

M 의료 라운지 Medical lounge

광주 남구 보건소 아로마테라피 강좌

광주 남구보건소는 오는 22일부터 '아로마테라피'(Aroma Thrapy·향기 요법) 스트레스 관리 프로그램을 운영한다.

아로마테라피란, 기쁨의 향기라는 뜻의 '아로마(Aroma)'와 치료법이라는 뜻의 '테라피(Therapy)'를 합성한 말로, 여러 종류의 꽃이나 나무로부터 추출한 순수식물오일을 이용해 신체적, 정신적, 심리적 건강을 도모하고 피부 미용·노화방지를 하는 자연치료법이다.

'웰빙' 열풍과 함께 관심을 끌고 있는 분야이기도 하다.

이번 강좌는 10월 17일까지 8주간, 매주 화요일 광주 남구 주민건강증진센터 교육실에서 열리며 남구에 거주하는 성인여성 20명을 대상으로 이뤄진다.

프로그램은 '에센셜 오일'의 식물학적, 화학적 특징(수원재 고해정 교수)에 대한 강의, 아로마를 이용한 생활용품 만들어보기(광주보건대 김연주교수) 등 다채롭게 꾸며진다.

통증과 근육 이완 관리에 사용하는 에센셜 오일, 스트레스에 좋은 아로마테라피 등 일상생활에서 응용하기 좋은 내용들이 소개될 예정이다.



전남대병원-연변대병원 의료연수 교류 협의

중국 연변(延邊) 대학병원의 의료진이 최근 전남대병원을 방문해 병원 간 의료연수 교류 협의의 필요했다. 연변 대학병원은 중국 자립성 연변조선족자치주(延邊朝鮮族自治州)에 위치해 있으며 해당 지역의 유일한 대학병원이다.

14일 전남대병원에서 따르면 중국 연변 대학병원을 감해 병원장을 비롯한 의료진 6명은 지난 9일 오전 전남대병원을 방문(사진)해 전남대병원의 임상실습 협조에 대해 감사를 표했다.

전남대병원에는 매년 연변 대학병원의 의료진이 단기·장기 연수 프로그램에 참가하고 있다.

감상형 병원장을 만난 감해 병원장은 "앞으로도 단기 의료연수 등이 활발하게 이뤄질 수 있도록 협조해달라"고 말했다. /서민기자 viola@

성인 4명중 3명이 앓는 '치주질환'

원인과 치료

잇몸 피나면 신호... 방치땀 치아 잃어

치주질환을 할 때 피가 난다면 '나도 혹시...'라고 의심해보자. 치주질환일 가능성이 높기 때문이다.

치아를 둘러싸고 있는 잇몸과 뼈에 생기는 염증성 질환으로 흔히 '풍치'라고도 하는 치주질환은 우리나라 성인 4명 중 3명이 가지고 있다고 한다. 성인의 경우 치아를 잃게 되는 대부분의 원인이 바로 치주질환 때문이다.

충치의 경우 보통 씹은 치아만을 치료함으로써 해결이 가능하지만, 치주질환은 그렇지 않다. 잇몸은 모든 치아의 기초가 되기 때문에 잇몸이 부실하게 되면 모든 치아가 위협에 처하게 된다.

◇구강 내 세균이 원인 치주질환의 원인은 주로 구강 내 세균이다. 플라그(치태)가 치아에 부착돼 질환을 일으킨다. 치태가 치주질환에 의해 적절히 제거되지 않으면 염증이 발생해 치아의 목 부위를 감싸고 있는 치은 열구(치아와 잇몸사이 공간) 부위가 깊어지게 되고 내부에서 지지조직이 상실돼 치아 주위에 치주낭을 형성하게 된다.

이런 치주낭은 시간이 지나면 더 깊어지며 독성이 강한 세균이 살 수 있는 좁은 큰 공간을 제공한다. 계속해서 이런 일들이 일어나면 치아 발거의 필요성이 증가한다.

◇치은염과 치주염의 차이 치주질환은 크게 치은염과 치주염 두 종류이다. 치은염은 잇몸이 잇몸에만 있을 경우이고, 치주염은 치은염이 악화돼 염증이 치조골(치아를 받쳐주는 뼈)에까지 확산된 것이다. 평소 양치질을 할 때는 치태가 많이 쌓이는 잇몸과 치아가 만나는 부위를 잘 닦아 주는 것이 중요하다고 강조하는 이유는 바로 이 부분이 세균이 쌓일 확률이 많기 때문이다.

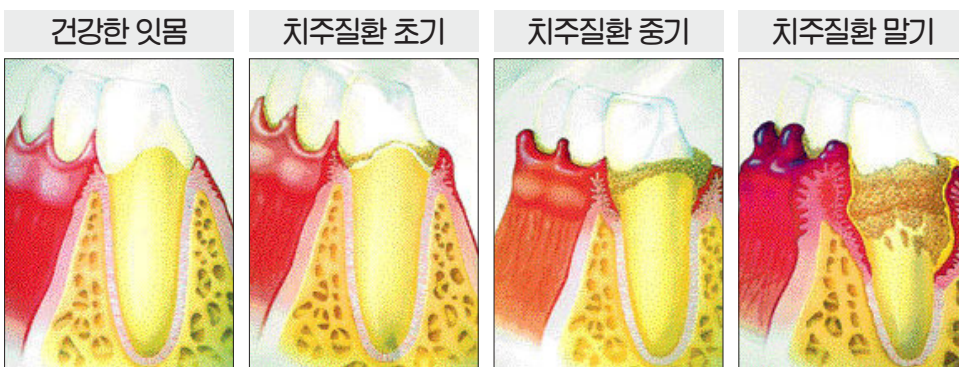
◇유전적 가능성도 있다 미국지과협회지 1997년 9월호에 실린 논문에 따르면 치주질환은 부모로부터 자녀에게, 그리고 부부 사이에 감염될 수 있다. 부모로부터 또는 부부사이에 치주염을 일으키는 특정 세균의 전염이 30~70%라는 것이다.

그래서 치주질환의 치료는 전체 가족에 걸쳐 이뤄져야 하며 가족 구성원 중 한 명이 치주질환을 가지고 있다면 다른 가족도 검진을 받아야 한다. 유전적으로 잇몸질환에 민감한 경우 철저한 구강관리에도 불구하고 치주질환이 발생할 확률이 6배 이상 높다는 연구보고가 있다. 이런 사람들은 유전적 검사로 확인하고 초기 치료를 받도록 하는 것이 치아를 유지하는 데 도움이 될 것이다.



청량음료, 아이스크림 등 차고 단 음식의 섭취가 잦은 여름철, 치주염 환자는 통증으로 더욱 괴롭다. 전남대병원 치주과 김옥수 교수가 치주염으로 병원을 찾은 20대 여성을 진찰하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

30~70% 전염... 심장혈관질환·당뇨병에 영향 바른 칫솔질로 플라그 없애는 게 최고 예방법



정상적인 잇몸은 연분홍색을 띠고 있으며 씹을 때 피가 나고 잇몸이 붓고 빨갛게 된다. 치아를 둘러싼 치아와 잇몸 사이가 잇몸으로 채워져 있다. 잇몸이 붓는 정도가 심해지고 색이 빨갛게 된다. 치아를 둘러싼 치아와 잇몸 사이가 잇몸으로 채워져 있다. 잇몸이 붓는 정도가 심해지고 색이 빨갛게 된다. 치아를 둘러싼 치아와 잇몸 사이가 잇몸으로 채워져 있다.

◇전신질환에 영향을 줄 수 있다 치주질환, 심장혈관질환, 당뇨병은 서로 위험인자를 공유하는 것으로 알려져 있다. 연령 증가, 흡연, 스트레스, 생활환경은 치주질환, 당뇨병, 심장혈관질환과 밀접한 관계를 갖고 있다. 예를들어 치주질환이 있는 임산부의 경우 저체중아를 낳을 가능성이 7배 정도 높은 것으로 알려져 있다. 다시말해 치주질환은 단순한 국소 감염증이 아니라 전신에 영향을 미칠 수 있는 감염증으로 발달할 확률이 높다.

◇치주질환 예방하려면 적절한 칫솔질과 치실 사용으로 치태 즉 구강내 세균을 제거하는 것은 기본이다. 정기적인 치료와 검진 역시 중요하다. 매일 구강위생을 꼼꼼히 하는 것은 치태의 형성을 최소화하므로 하지만 완전치 막을 수는 없다. 최소한 일년에 2회 정도 칫솔이나 치실이 닿지 않았던 부분에 치태를 제거하는 것이 필요하다. /서민기자 viola@kwangju.co.kr (도움말 전남대 치주과 김옥수 교수)

같은 식사량이라도 빨리 먹으면 살찐다

일본 나고야대 연구진

식사 속도가 빠르면 같은 양을 먹어도 비만을 부르기 쉬운 것으로 밝혀졌다고 아사히(朝日)신문이 13일 전했다.

일본 나고야대학 연구진이 35~69세 남성 3천737명과 여성 1천5명을 상대로 식사속도의 정보를 제공받아 조사한 결과, 식사 속도가 체중과 관련된 사실이 확인됐다.

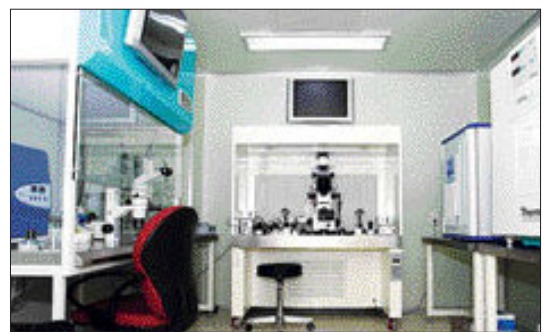
식사 속도가 '보통'인 남성의 체중은 64.8kg인데 비해 '매우 빠른' 경우는 체중이 3.9kg 더 나가고 '매우 늦은' 사람은 3kg 가벼운 것으로 나타났다.

여성의 경우도 '보통'이 52.8kg인데 비해 '매우 빠른' 사람은 3.2kg 무겁고 '매우 늦은' 사람은 2.7kg 가벼운 것으로 파악됐다. 지금까지는 식사 속도가 빠른 사람이 살찌는 이유가 빠른 속도 탓에 포만감이 오기 전 먹는 양이 늘기 때문인 것으로 추측해왔다. 하지만 이번 조사로 양이 같아도 속도가 빠르면 살이 찐다는 새로운 사실이 확인됐다. 연구진은 원인을 확실치 않지만 식사 속도가 빠르면 호르몬과 인슐린이 과다 분비될 가능성이 높을 것이 관련이 있는 것으로 보고 있다. /연합뉴스

광주 불임치료 병원들 '업그레이드'

무균배양시스템 등 최첨단 설비 도입 잇따라

최근 저출산 문제가 심각한 사회 문제로 대두되고 있는 가운데 광주 지역 불임 클리닉 등 일선 병원들이 최첨단 불임 치료 시스템을 도입하는 등 고객유치에 발빠른 행보를 보이고 있다.



미래와희망 산부인과 광주분원은 최근 단위 공간내 면적당 인자의 농도를 1천 클래스 이하로 구축하는 무균배양 시스템을 구축, 시험관 아기시술을 받는 불임 부부에게 희망을 던져 주고 있다.

또 시얼병원도 지난해부터 수억 원을 들여 배양실, 회복실, 연구실 등 110여평을 리모델링 해 고객들의 눈길을 끌고 있다. 조선대병원에서도 최근 초음파 시설을 새로 바꾸고 전남대병원에서도 전동식 분만대 등 일부 설비를 교체하는 등 대학병원과 불임전문 클리닉 등이 투자를 아끼지 않고 있는 것. 사실 그동안 지방의 불임치료병원들은 서울의 차병원, 미즈메디 등 수도권의 '빅4' 병원들에 비해 지명도나 설비 측면에서 차이를 보였었다. 그러나 최근 정부가 대대적으로

출산장려책을 권장, 실질적 지원을 아끼지 않는 데다 지방 병원들도 자생력을 키우기 위해 안간힘을 쓰고 있어 수도권과의 기술 간극이 좁아지고 있다는 것이 업계의 분석이다. 이에 따라 병원을 찾는 손님들도 증가하는 추세다.

실제 시얼병원의 경우 지난해에 비해 시술을 받는 고객들이 1.5배 가량 늘었고 서울 미래와희망 산부인과와 매달도 설립된 지 두달 만에 이례적으로 손익분기점을 넘어섰다.

한편 보건복지부는 지난 3월부터 고객의 불임시술 비용 때문에 출산을 포기한 불임부부에 대해 출산장려액의 일환으로 시험관 아기 시술 시 300만원의 지원키로 하는 등 출산장려에 부심하고 있다. /연합뉴스

Real estate advertisement containing multiple sections: '첨단월계공인중개사', '금부부동산신선셀링', '매일부동산', '한솔공인중개사사무소', '정원공인중개사', '에이플러스 부동산선셀링', '에셋코리아 부동산선셀링-정기유법부사 법원경매', '아파트', '농지', '주택+대지', '근린주택', '임야', '다거구(친목)', '근린시설', '공방', '임박조건', '숙박시설'. Each section lists various properties with details like location, size, and price.