

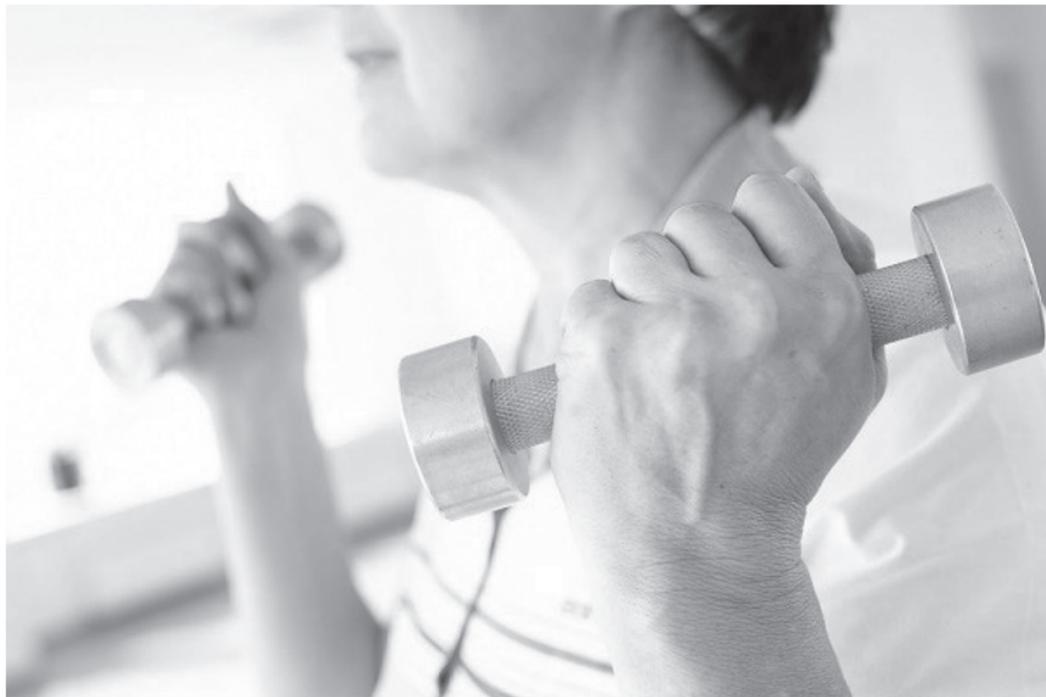
# 다시 고개 드는 '감염 공포'... '신체활동 지침' 10가지

유산소·근력 운동에도 방법이

한국서 '확진'이 다시 늘어 날 조짐을 보이고 있다. 중앙 방역대책본부에 따르면, 코로나19 일일 신규 확진자 수는 지난 25~26일 10명대를 유지하다 27일엔 40명을 기록했다. '기하급수 증가'에 대한 우려가 다시 나온다. 코로나19 감염 위험을 줄이기 위해 외부 활동을 자제해야 한다는 목소리도 다시 나온다. 이때 주의할 게 있다. 바로 '신체활동 부족'이다.

## 방역도, 신체활동도 함께 잡아야 건강

외부 활동이 줄어들면서 '신체활동 부족' 상태에 빠진 사람이 많다. 사회적 거리두기 등으로 집에서 보내는 시간이 길어지면 계단오르기·서 있기 같은 간단한 활동이 자연스럽게 줄어들고, 따로 시간내 운동하기도 쉽지 않다. 신체활동을 위해 사회적 거리두기를 그 만뉘야 한다는 이야기가 아니다. 방역 지침과 개인 위생을 지키되, 코로나 이전으로 신체 활동을 해야 제대로 건강을 지킬 수 있다. 운동을 포함해, 몸을 움직이는 일 자체가 적어지면 근감소증·골다공증 위험이



커질 뿐 아니라 심혈관질환·비만·수면 질 저하 등 건강에 악영향을 주기 때문이다.

## 사회적 거리두기 기반 신체활동 '이렇게'

사회적 거리두기에 어긋나지 않게 몸을 움직이려면 어떻게 해야 할까? 최근 고신대 의대 고광욱 교수는 보건교육건강증진학회지를 통해 '코로나19 사회적 거리두기 신체활동 지침'을 소개한 바 있다. 고광욱 교수는 "운동은 불

안증상을 줄이고 수면과 인지 기능을 개선할 뿐 아니라, 혈압을 내리고 인슐린민감성을 높인다"며 "코로나19 확산으로 인해 신체활동이 부족한 상황이나, 활기찬 일상을 위해서는 신체활동을 늘려야 한다"고 말했다.

'코로나 19 사회적 거리두기 신체활동 지침'은 2013년 보건복지부에서 발표한 한국인을 위한 신체활동 지침을 기초로, 코로나 19 상황에 맞도록 조절됐다. 지침 내용은 다

음과 같다.

1. 여가, 이동, 직업, 집안일을 포함해 활동적인 습관을 들인다.
2. 깨어있으면서 움직이지 않고 앉아있거나, 기대거나, 누워서 보내는 여가시간(컴퓨터나 스마트폰 사용, 텔레비전 시청 등)은 하루 2시간 이내로 한다. 조금이라도 일어서 있는 등 신체활동을 하는 게 안 하는 것 보다 건강에 좋다.

▲ 코로나19로 외부활동을 자제해야 하지만, '신체활동량'은 유지해야 건강에 좋다.

3. 아동은 중강도 이상 유산소 신체활동을 매일 1시간, 고강도 이상 유산소 신체활동을 1주일에 3일 이상, 근력운동은 1주일에 3일 이상 한다. 성인은 중강도 이상 유산소 신체 활동을 1주일에 2시간 30분, 근력운동은 1주일에 2일 이상 한다. 노인은 중강도 이상 유산소 신체활동을 1주일에 2시간 30분, 근력운동을 1주일에

에 2일 이상, 평형성운동(균형 감각을 길러주는 맨몸운동 등이 포함됨)을 1주일에 3일 이상 한다.

4. 3을 기본으로 하되, 밀폐된 공간을 피하고 환기에 주의하며 사람 사이 간격은 2m 이상으로 둔다. 특히 신체활동 강도를 높이면 비말 발생량이 늘어나기 때문에, 고강도 운동을 할 때 주의한다.

5. 실내에서 유튜브를 보고 따라하는 등 혼자 운동해도 좋다.

6. 타인과 함께 운동할 때는 사회적 거리를 지킨다. 접촉이나 충돌(손을 맞잡는 동작 등)을 피한다.

7. 노약자나, 질환으로 3의 신체활동이 어렵다면 자신의 조건에 맞게 가능한 만큼 조금씩이라도 노력한다.

8. 기구나 도구는 사용 전후 소독한다.

9. 이전에 신체활동이나 운동 습관이 없었다면 갑자기 무리하거나 장시간 하지 않는다.

10. 감염증상이 있는 사람, 노약자, 기타 질환자는 전문가 도움을 받는다.

# 암환자가 코로나19에 감염됐다면...

## [대한암학회, 진료 가이드 마련]

## 코로나19 완치 후 암 치료해야... 4기 암환자, 항암 미루지 말 것

## 암 치료 후 검진은 연기 가능, 통증 등 증상 나타나면 즉시 검진

현재 암 치료를 받거나 완치가 돼 추적 관찰을 받아야 하는 암유병자는 187만명이다(2019년 보건복지부 자료). 코로나19 장기전을 대비해야 하는 시대, 암유병자들은 어떻게 치료를 받고 건강 관리를 해야 할까? 최근 대한암학회와 국립암센터가 '국내 코로나19 상황에서 암환자 진료 권고사항'을 내놨다.

## ◇확진 시 코로나19 치료 먼저

이번에 발표된 암환자 진료 권고사항에 따르면 암환자가 코로나19 확진이 되면 코로나19부터 치료를 해야 한다. 예정된 수술, 항암치료, 방사선 치료는 코로나19 치료가 끝나



고 시작한다. 암환자는 고위험군에 속하기 때문에 병원에 입원해 치료를 받아야 한다. 집 필진인 국립암센터 혈액종양내과 윤탁 교수는 "암 치료는 응급인 경우가 드물다"며 "코로나19는 2~3주간 증상을 완화하는 대증 치료를 하는데, 암 치료가 2~3주 늦어지는 것은 거의 문제가 없다"고 말했다.

## ◇진료 제때 받아야... 비대면 진료도

코로나19가 아닌 암환자는

현 시점에서 예정된 진료를 연기할 필요가 없다. 다만 3월 대구·경북 지역의 상황처럼 코로나19 확산으로 지역사회 내 의료 자원이 부족한 경우 외래 방문 등을 연기할 수 있다. 집 필진인 연세암병원 중앙내과 라선영 교수는 "코로나19 유행 기간에는 병원에 덜 오는 대책을 세워야 한다"며 "다만 환자 위험도에 따라 진료 일정이 달라질 수 있다"고 말했다.

가장 위급한 경우는 4기 암 환자다. 이들은 정기적으로 항암제를 투여하는 치료를 꼭 받

아야 한다. 윤탁 교수는 "4기 암환자는 항암 일정대로 병원에 내원해 치료를 받는 것이 원칙"이라며 "대구·경북 지역 코로나19 유행 기간에도 4기 암환자 대다수가 일정대로 병원에 와서 항암 치료를 받았다"고 말했다. 라선영 교수는 "확진자 접촉 등의 이유로 병원에 올 수 없는 상황이면 전화 진료, 보호자를 통한 약 전달로 대체할 수 있다"고 말했다.

암 수술 후 보조적으로 항암제 투여를 하는 경우는 환

자 상태에 따라 4~8주 여유를 두고 일정을 미룰 수 있으며, 필요 시 전화 진료를 고려할 수 있다.

암 수술을 앞두고 있는 환자 역시 수술을 연기하지 않는 것이 원칙이다. 열은 없지만 코로나19 선별검사 결과가 나오지 않은 환자라면 의료진이 개인보호장구를 착용하고 수술을 진행한다. 방사선 치료 역시 연기하지 않는다.

## ◇검진은 증상 있으면 바로 해야

암 치료를 모두 마친 뒤 추적 관찰을 하는 경우는 급한 상황은 아니다. 보통 3~6개월에 한 번 병원에 오면 되는데, 유행 기간에는 환자 상태에 따라 연기를 하거나 전화 진료 등으로 대체할 수도 있다. 라선영 교수는 "국가 암검진인 경우는 대부분 1년의 시간이 있기 때문에 코로나19가 잠잠해졌을 때 하면 된다"며 "다만 이유 없이 통증이 생겼거나 체중이 빠지는 등 없던 증상이 나타나면 검진을 바로 해야 한다"고 말했다.

복부조음과, 채혈 등 간암 검진인 경우는 고위험군 환자 증세가 안정적이라면 연기할 수 있다. 다만 혈액 검사에서 알파태아단백이 상승해 있거나 간경변증, 만성B형간염 환자는 우선적으로 검진을 시행한다.

암 검진을 할 때는 기본적으로 호흡기 증상이 없어야 한다. 검사실 내 대기실에서는 마스크를 착용하고 2m 이상 간격을 유지하고 않는다. 진료, 검사, 처치실에서는 환자 1인 진료가 원칙이다.

# 윤세웅 척추신경 교정의료원

## DR. MICHAEL YOON CENTURY CHIROPRACTIC WELLNESS CENTRE

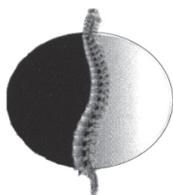


### 『뱀 마디마디가 아프십니까?』

옛말에... 굴러가는 돌속에 이끼가 끼지 않는다.. 라는 말이 있듯이 가벼운 운동이나 교정을 지속적으로 받으시면 행복하고 건강한 삶을 오래도록 유지할 수 있습니다.

## 척추신경이상에서 오는 증세:

- 두통과 목이 뻐뻐하고 팔다리가 무기력하고 저리고, 어깨와 허리가 통증이 오고, 관절마다 신경통이 오고, 두통후 각종 후유증이 오는 것 등이 척추신경에서 오는 증세입니다.



교통사고 = 척추  
운동사고 = 관절  
직장사고 = 근육

## 교정

## 건강비법(秘法)은?

퀘면·퀘식·퀘변이 되어야 합니다. 잘먹고 잘자고 잘배출될 수 있는 비결은 어디에 있습니까? 인체의 몸통은 관절마디마디로 이어져 있습니다. 마디마디를 운동과 교정으로 풀어주셔야 합니다. 주기적으로 교정을 해 줌으로서 탈없이 건강하고 행복한 인생을 보낼 수 있습니다.

## 무료상담 해 드립니다.

## 윤세웅 원장 (교정사)

약력: 미국 샌프란시스코 5년 개업 운영  
한국 교정학회 지도위원  
대한 합기도 검무관 캐나다부분 사범  
현,세기 척추교정의료원 운영

TEL: (403)289.8285

FAX: (403)338.1808

#312A - 3630 BRENTWOOD ROAD N.W. CALGARY AB. T2L1K8

윤세웅 척추신경의는 미국내 굴지의 각종 운송업체, 용역업체 직원들을 정기적으로 교정치료를 하는 실력있는 척추신경전문 의입니다.