

‘걷자, 대구路’ 시민건강놀이터 1일 7,500보 걷기!

10월 한 달간 15만 보(1일 7,500보) 걷기 챌린지...모바일 앱 활용



대구광역시 시민건강놀이터에서는 생활 속 신체활동을 증진하고 걷기 실천의 활성화를 위해 10월 1일(화)~31일(목)까지 모바일 걷기앱(워크온)을 활용한 ‘걷자, 대구路’ 2024년 시민건강놀이터 걷기 챌린지를 개최한다.

참가 신청은 9월 25일(수)부터 진행 중이며, 구글 플레이스토어 또는 앱 스토어에서 워크온을 검색해 설치 및 가입 후, 앱 하단 챌린지 탭에서 해당 이벤트를 선택해 ‘참여하기’ 버튼을 클릭하면 10월 1일(화)부터 자동으로 참여가 시작된다.

이번 걷기 챌린지는 대구시민이면 누구나 참여할 수 있고, 10월 한 달 동안 목표 걸음 수 15만

보(1일 7,500보 인정)를 달성하면 추천을 통해 500명에게 소정의 기념품을 지급할 예정이며, 자세한 내용은 시민건강놀이터 콜센터(☎1688-2998) 및 누리집(<https://www.dghealth.or.kr>)을 통해 확인할 수 있다.

시민건강놀이터는 2021년부터 시간과 장소의 제약 없이 언제 어디서나 실천할 수 있는 일상생활 속 걷기 활성화를 위해 모바일 앱을 활용한 걷기 챌린지를 추진해 왔으며, 지금까지 총 5회에 걸쳐 3만 9,928명의 대구시민이 참여했다.

특히, 올해 상반기에는 걷기 운동의 저변확대를 위해 생활터 중심의 우리 동네 걷기 좋은 길 공모전을 개최했고, 최종 선정된

길에 대한 정보를 카드뉴스로 제작해 배포하는 등 시민의 걷기 실천을 제고를 위해 활용하고 있다.

또한 각 보건소와 연계한 ‘바르게 걷기’ 교육 프로그램을 시행해 걷기 지도자 87명을 양성했으며, 더불어 구·군별 걷기 동아리를 운영하고 있다.

규칙적인 걷기 운동을 실천하는 사람의 우울감 경험률은 6.9%로 그렇지 않은 사람(8.9%)보다 2.0%p 낮은 것으로 확인돼, 우울감 완화 및 스트레스 해소, 근감소 예방, 만성질환 발병 위험을 낮추기 위해 꾸준한 걷기 운동을 실천할 필요가 있다.

* 자료: 보건복지부, 한국인 우울감 걷기 가이드라인, 2020년

<자료제공:대구시청>

건강칼럼



보생조한의원 원장 조현정



뇌혈관질환 후유증의 한의치료

선선한 바람이 부는가 싶더니 다시 더위가 이어지고 있다. 온도가 급격하게 변하는 계절에는 혈관에 부하가 실리면서 혈압이 조절되지 않는 분들이 많아지며, 뇌혈관질환 발생률이 높아져 주의가 필요하다.

뇌졸중(중풍)은 갑작스럽게 발생하여 삶을 송두리째 바꿔버리는 질환으로 혈관에 가해지는 압력이 높아져 혈관을 터뜨리는 뇌출혈과 혈관이 막혀 주변 조직이 손상되는 뇌경색으로 나눌 수 있다. 빠르게 대처를 하더라도 뇌조직이 손상되면서 다양한 후유증이 남을 수 있는데, 편측마비(감각저하, 운동장애), 구음장애 등이 대표적이다. 소화장애, 대소변 장애, 인지기능 저하, 불안, 우울과 같은 증상도 나타날 수 있다.

뇌 손상 후 발생한 여러 후유증은 뇌의 가소성이 좋은 3~6개월 이내에 회복되기 때문에 뇌졸중이 발생하면 빠르게 대처 후 몸에 부담이 되지 않는 선에서 재활치료에 들어가야 한다.

한의학에서는 뇌졸중을 중풍(中風)이라고 하며, 손상된 신경과 마비된 근육을 재활할 수 있는 다양한 치료를 시행한다. 침치료를 통해 마비된 근육과 손상된 신경을 회복시켜 주며, 뜸, 부항을 통해 혈액순환을 촉진하고 면역성분을 활성화한다. 환자의 체질과 증상, 발병 시기를 고려한 한약치료는 뇌혈류를 촉진시키고 전반적인 신체회복력을 향상시켜 빠른 회복을 기대할 수 있다. 또한 뇌혈관질환 후유증 한약이 2024년 4월부터 시행된 2차 협약건강보험 시범사업 적용이 되면서 적은 비용 부담으로 한약을 처방받을 수 있다.

혈액순환제나 항응고제, 고지혈증 약물 등 여러 뇌혈관질환 약물을 먹으면서 한약을 복용하는 것에 대한 걱정을 하는 경우가 있는데, 여러 연구들을 통해 한의치료를 병행하는 경우 회복에 유의미하게 효과가 있으며, 양약과 한약을 함께 복용해도

간 및 신장에 영향이 없이 안전하다는 것이 밝혀졌다.

뇌졸중은 위험인자를 관리해 예방할 수 있다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 부정맥 등은 뇌졸중 발병 위험을 높인다. 정기검진을 통해 각종 대사질환을 관리하고, 적정체중 유지 및 규칙적인 운동을 통해 건강을 지켜가는 것이 중요하다.

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



구병원 로봇수술 100례 달성

구병원(병원장 구자일)은 지난달 26일(목) 로봇수술 100례 달성기념식을 가졌다. 올해 4월에 다빈치 Xi 로봇수술기를 도입해 5개월만에 다빈치 Xi 로봇수술 100례를 달성해 함께 해 수고해 준 로봇수술팀을 격려하고 축하하는 행사를 가졌다.

<자료제공:구병원>



대구의료원 ‘패밀리 페스타’ 건강체험

대구의료원(원장 김시오)은 지난달 27일(금)~29일(일)까지 3일간 대구 엑스코에서 열린 ‘2024 패밀리 페스타’에 참가해 건강체험 및 홍보 부스를 운영했다. 이번 행사에서 대구의료원은 전문 의료진이 출산, 난임, 만성병 예방 상담을 시행하고 건강 정보가 담겨 있는 리플릿과 기념품을 배부하며 관람객을 대상으로 다양한 진료정보를 제공했다.

<자료제공:대구의료원>