

## 장마철 건강관리 이렇게…

## 끓여 먹고… 자주 씻고… 잘 말려라

본격적인 장마가 시작됐다. 장마철은 잦은 비로 주위환경이 고온다습하고 일교차도 심해 면역력이 약해져 각종 질환에 노출되기 쉽다.

눅눅한 장마철에는 세균의 활동이 활발해지면서 수인성(水因性) 전염병이 자주 발생하고, 상한 음식에서 비롯되는 각종 식중독도 걱정을 위협하고 한다. 관절염이 심해지고 습한 기후와 헌란 날씨로 우울해지는 것도 장마철 때면 나타난다.

고온 다습한 기후로 몸의 면역력을 떨어트리는 장마철을 건강하게 지내는 방법과 정보를 모아봤다.

## 날 것은 절대 먹지 말아야

◇먹거리 조심=1년 중 가장 고온다습해 세균이 쉽게 번식하는 장마는 무엇보다 전염성 질환으로 사람들의 건강을 위협한다.

이 가운데 가장 주의해야 할 질환은 세균에 오염된 물질을 먹어서 생기는 식중독이다. 장티푸스·이질·콜레라 등도 종종 나타나지만, 가장 흔한 원인은 바로 사람의 피부에 살고 있는 황색포도상구균이다. 꺼끗하게 씻지 않은 손으로 요리해, 시간이 지난 뒤 균이 번식한 음식을 먹으면 증상이 생긴다. 주로 이 균의 독소 때문에 증상이 나타나므로 설사보다는 구토·두통이 더 많다. 이를 질환을 피하는 방법은 오염된 음식·물을 먹지 않고 주변에 세균이 번식할 환경을 없애는 것이다.

음식을 잘 익혀 먹고, 과일은 껍질을 벗겨서 먹는 게 좋다. 물은 끓여서 마시고 손에 상처나 염증이 있다면 음식을 조리하지 않도록 해야 한다. 특히 음식을 만지기 전에 손 씻기를 생활화해야 한다. 굴·낙지 등의 해산물도 주의해야 한다. 비브리오 패혈증에 걸릴 수 있기 때문이다. 비브리오 패혈증은 간에 이상이 있는 사람이나 노약자에게 해롭고, 이로 인한 사망률도 높다.



1년 중 가장 고온다습해 세균이 쉽게 번식하는 장마철에는 이질·콜레라·장티푸스와 같은 수인성(水因性) 전염병이 건강을 위협한다. 예방을 위해서는 오염된 음식·물을 먹지 않고 주변에 세균이 번식할 환경을 없어야 한다. /광주일보 DB

◇곰팡이 '쑥쑥'=장마철에는 온도가 높고 습도가 높아곰팡이가 번식하기 좋은 환경이다. 음식뿐 아니라 냄새에도 곰팡이로 인한 각종 질환이 국상을 부린다.

비와 땀에 젖은 옷과 신발은 체온까지 더해져 곰팡이의 윤성이 되기 심상이기 때문이다.

곰팡이는 피부 어디에나 번식해 발가락 사이의 무좀·남성 사타구니의 완선 등을 유발한다. 곰팡이 때문에 생기는 질환은 치료하면 좋아질 때가 많지만, 습한 환경이 다시 만들어지면 재발도 찾다. 따라서 양말이 젖었을 경우 반드시 깨끗한 양말로 갈아 신고, 신발이 젖었으면 완전히 마를 때까지 신지 않아야 무좀을 예방할 수 있다.

젖은 바지를 그대로 놔두는 일이 많다면 완선 감염 우려로 뒤파르기 때문에 평소 비에 젖은 몸을 잘 씻고, 잘 말리는 등 습기로

부터 건강을 지켜내야 한다.

## 냉방기 찬바람 관절염 악화

◇심해지는 관절염=장마철이 고로운 사람들은 류마티스 관절염 등 골관절질 질환을 앓고 있는 환자들이다. 아직 의학적으로 명확히 밝혀진 것은 없지만, 장마의 저기압과 지나친 냉방에서 비롯된 찬 기운이 통증을 더욱 악화시키는 것으로 추정되고 있다.

또한, 저기압과 습기가 신체 내 압력과 불균형을 이뤄 통증에 관여하는 신경세포를 자극해 관절염이 더 심해지는 것으로 보기도 한다.

관절염 통증이 심할 때는 관절부위에 가벼운 운동질을 해 관절 내 혈액순환을 돋는 게 통증 완화에 효과가 있다. 매일 육조에 따뜻한 물을 넣어 관절을 움직이는 것도 좋다.

◇우울증 예방=햇빛 보는 시간이 줄어들면서 우울한 기분에 빠지기도 쉽다. 게다가 높은 습도는 짜증과 불쾌감을 높게 만든다. 여기에 몸이 묵직하고 피로감이 느껴지면서 서 업무능률도 떨어질 수 있다.

하지만, 장마철에 나타나는 우울증은 일조량이 줄어 찾아오는 계절성 우울증의 일종으로, 일반 우울증에 비해 증상이 다르게 나타나기도 한다. 보통 우울증은 불면증·식욕저하가 나타나지만, 장마철의 경우 잠이 많아지고 식욕이 왕성해지면 결국 살이 찌는 결과를 낳기도 한다. 이럴 경우 주변을 청결하게 하고 실내 조명을 밝게 하는 것이 좋다. 또 가끔 애어건이나 선풍기를 틀어 습도를 낮추고, 2~3일에 한 번씩 보일러를 가동해 습하고 냉한 기운을 없애고 침구류를 말리는 것도 좋은 방법이다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr

## 연세대 세브란스병원 연구팀

항암제 이례사에 내용을 보이는 폐암환자에게 다른 항암제가 효과를 나타낸다는 내용이 국내 의료진에 의해 밝혀졌다.

연세대 의대 세브란스병원 종양학과 김주향·조병철 교수팀은 항암제 이례사(성분명: 게피리닙, gefinitib)가 듣지 않는 비소세포 폐암환자 21명에게 이례사와 작용기전이 같은 '타세바'(성분명: 엘로

## '이례사' 효과 없는 폐암환자에 '타세바' 투여하면 암 진행 억제

티닙, erlotinib)를 투여한 결과 28.6%에서 암의 진행이 멈추는 것으로 나타났다고 25일 밝혔다.

타세바는 이례사와 마찬가지로 '상피세

포성장인자'(EGFR)에 작용해 암의 진행을 억제하는 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 특히 이례사를 투여한 후 암의 크기가 줄어들거나 전혀 효과가 없었던 환자

가 아닌 '질병 유지'(SD) 상태를 보였던 환자를 가운데는 75%에서 암의 진행을 중지시키는 것으로 확인됐다.

또 이례사의 경우 'EGFR 돌연변이형' 환자에게 더 효과가 좋지만 타세바는 돌연변이가 아닌 환자에게서 효과가 더 높은 것으로 조사됐다.

이 연구결과는 종양 치료 분야 국제 학술지인 '임상종양학회지'(Journal of Clinical Oncology) 최근호에 게재됐다.

/연합뉴스

M 의료 라운지  
Medical lounge

김영진 화순 전남대병원장이 25일 개소식을 가진 '보호자 없는 병원 시범사업 병동'을 돌며 환자들의 불편 사항 등을 듣고 있다.

(화순 전남대병원 제공)

## 화순 전남대병원 '보호자 없는 병동' 운영

화순 전남대병원(원장·김영진)은 25일 오전 병원 52병동에서 관리위원회 간호사, 직원들이 참석한 가운데 '보호자 없는 병원 시범사업 병동' 개소식을 했다.

'보호자 없는 병원'이란 보호자나 개인 간병인 없이도 병원에서 필요한 서비스를 제공하는 병원으로, 보호자 또는 고가 간병인을 사격 고용하는 대신 병원에 적정 간병 인력을 배치하여 '보호자 상주'가 필요 없는 병원'을 말한다.

이번 시범 사업은 세월의학과·정형외과·병동의 18 병상에 12명의 간병인이 투입해 1년간 진행될 예정이다.

간병인이 필요한 환자는 1일 1만5천

원 정도의 부담금만 지급하면 간병인을 들 수 있게 돼 환자부담이 많이 줄어들게 된다.

이 시범사업 병동에 입원할 환자 선정은 우선 환자가 보호자 없는 병실 이용 의사표명할 경우 담당 의사·간호사가 적합 여부를 결정, 환자와 보호자의 동의를 받아 입실하게 된다.

다만, 보호자 면회시간은 하루에 두 번(낮 12시~오후 2시·오후 6~오후 9시)이다.

한편, 지난달 22일 보건복지부가 시행한 '2007년 보호자 없는 병원 시범사업' 지정 병원은 ▲단국대병원 ▲건국대병원 ▲한양대병원을 포함해 총 4곳이다.

간병인이 필요한 환자는 1일 1만5천

## 화순 전남대병원 암센터연구사업단 선정

화순 전남대병원(병원장·김영진)은 25일 오전 병원지부와 국립암센터가 지원하는 지역 암센터연구사업단에 선정됐다고 25일 밝혔다.

화순 전남대병원은 이에 따라 올해부터 앞으로 9년 동안 27억 원의 자금을 지원받아 위장암·폐암·간암·임상학·교수 등 4개 세부과제로 구성됐다. 이 연구센터에서는 분야별로 ▲암의 예방 ▲진단 ▲치료 및 예후를 향상시키는 암 치료기술의 실용화·광주·전남지역의 암 연구지원 및 기반구축, 암 연구관련 인력양성 등을 담당하게 된다.

위장암 분야별 연구센터는 ▲암

전이 조절(생화학·정영도 교수) ▲외유 전적 표지자의 발굴 및 실용화(병리학 이재혁 교수) ▲암 발발 및 진행 유전자의 발굴 및 활용(위장암과 박영규 교수) ▲종양표적 치료법의 개발(혈액증·양내과·정의주 교수) 등 4개 세부과제로 구성됐다. 이 연구센터에서는 분야별로 ▲암 진단 ▲치료 및 예후를 향상시키는 암 치료기술의 실용화·광주·전남지역의 암 연구지원 및 기반구축, 암 연구관련 인력양성 등을 담당하게 된다.

## 전남대 의대 '자기공명영상진단' 심포지엄

전남대 의대 영상의학교실은 지난 22일 오후 전남대병원 6동 7층 강당에서 '제 12회 2007 자기공명영상진단 심포지엄'을 개최했다.

'자기공명영상의 현상태'(Current Status of MRI)라는 주제로 열린 이번 심

포지엄은 초음파·CT(전산화단층촬영) 등 다른 영상의학적 검사와 비교해 자기공명영상의 장단점 및 적절한 MRI기법 등 임상적 활용을 중심으로 한 최신 지견이 다뤄졌다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr

## 대인동삼일부동산

☎(02) 223-1140, 5210 훈 011-602-2532  
(광주은행 신분점: 대인동 소방서간판)

좋은 자리에 상가  
건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희  
부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중  
점포가 잘 형성되어 월세  
가 다른 지역보다 더 많이  
나오고 앞으로 더욱 좋아  
질 비전 있는 곳으로 1층  
점포가 4~5칸 정도에 점  
포가 여러 칸인 상가를 대  
표적인 것만 골라 물건을  
많이 확보하고 있어 일일  
이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정  
을 내리실 때에는 상가전  
문 소개업체인 광주에서  
오랜 전통 있는 저희 부동  
산에 꼭 한번 방문 하시면  
책임지고 최선을 다하겠  
습니다.

## 무등공인중개사

☎(02) 383-5221 훈 011-609-5221  
(성수구지구 입구)

## ● 건물투자

• 보증금 36억 원세 3,000만원  
가구(여기고상관) 월세 12억 원  
매기 80억(토지와 교환가능)

• 동주동 주상복합 대 200평 전 725  
평·상 100평 원세 10억 원  
보증금 300만원 상 매기 35억

• 보증금 19억 원세 15억 원  
매기 19억 원세 15억 원

• 보증금 30억 원세 2,200만원  
매기 30억 원세 2,200만원

• 보증금 16억 원세 700만원  
매기 16억 원세 700만원

• ● 땅투자(상무지구)

• 850억 원세 90만원  
500억 원세 80만원  
120억 원세 65만원 상무지구

• 100억 원세 800만원 시장사업부지

• 100억 원세 850만원 상무지구

• ● 모텔매매

• 상무지구 계실 34개  
9억 원세 12억 원세

• 상무지구 계실 35개  
16억 원세 25억 원세

• ● 상가·사무실(상무지구)

• 상가 90평 보증금 20만원  
월세 65만원 매기 10억

• 치평동 3층 69평 원세 390만원

• ● 입아(동)

• 광산구 동산동 2면2층 청평

평세 11만원 상무지구

• ● 공장·창고 및 기타

• 광산동 2층 155평 20M도로집

• 광주 140평 1,400평 주거지역

• 광주 150평 1,500평 주거지역