

엠엔엠 신문

오늘도 한 생명을 위해 노력하는 의료진 분들을 응원합니다. 사랑합니다. 항상 감사합니다.

2021년 10월 30일 토요일

제 2호

무주고 의료동아리 MnM... 무주고등학교 간이 체육대회 의료부스를 진행하다.



금년 코로나 19로 인해 취소되었던 무주고등학교 체육대회를 대신해 2021년 9월2일부터 10일까지 8일간 진행된 진행되었던 간이 체육대회에서 무주고등학교 의료동아리인 MnM (이하 MnM)에서 의료부스를 진행했다.

간이 체육대회에서 의료부스를 진행하기 전 원활한 진행을 위해 MnM은 동아리 활동에서 체육대회 할 때 자주 발생하는 상황별 응급처치를 배우고 직접 해보는 시간을 가졌다.. 피부의 상처로 찰과상 타박상, 열상이 있고 각각의 응급처치와

주의사항에 대해 배워보고 부원들이 다쳤다고 가정 한 하에 적용해보는 활동을 진행하고 부원 서로 피드백을 하는 시간을 가졌다. 처음 진행하는 의료부스여서 큰 부담감과 떨림을 가지고 의료부스를 진행했다고 했다.

하지만 부스 진행 전 활동을 진행한 덕분에 큰 어려움 없이 원활한 의료부스를 진행 할 수 있었다고 했다. 무주고등학교 학생들은 MnM에서 진행한 설문조사에서 '의료부스를 진행한 사실을 안다.'에 76.5%를, '의료부스를 진행하는 동안 도움을

받았다.'에 17.6%를 답했다. 의료부스를 진행하는 동안 응급처치를 받았다고 응답한 학생들을 인터뷰 한 결과 1학년 김 모양은 '손을 많이 사용하는 종목인 넷볼과 배구 때문에 손가락과 손목에 부상이 있었다.', 2학년 김모군은 '코로나19로 오랜만에 진행하는 체육대회에 너무 큰 기대를 한 나머지 무리를 해 발목이 삐는 부상이 있었다.'고 답했다. 또 3학년 이모양은 '의료부스에서 무릎이 삐었는데 에어파스와 붕대로 간단한 처치를 받아 시간이 지난 후에도 큰 부상이 없었다.'고 말했다. 이외에도 친절하게 대해주시고, 꼼꼼하게 처치를 해주셔서 다음 이어지는 경기에도 큰 무리 없이 잘 참여할 수 있었다고 말했다. 활동을 진행한 MnM 부원들은 부스를 진행하기 전 상황별

응급처치와 그에 대한 피드백을 할 수 있었던 동아리 활동 덕분에 큰 어려움 없이 진행 할 수 있었다고 했다. 또 코로나 19로 취소되었던 체육대회에 간이 체육대회에서 진행하게 되어 좋은 경험을 얻을 수 있었다고 말했다. 의료부스를 진행하는 활동을 통해 동아리 부원들은 꿈에 한발자국 더 나아가는 계기가 되었고 빠른 시일 내에 코로나19가 종식되어 간이 체육대회가 아닌 체육대회에서 의료부스를 진행하고 싶다고 말했다.

- 문서는 기자, 조영진 기자, 김수화 기자



2021년 9월 29일에 무주고등학교 의료동아리인 MnM에서 한방관련 활동들을 진행했다. MnM동아리에서는 두 가지 활동을 진행했다. 첫 번째 진행한 활동은 침놓기였다. MnM동아리 부원들은 먼저, 침구를 놓는 방법을 익힌 후 준비된 모형 팔에 침을 놓아보는 활동을 진행했다. 침구는 실제 한의원에서 사용하는 침구로 활동했다. 직접적인 통증이 오는 상황에서는 회복효과가 좋은 것이 바로 침의 효능이라는 것을 알게 되었다. mnm동아리 부원들을 침을 놓는

침의 원리는 뽕죽한 침으로 피부 아래 혈자리를 자극하고 이를 통해 우리 몸의 기혈을 부드럽게 소통시킴으로써 기혈 순환이 원활하게 되었다고 했다. 또, 한의학과 관련된 진로를 희망하는 학생은 자신의 꿈에 한 발자국 더 다가가는 계기가 되었다고 했다. 한방관련 진로를 희망하지 않는 학생들도 한의학 관련 활동에 새롭게 흥미를 갖게 되는 좋은 계기가 되었다. 두 번째로 진행한 활동은 한방차 만들기였다. 여러 한약재들을 물에 깨끗이 씻어 한 냄비에 모아 적정량의 물을 넣고 끓여서 한방차의 한

과정에서 침을 깨끗이 세워야 한다는 점과 혈자리를 이용하여 적절한 위치에 침을 놓아야 한다는 것을 알게 되었다고 했다. 또, 한의학과 관련된 진로를 희망하는 학생은 자신의 꿈에 한 발자국 더 다가가는 계기가 되었다고 했다. 한방관련 진로를 희망하지 않는 학생들도 한의학 관련 활동에 새롭게 흥미를 갖게 되는 좋은 계기가 되었다. 두 번째로 진행한 활동은 한방차 만들기였다. 여러 한약재들을 물에 깨끗이 씻어 한 냄비에 모아 적정량의 물을 넣고 끓여서 한방차의 한

종류인 쌍화차를 만들었다. MnM부원들은 한방차를 끓이는 활동을 하면서 처음에는 익숙하지 않은 한약재 냄새가 부원들에게 거북하게 다가왔지만, 계속 한방차를 끓이는 과정에서 한약재의 냄새에 익숙해지게 되어 거부감이 사라지게 되었다고 했다. 또한 직접 끓인 한방차를 맛보며 한방차에 대해 더 알아가는 계기가 되었다. 또한, 한방차는 무조건 냄새가 이상하고 맛이 쓰다는 고정관념도 깨지게 되었다. MnM동아리 부원들은 직접 만든 한방차를 교무실에 계신 선생님들에게 나누어 드리는 활동도 진행했다. 직접

만든 한방차를 선생님들께 드리고, 그 한방차를 좋아해주신 선생님들 덕분에 동아리 부원들의 부담감은 두 배가 되었다고 말했다. MnM동아리에서 진행한 두 한방 관련 활동을 통해 동아리부원들은 한의학에 대해 한발자국 가까워지는 계기가 되었다.

- 유채연 기자

의료동아리의 메인 활동, 정맥주사와 앰플주사

무주고 동아리 시간에 의료 동아리MnM은 주사 관련해서 활동을 진행 하였다. 첫 번째는 정맥주사를 모형 팔에 혈관을 찾고 가짜 피를 뽑아보는 활동을 하였다. 먼저 정맥주사를 놓기 전 여러 주의사항들이 있었는데 동아리 부원 모두 주의사항을 잘 숙지한 후, 실습을 시작하였다. 실습에 사용한 주사기는 실제 현장에서 사용하는 주사기를 사용했다. 정맥 주사를 놓을 때엔 일반 근육주사와 달리 약30도 각도로 기울여 넣고 빼야한다. 또한 바늘의 경사면이 반드시 위로 향해야한다. 이러한 주의사항을 모두 인지하고 실습을 시작 하였지만, 처음엔 다들 어려워했다. 여러 번의 실습을 통해 나중에는 부원들 모두 혈관도 잘 찾고, 유의해야 할 부분들도 다 잘 지켜며 활동을 하였다. 정맥주사는 약액을 직접 정맥 속으로 주입하는 주사법이다.



혈관을 찾아 가짜 피를 뽑고있다.

약액이 다량이거나, 피하주사, 근육주사가 부적절한 경우에 실시한다. 특징으로는 정맥에 직접 놓는 것 이므로 1-2분 내에 심장을 거쳐 신체에 필요한 조직에 도달하므로 약효가 빨라, 확실하게 나타나게 된다. 이러한 빠른 약효를 기대할 경우에 사용하지만, 그만큼 배출시간 또한 빠르고 작용시간이 짧은 단점이 있다. 두 번째로 진행한 활동은 앰플 주사와 바이알주사 놓는 것을 하였다. 실제와 동일한 용기에 실제 약품이 아니라 물과 설탕으로 대체해 진행하였다. 먼저 앰플 주사에서 앰플은 의약품이나 화학 약품을 담은 조그마한 밀폐용기를 칭하는데 보통 유리로 만들어져 있다. 사용할 때 앰플을 부러뜨려 사용하기 때문에 여는 과정에 개봉자의 손이 다칠 우려도 있고, 약물 속에 유리 파편들이 혼입되어 인체로 유입될 수 있는 위험성이 있다. 따라서 정해진 방향과 방법으로 힘을 가해야 한다. 이러한 유의점을 부원들에게 잘 공지하였고 진행하였다. 다음으로 바이알 주사인데 바이알 주사는 앰플주사와 유사한 주사이다. 보통 고무마개로 덮인 후 봉해져 있고 보호하기위해 금속뚜껑으로 씌워져 있다. 바이알은 가루 형태의 주사약이 들어있는 경우도 있다. 따라서 증류수와 생리용 식염수를 첨가해 용해시켜 사용한다. 동아리에선 가루약을 설탕, 용매로 증류수를 사용했다. 주사약을 준비할 때는 바이알로부터 빼낸 약물의

용량과 같은 양의 공기를 주입해 고무마개 중앙에 주사침의 사면이 위를 향하게 한 후 찢러 바이알 속으로 주사침을 삽입한 후 공기를 주입한다. 이때 기포 생성을 막기 위해 주사침의 사면이 용액 속에 잠기도록 해야 한다. 그 후 바이알을 거꾸로 하여 눈높이까지 올린 후 내관을 뒤쪽으로 잡아당겨 주사기로 약물이 들어오게 해야 한다. 동아리에서 부원 모두 진행하였는데 이런 다양한 주사들을 처음 접하고 직접 주사기를 사용하는 것은 처음이라 다들 어색하여서 초반엔 실수도 하고 위험할 뻔했던 경우도 있었다. 하지만 여러 번의 연습과 부장, 차장의 도움으로 별 탈 없이 끝마치는 실습이었다.

동아리 부원들은 이러한 활동들로 다양한 종류의 주사를 알게 되고 실제로 접하게 되는 계기가 되었다. 많은 주의사항들이 있었지만 그것을 다 지켜가며 큰 실수를 하지 않고 실습을 끝까지며 부딪힘을 느낄 수 있었다.

- 김아연 기자, 진우정 기자, 박채린 기자

무주고 학생들 위생을 우리가 지킨다!

코로나 시대에 마스크만큼 중요한게 손소독이라는 것 알고 계신가요? 손소독을 하는데 주로 쓰이는 것은 손세정제와 손소독제이죠. 손세정제는 손에 있는 바이러스를 씻겨내고 손소독제는 손에 바이러스를 죽이는 동시에 바이러스를 차단해줍니다. 그래서 저희 MnM에서 손소독제와 손세정제 모두 준비했습니다. 교내에 화장실과 교실에 구비되어 있으니 상황에 맞게 올바른 방법으로 많은 이용 부탁드립니다.



코로나 백신, 알고 맞자

화이자, 모더나, 안센의 차이점과 공통점, 부작용 등 백신에 대해 알고 계신가요? 안센백신은 미국 존슨앤 존슨사가 개발한 약품이다. 국내에서는 테스트 하지 않았지만 일반적으로 66% 정도 내외의 코로나 예방 효과가 있음이 입증된 상태라고 밝혀졌다. 1,000명 중 20명 정도의 여성에 한해서 희귀 혈전증 등의 안센 부작용 반응이 나타나 국내에서는 여성이 아닌 예비군과 민방위 등 남성 분을 위주로 선착순 안센 접종을 받은 바 있다. 경부가 11~12월 신종 코로나바이러스 감염증(코로나 19) 백신 예방접종 세부 계획을 10월 28일에 발표한다고 밝혔다. 여기에는 안센 백신 접종자 부스터샷(추가접종) 일정도 포함된다. 김기남 코로나 19 예방접종대응추진단 접종기획반장은 25일 정례

브리핑에서 "안센 코로나 백신 부스터샷 일정과 11~12월 접종 시행계획은 이번 주 목요일(28일) 별도로 안내하겠다"고 밝혔다. 모더나 백신은 94.5%의 효능을 보인 것으로 알려졌다. 안센백신이 30세 이상을 위해 접종을 우선시 한다면 모더나는 반대로 30세 미만 병원에서 근무 중인 의료기관 종사자를 대상으로 접종했다. 화이자 백신은 미국 제약회사 화이자와 독일의 바이오엔테크가 개발 생산한 백신이다. 90% 이상의 코로나 예방률 및 면역 효과를 보인다고 알려졌다. 화이자와 모더나의 코로나 19 백신은 모두 같은 mRNA방식의 백신이다. mRNA 백신이란 우리 몸에 바이러스가 침투했을 때 스스로 면역반응을 일으킬 수 있도록 하기 위해 사람 몸에 바이러스 유전정보가 담긴

mRNA를 주입하는 방식이다. 해외 임상 결과에 따르면, mRNA 백신 효과는 화이자 95%, 모더나 94.1%로 코로나19 예방효과가 나타났다. mRNA 백신은 바이러스를 직접 사용하지 않기 때문에 감염 우려가 없고, 백신을 대량으로 생산할 수 있다는 장점이 있다. mRNA 백신의 대표적인 특이 이상반응은 심근염, 심낭염, 피부발진 시술자 얼굴 부종, 일반적인 부작용이 있다.화이자 및 모더나 부작용으로 드물게 심근염 또는 심낭염이 발생할 수 있다. 심근염 또는 심낭염 의심 증상이 나타날 경우 신속히 병원으로 가야한다. 심근염은 심장 근육에 생긴 염증이 발생한 질환을 말한다. 심낭염은 심장을 둘러싼 심낭막에 염증이 발생한 상태를 말한다. 주된 증상으로 가슴 흉부 통증 및 압박감 또는 불편감, 숨을 깊게 마시거나

자세를 바꾸거나 기침을 할 때 통증이 있는 경우 심낭염을 의심한다. 자세 변동과 무관하게 가슴에 통증, 호흡곤란, 심장 두근거림이 있을 경우 심낭염을 의심한다. 안센 부작용으로 혈소판 감소성 혈전증 및 길랑-바레 증후군이 나타날 수 있다. 혈전증이라는 것은 혈액의 일부가 굳고 덩어리화돼서 발생하는 질환을 말한다. 백신으로 인한 혈소판 감소성 혈전증은 혈소판 감소를 동반한 뇌정맥동혈전증, 내장정맥혈전증을 말한다. 주된 증상으로 2일 이상의 심한 두통이 발생한다. 길랑-바레 증후군은 신경에서 염증이 발생해 근육이 약해지고 마비 증상을 보이는 희귀 질환이다. 주된 증상으로 눈동자 움직이기 어렵거나 사물이 두 개로 보이는 경우, 말하기, 씹기, 삼키기,



경기 등 움직임이 어렵거나 이상 증상, 장기능 장애 방광 조절 장애등이 있다. 모든 백신 예방 접종 후에는 종종 알레르기 반응인 아나필락시스가 나타날 수 있다. 예방접종은 컨디션이 좋은 날 시행하는 것이 좋으며 접종 후에는 30분간 접종 기관에 머물러 이상 반응 여부를 살펴야한다.

- 이지명 기자

슬기로운 건강생활, 바이탈사인이 뭐예요?



바이탈사인이 무엇일까요? 아마 의료ドラマ 또는 병원에서 한번쯤은 들어봤을겁니다. 바이탈사인 이란 맥박, 혈압, 호흡, 체온 수치를 가리키는 것으로 흔히 활력징후라고도 합니다. 우리는 바이탈사인으로 간단하게 건강상태를 확인할 수 있습니다. 그럼 간단하게 나에 건강상태를 확인해볼까요? 첫 번째는 맥박을

확인해봅시다! 휴식 시 성인의 평균맥박은 약 72회/분이며 물론 연령을 오르거나,놀라거나,흥분하거나,덜기기를 할 때와 같이 더 많은 산소공급이 필요한 경우엔 맥박이 빨라지나 잠잘 때와 같이 산소필요량이 감소할 때는 느리게 되니 걱정할 필요도 없습니다. 하지만 이런 특별한 이유가 없이 맥박이 빨라지는 경우가

있다면 이때 의심할 수 있는 질환은 빈혈, 갑상선기능 항진증이 있을 가능성도 있습니다. 갑상선기능 항진증은 비정상적인 체중감소와 함께 심장의 두근거림이 나타나면서 평상시 맥박수가 90회 이상인 빠른 맥박이 가장 기본적인 증상이다. 이런 증상이 나타나면 갑상선 기능 항진증을 의심해야 합니다. 또, 맥박수가 1분에 1백50회를 넘을 정도

가슴이 심하게 두근거리면 이때면 발작성 빈맥을 의심하고 진찰을 받아보는 것이 좋습니다. 두 번째는 혈압을 확인해봅시다! 혈압은 단순히 심장운동으로 인해서 높아지기도 하지만 일상생활에서 수축기 혈압 140mmHg 이상이거나 확장기 혈압 90mmHg 이상인 경우는 고혈압으로 봐야합니다. 고혈압은 어떤 질병으로 발생되는 질병으로 신장 이상이나 혈관 이상, 부신 이상이냐 혈관 이상, 부신 질환, 갑상선 질환 등으로 혈압이 높아질 수 있습니다. 고혈압은 뒷머리가 당긴다거나 어지럽다는 증상을 호소하는 경우도 있지만 개인에 따라 달라서 혈압이 아무리 높아도 증상이 없는 사람이 있는가 하면 혈압이 조금만 올라도 두통 같은 증상을 바로 보이는 사람도 있습니다. 그러므로 고혈압을 조기 발견하기 위해서는 정기 건강 검진을 받거나 가정용 혈압 측정기를 이용하여 자주 혈압을 측정하는 것이 좋습니다. 혈압의기준 성인의 정상범위는 성인남자: 수축기압 90~140mmHg, 이완기압 60~90mmHg, 성인여자: 수축기압 80~140mmHg, 이완기압

60~90mmHg입니다. 세 번째는 호흡수를 확인해봅시다! 호흡은 호흡조절중추에 의한 호흡의 유지 외에 환자 개인의 노력에 의해 임의적 조절이 가능하므로 호흡의 측정은 환자가 의식하지 못한 가운데 측정되어야 합니다. 주로 호흡의 측정 방법으로는 맥박을 측정하면서 함께 환자의 흉부의 움직임을 통해 확인할 수 있습니다. 성인의 호흡수의 정상범위는 12회~20회/분입니다. 하지만 숨이 가쁘면서 어지러움이나 손발 저림, 의식 약화가 생기면 과호흡 증후군을 의심해야 합니다. 과호흡 증후군은 호흡으로 이산화탄소가 과하게 배출돼 혈액 속 이산화탄소 농도가 급격히 낮아지면서 생기는데, 심부전이나 폐색전증 등 다양한 질환에 의한 증상일 수 있습니다. 이 밖에도 정신적인 스트레스나 불안도 과호흡 증후군의 원인이 될 수 있다. 정신적인 문제로 생긴 과호흡 증후군은 보통 두근거림이나 가슴 통증을 동반한다. 또 두통이나 기력 손실이 나타날 수도 있습니다. 폐나 심장 문제가 아닌 정신적인 문제의 경우에는 운동 중에 증상이 사라지는 경향이 있지만, 이러한 경우라도

혈액검사나 폐 기능 검사 등을 통해 이상이 생긴 부위가 없는지 확인하는 것이 중요합니다. 마지막으로 체온을 확인해봅시다! 주로 우리가 측정하는 고막체온의 성인 체온의 정상범위 / 발열상태 / 위험수치는 36.5~37.5℃ / 38℃ 이상 / 40℃입니다. 별 다른 이유 없이 고온에 시달린다면 폐렴을 의심해 봐야합니다. 발병 초기에는 발열, 오한, 기침, 가래 등 감기와 비슷한 증상이 나타나 가법게 여기기 쉽고, 폐렴을 감기로 오인해 제때 치료하지 않으면 급속히 악화해 다양한 합병증을 일으킬 수 있습니다. 면역력이 약한 노인은 심하면 사망할 수도 있어 특히 주의해야 합니다. 이처럼 맥박, 혈압, 호흡, 체온으로 간단하게 나의 건강상태를 확인 할 수 있으므로 항상 바이탈사인을 관찰함으로써 생명의 위기 및 이상을 조기에 발견하고 대처할 수 있겠지요?

- 오준주 기자

잠깐만 Quiz

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 3. 카페인을 피로를 줄여준다. (O / X) | 정답 1. X |
| 4. 눈물에는 세균이 없다. (O / X) | 2. O |
| 5. 성장판이 닫혀도 성장호르몬은 나온다. (O / X) | 3. X |
| | 4. O |
| | 5. O |