

M 의료 라운지
edical lounge

어제 '성년의 날'... 젊은 세대들 건강관리 어떻게?

“비만은 적...체질맞는 운동 꾸준히 해야”



무안 노인병원 19일 문연다

**뇌졸중·치매 등 치료전문
4개 진료과 90병상 규모**

뇌졸중·신경계질환·치매 등 중증 노인성 질환자에게 전문 의료 서비스를 제공하는 노인 전문 병원이 무안에 문을 연다. 공립 무안노인병원(사진)은 오는 19일 오전 11시 무안 종합병원 내 행사장에서 개원식을 갖는다. 무안노인병원은 무안군 무안읍 성동리에 위치하고 있으며 지상 3층 건물에 최신식 재활치료실과 90병상을 갖추고 있다. 진료과는 모두 4개 과로 내과, 신경과, 재활의학과를 갖는다. 뇌졸중과 신경계질환, 고혈압, 당뇨, 골다

공증 등 노인질환을 위주로 치료할 예정이다. 특히 오전과 오후에 나눠 매일 웃음치료·음악요법·회상요법·미술요법·음악감상 등 치료요법을 도입했다. 무안군조례 제10조에 따라 국민건강보험료 납부금액이 하위 20%에 속하는 65세 이상 노인 또는 장애인은 50%, 65세 이상 노인은 30% 할인혜택을 받을 수 있도록 했다. 전남도청 사회복지과에 따르면 지난해 12월 현재 전남지역에 거주하는 65세 이상 노인인구는 30만6천400여 명, 이중 남성이 11만5천100여 명, 여성이 19만1천200여 명이다. /서민기자 viola@kwangju.co.kr

북구보건소 '조울병' 강연

'대한 우울·조울병학회'는 조울병에 대한 국민 인식 수준을 높이기 위해 16~20일을 '조울병 선별의 날'로 정했다. 이 시기에는 전국 19개 병원과 정신보건센터에서 조울병 무료 진단 및 상담 캠페인이 펼쳐진다. 16일 오후 3시에는 광주 북구 보건소 5층 교육실에서 '당신을 괴롭히는 기분변화, 알고 보면 병입니다'라는 주제로 화순전남대 병원 정신과 김성환 교수의 강연이 열린다. 이날 참석자에게 조울병 선별 검사를 실시하고 비디오를 상영한 후 강의를 듣고 질의응답을 하는 순서도 마련됐다. 문의 062-267-5510



성년의 날은 자기 자신을 스스로 책임지는 '성인'으로 다시 태어난다는 상징적 의미를 갖고 있다. 성인으로서 자유를 맡겨 누리려는 것도 중요하지만 그에 앞서 나이가 들면 약해지는 부위의 건강을 먼저 점검해 보는 것은 어떨까.

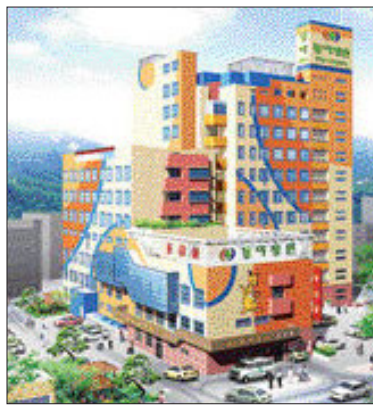
매년 5월 셋째 주 월요일은 '성년의 날'이다. 이날을 보낸 만 20세들은 정식 '어른'으로 거듭나게 된다. 이제 꾸준한 목표를 설정하고, 자립심을 길러야한다. 본인의 건강에 스스로 책임을 져야하는 것도 빼놓을 수 없다. 21세기의 화두는 바로 '건강'이기 때문이다. 요즘 젊은 세대들이 관심을 가지고 있는 건강 관련 항목을 체크해 본다.

▲비만은 젊음의 적=대한소아과학회가 소아·청소년 14만 6천196명을 대상으로 '비만지수'를 측정해 결과 20세 성인의 비만율은 15.1%였다. 더구나 소아·청소년기에 비만이었던면, 어른이 돼서도 비만일 확률이 60~80%였다. '비만'을 '심각한 질병'으로 분류될 정도로 사회적 경계심이 높아나오 보니 지나친 다이어트, 약물 복용 등도 성행하고 있다. 그러나 전문가들은 "입맛을 떨어뜨리고, 먹지 못해 무기력해지면 신경안정제를 통해 치료하는 '약물 다이어트'는 위험하다"고 경고한다.

▲성인 여드름은 흉터로 이어진다=대학 3학년 재학생인 김엄지(22)씨, 김씨는 어느날 자신의 얼굴에 붉은빛을 띠는 여드름이 눈에 띄게 늘었음을 발견했다. 처음에는 '곧 없어지겠지'라며 무시했지만 증상은 날로 심해졌고, 김씨는 사회적 경계심이 높아나오 겁이 났다. ▲성인 여드름은 흉터로 이어진다=대학 3학년 재학생인 김엄지(22)씨, 김씨는 어느날 자신의 얼굴에 붉은빛을 띠는 여드름이 눈에 띄게 늘었음을 발견했다. 처음에는 '곧 없어지겠지'라며 무시했지만 증상은 날로 심해졌고, 김씨는 사회적 경계심이 높아나오 겁이 났다.

박은혜 가정의과 전문의는 "체중 조절을 위해서는 걷기나 수영, 요가 등 본인의 취향과 체질에 맞는 운동을 선택해 하루 30분~1시간씩 꾸준히 해 주는 것이 좋다"며 "음식을 먹을 때도 인스턴트 음식보다는 단백질·무기질·비타민을 골고루 섭취하는 것이 좋다"고 밝혔다.

▲시력 관리도 꾸준히=화장 시절 꾸준히 1.2~1.5대의 시력을 유지했던 김지혜(24)씨, 김씨는 어느날 자신의 시력이 눈에 띄게 떨어져 있음을 알고 깜짝 놀랐다. TV, PC 모니터, 네온사인 등에 무방비로 노출돼 있었던 것이 원인이었다. 한번 잃은 시력은 되찾기가 쉽지 않다. 라식이나 라섹수술같은 근시교정수술이 있긴 하지만 이 같은 물리적인 방법은 최후의 수단일 뿐이다. 따라서 한 눈을 오래 바라보고나 눈이 피로하다면 눈동자를 여러 방향으로 굴러주는 안구운동을 꾸준히 하고,관자놀이에 있는 태양혈을 1시간에 한 번씩 의식적으로 만지며 마사지를 주는 것이 좋다. 광주 아이안과 서정성원장은 "성인이 되면 6개월~1년에 1번씩은 안과에 가서 정기적으로 시력검진을 해 보는 것이 좋다"고 조언했다. /서민기자 viola@kwangju.co.kr



동아병원 전경

화순전남대병원 최소침습수술센터 개소·동아병원 300병상 증축

광주·전남 의료서비스 업그레이드

화순 전남대병원과 광주 동아병원 이 각각 수술센터, 건물을 새롭게 갖추고 서비스 강화에 나섰다.

화순 전남대병원은 15일 오전 8시 최소침습수술센터 개소식을 가졌다. 최소침습수술이란 환부를 최소로 절개해 수술하는 기법이다. 흔히 알려진

복강경 수술이 최소침습수술 중 하나로 이번에 개장된 최소침습수술센터 내에는 복강경 전문 수술실이 마련됐다. 복강경 수술은 개복수술에 비해 수술부위가 작아 미용적으로 우수하고, 수술 후 통증의 감소, 입원기간의 단축 및 사회로의 조기 복귀가 가능하

다는 장점이 있다. 병원 2층 위장관암클리닉 외래도 마련되며 ▲복강경수술 ▲흉강경수술 ▲관절경수술 ▲감마나이프수술 등 각종 최소침습수술을 통합적으로 관리한다. 한편 광주시 남구 백운동에 위치한 동아병원은 최근 대형 공사를 실시, 300병상 규모의 중형 병원으로 증축했다. 기존 건물 총면적의 2배가 넘는 규모다. 동아병원은 환자 대기 공간을 넓히고, 1~2층간 에스컬레이터를

설치해 환자의 편의를 돕고, 황도암 질방, 독서대어실, 독서실 운영 등 서비스 공간을 확충했다. 주차공간도 기존에 비해 2배 가량 넓어졌고 기존 지하 1층에 있었던 응급실은 지상 1층으로 옮겨져 접근성이 개선됐다. 지난 1996년 100병상 규모로 개원한 동아병원은 9년 뒤 지금의 백운동으로 옮겨져 200병상 규모로 운영됐다. 그러다 개원 11주년을 맞는 올해 300병상으로 확대됐다. /서민기자 viola@kwangju.co.kr

생활정보

장기보험

장기보험

장기보험

장기보험

장기보험

수도 배관 (냉·온수난방) 세정업체

엘케이그린(주)

수도배관은 청소를 안하면 건강과 안전이 위협받는다. 눈에 보이지 않는다고 안심하지 마세요!

엘케이그린(주)의 서비스

- 수도배관 세정
- 냉·온수난방 세정
- 하수배관 세정
- 배수관 세정
- 배수관 청소
- 배수관 교체
- 배수관 수리
- 배수관 설치
- 배수관 점검
- 배수관 보수
- 배수관 예방
- 배수관 관리
- 배수관 교육
- 배수관 상담
- 배수관 견적
- 배수관 견본
- 배수관 견본
- 배수관 견본

엘케이그린(주)

228-0003-7

출장뷔페·도시락남품·위탁급식

파티외식산업

최고급, 청순, 깔끔, 잔치, 명품개념식

상당, 교화, 결혼식, 음식, 정년퇴임식

개업식, 기념식

시회, 시내, 출장전문

회식대회, 이유회

이벤트, 파티 무료지원

연회상, 주차장, 한식

228-0003-7