합병증 위험이 상대적으로 높아 인플루엔자 예방접종이 더욱 중요하다”며, “본격적인 유행 전에 잊지 말고 예방접종을 실시할 것”을 당부했다.

<자료제공:대구시청>

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



교통사고 후유증, 맞춤 치료가 도움

가을 단풍철이 되면 교통량 증가와 함께 교통사고발생률이 높아진다. 교통사고 후 눈에 보이는 외상이 있는 경우에는 적극적으로 치료를 받는 반면, 외상이 없는 경우 제대로 치료를 받지 않고 방치하는 경우가 많다.

교통사고 당시에는 사고처리 등으로 정신이 없는 상태에다 갑작스러운 충격에 근육이 긴장되어 통증을 잘 못 느끼는 경우가 많다. 외상도 없고 통증이 없다 보니 치료를 받지 않는데, 이는 사고 수일 후 통증이 발생하는 등 교통사고 후유증으로 이어질 수 있어 큰 부상이 아니더라도 맞춤 치료를 받으면서 몸이 회복될 수 있도록 휴식을 취해야 한다.

한의학적으로는 사고 당일이나 아닌 이후에 통증과 같은 이상증상이 생기는 원인을 어혈(瘀血)과 담음(痰飲)으로 보고 있다. 사고당시 외부충격으로 어혈이 생기고, 몸이 긴장을 하면서 순환이 방해받아 담음이 발생하게 되어 통증과 같은 후유증을 발생시킨다. 이를 지연성통증이라고 하는데, 치료가 늦어질수록 통증 부위가 늘어나고 후유증도 남을 수 있다. 두통, 우울증, 가슴 답답함, 불면 등 증상이 생길 수 있다.

한의원에서는 교통사고 후유증의 원인이 되는 어혈과 담음을 제거하고 기혈순환을 촉진시켜 통증을 개선한다. 환자가 호소하는 통증의 증상과 위치, 체질 등을 종합적으로 고려하여 침, 부항, 한약 등을 이용하여 치료한다. 근골격계 통증에 있어 중심이 되는 치료는 침, 부항, 뜸요법이다.

침 치료는 근육, 인대 등의 손상을 빠르게 회복시켜주며, 과긴장된 근육을 이완시켜준다. 뜸과 부항은 림프와 혈액순환을 촉진시켜 주는 효과가 있다.

또한 사고 초기에는 어혈을 제거하는 한약을 복용하면 빠른 회복을 기대할 수 있다.

교통사고 후유증 예방에 가장 좋은 방법은 사고가 나지 않는 것이다. 안전운전을 하여 사고를 예방하고 혹여나 사고가 발생했다면 사고 후 3주간은 무리한 활동을 피하고 한의치료를 받아 빠르게 회복할 수 있도록 해야 한다.

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



달서구보건소 '생애초기 건강관리 사업' 운영

달서구(구청장 이태훈)가 보건복지부의 '생애초기 건강관리 시범사업' 공모에 선정돼 9월부터 본격 운영 중이다.

생애초기 건강관리사업은 전문교육을 이수한 영유아 건강관리 간호사와 전담 사회복지사가 가정에 직접 방문해 임신부의 양육역량을 향상해 영유아가 건강하게 성장·발달할 수 있도록 맞춤형 서비스를 제공하는 사업이다. 생애초기 건강관리란 임신 기간 중 초기 평가를 통해 일반군과 고위험군으로 분류된다. 일반군 산모는 기본 1회, 보건소 여건에 따라 최대 4회까지 서비스가 제공되며, 고위험군 산모는 영아가 2세가 될 때까지 25~29회의 방문 상담 및 교육을 받을 수 있다. 제공되는 서비스에는 영아 성장발달 확인, 산모 건강관리, 양육교육 및 상담 등이 포함된다. 신청은 달서구보건소 방문 또는 온라인 e보건소(e-health.go.kr)을 통해 가능하다. <자료제공:달서구청>



계명대 동산병원 서영성 교수 차기 대한비만학회장 선출

계명대학교 동산병원 가정의학과 서영성 교수가 지난 5일(목)~7일(토)까지 서울 콘래드호텔에서 개최된 '대한비만학회 국제학술대회 2024(ICOMES 2024)'에서 2025년도 차기 대한비만학회장으로 선출됐다. 임기는 2025년 1월 1일~12월 31일까지, 1년이다.