

건강·의료

M 의료 라운지 Medical lounge

화순전남대병원 개원 2주년 기념식 열려

화순전남대학교병원 개원 2주년 기념식이 지난 22일 오전 9시30분 화순전남대병원 대강당에서 열렸다.



지난 22일 열린 화순전남대병원 개원 2주년 기념식. (화순전남대학교병원 제공)

김영진(사진) 병원장은 기념사를 통해 "10년 전 화순군 일심리에 병원 터를 잡을 때처럼 앞으로 10년 후 병원의 모습을 생각하고 계획을 세우는 것에 따라 10년 후 병원의 모습도 정해질 것"이라며 "지역민을 위해 찾아가는 진료, 원격진료, 건강강좌, 사랑의 기금 등에 적극 참여하겠다"고 밝혔다.

2부에서는 '인술인가, 상술인가? : 병원과 FTA'란 주제로 전남대학교 철학과 김상봉 교수가 특별 강연을 했다.

3부에서는 직원 화합 한마당을 대회가 열렸다. 직원들은 분임토의, 식목행사, 등반대회 등 화합을 다지기 위한 프로그램에 참여했다.

한편 화순전남대병원은 보건복지부가 전국 79개(260~500병상 기준) 종합병원을 대상으로 실시한 의

료기관평가 결과에서 전국 1위를 차지했다. 15개 분야에서 '우수'(A)등급을, 2개 분야에서 '양호'(B)등급을 받았다.

◇이상 내역 △공공로서 포상 간호부 외래간호과 △공공로서 포상 조음미(재활의학과)·이애리(72병동 수간호사)·최태호(진료행정팀) △의사부인 표창 정미정(자원봉사자)·이순남(환경미화)·서정미(진료), 강광용(기계관리)·김선길(전기관리)

서민정기자 viola@kwangju.co.kr

무리한 운동 삼가고 생활 습관 바꿔라

중년들 사이에 '돌연사'에 관한 관심이 높아졌다. 40~50대 들은 "운동하기 겁난다", "어떤 운동을 해야 할까?" 등 건강에 대한 걱정을 놓지 못하고 있다.

전남대병원 정명호 교수(순환기내과)는 지난 21일 병원 강당에서 열린 '제8회 테마가 있는 시민 건강강좌'에서 그 궁금증들을 자세히 설명했다. 다음은 강연 요지.

◇심장돌연사(心臓突然死)란? = 심장병 증상이 나타난 뒤 1시간 내에 사망하는 예까지 않은 죽음을 말한다.

심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥의 결함으로 인해 발생하는 경우가 75% 이상으로 많다. 혈관 내에 기름기 등이 달라붙어 혈관 벽이 돌처럼 딱딱해지는 동맥경화로 혈관이 좁아지고 피가 원활히 흐르지 않게 되면서 발생하는 것이다.

심근경색증은 심장에 산소와 영양분을 공급해주는 혈관이 좁아지거나 막히면서 심장 박동 기능이 갑자기 떨어진 상태를 말한다. 미국의 경우 90초당 한 명씩 돌연사 발생 빈도를 보이고, 1천명당 2명이 사망한다는 통계가 있다.

◇돌연사는 왜 생기는가? = 돌연사는 흔히 화약이 쌓여 있는 화약고가 터지는 것에 비유된다. 심장 근육과 혈관에 화약이 쌓이고, 스트레스와 같은 요인이 뇌관 역할을 하는 것.

돌연사의 대부분은 부정맥이 원인이다. 부정맥은 심장 박동이 불규칙하게 뛰는 비정상적인 현상을 말한다.

부정맥은 심장 박동이 빠르게 뛰는 빈맥과 느리게 뛰는 서맥으로 나눌



정명호 교수 약력
-전남대 대학원 박사
-미국 메이요대학원 연수
-미국 심장중재술학회, 심장병학회, 유럽심장학회, 미국심장학회 전문의 등 세계 4대 심장학회 전문의 취득
-세계인명사전·세계의학과학사 사전 등재 및 위대한 1000인의 과학자에 선정



정명호(오른쪽) 전남대병원 교수가 지난 21일 전남대병원 5동 1층 강당에서 열린 건강 강좌에서 참석자들에게 '심장 돌연사의 예방'에 대해 설명하고 있다. 서민정기자 jrwi@kwangju.co.kr

심장돌연사 예방 6대 수칙

- 1. 담배를 피우지 않는다.
2. 고혈압은 반드시 조절한다.
3. 비만과 고지혈증을 반드시 조절한다.
4. 당뇨병이 있는지 의심해 본다.
5. 규칙적인 운동을 한다.
6. 정기검진을 받는다.

담배를 끊고 체중 관리는 기본이다. 또 규칙적 운동, 적당한 음주, 저지방 식사, 스트레스 해소를 비롯한 꾸준한 정기검진이 필요하다.

특히 무리한 운동은 오히려 심장이 받는 충격이 더욱 심해지게 되는 만큼 피해야 한다. 오히려 심장 기능을 약화시켜 돌연사를 일으킬 수 있다.

◇돌연사 전에 나타나는 증상은? = 돌연사 환자 상당수는 전조 증상을 경험했다는 조사 결과가 있다.

즉 가슴에 압박, 흉만감이 오거나 쥐어짜는 듯한 통증이 온다. 갑자기 가슴 중앙부로부터 어깨, 목, 팔 등에서 통증을 느낀다. 식은 땀이 나며 숨쉬기가 힘들면서 불쾌감을 느낀다는 증상이다.

특별한 이유 없이 난생처음 이상한 가슴통증을 느꼈다면 병원을 찾아 심장 전문의의 진료를 받아 보는 것이 중요하다.

서민정기자 viola@kwangju.co.kr

흡연·고혈압·스트레스 등 주범 심전도 검사 등 정기 검진 필수

수 있는데, 심실에서 발생하는 심실 빈맥 또는 심실 세동과 같은 악동 심실성 부정맥이 80% 이상을 차지한다.

돌연사는 동맥경화증의 위험이 많은 사람에게 발생할 가능성이 많다.

고혈압, 흡연, 고지혈증, 당뇨, 비만, 스트레스, 과음 등은 동맥경화를 일으키는 위험 조건이다.

◇돌연사, 피할 수 있나? = 돌연사를 피하려면 생활 습관 교정이 필수적이다.

"해조류 과잉섭취 갑상선환자엔 독"

전문가들 "요오드 하루 섭취량 150µg 지켜야"

갑상선 질환에 해조류가 좋다고 말하는 사람들이 상당히 많다.

갑상선은 목젓 아래에 있는 나비넥타이처럼 생긴 샘으로 대사를 조절하고 모든 조직의 기능을 자극하는 각종 호르몬을 분비한다. 갑상선 기능이 떨어지면 신체 모든 기능이 느려진다. 피로·체중 증가·우울증·건강증·피부건조 외에 목소리가 쉬고 추위를 참지 못한다.

그러나 삼면이 바다인 우리나라의 경우는 어떨까? 우리나라의 경우 대부분의 사람이 우리 몸이 필요로

하는 양 이상으로 충분히 요오드를 섭취하고 있다.

요오드의 과잉섭취는 갑상선 조직을 이물질이나 타인의 조직으로 인식하게 함으로써 면역계가 갑상선을 공격하는 '자가면역성 갑상선질환'을 일으킬 수도 있다. 해조류는 칼로리가 낮고 영양면적인 대표적인 웰빙식품이지만, 적어도 우리나라 사람에게 있어서 만큼은 해조류의 과잉섭취가 갑상선 기능 저하증이나 자가면역성 질환을 악화시킨다는 게 많은 전문가들의 견해다.

미역과 다시마 등 해조류에 많이 들어있는 요오드는 소아의 뇌 발달 등에 꼭 필요한 영양소지만 300µg(미역 3g분량)의 이상의 섭취량을 초과하면 거꾸로 목이 붓고 체력이 떨어지는 갑상선 기능 저하가 생긴다. 학회가 정한 요오드의 하루 권장 섭취량은 150µg이며 상한 섭취량은 3천µg이다.

서민정기자 viola@kwangju.co.kr

Large advertisement for 'Very Good Tour' featuring travel packages to Japan, Korea, and other regions. Includes details on prices, dates, and services.

Advertisement for 'Eulji Gongin' real estate agency, listing properties in various districts like Hwasun and Sangju.

Advertisement for 'Yuseong Gongin' real estate agency, featuring a large property in Gwangju and other listings.

Advertisement for 'LCTA W' real estate agency, highlighting a prime property in the LCTA area.

Advertisement for 'Hyundai Gongin' real estate agency, offering services like mortgage and property management.

Advertisement for '21st Century Real Estate Development' agency, focusing on new developments and investment opportunities.

Advertisement for 'Daedong Samil Real Estate' agency, listing various types of properties for sale or rent.

Advertisement for 'Central Wedding Convention' agency, providing services for wedding venues and events.

Advertisement for 'Daedong Samil Real Estate' agency, featuring a variety of real estate listings.

Advertisement for 'Daedong Samil Real Estate' agency, showcasing a range of property options.