

건강·의료

건조한 겨울... 내 몸은 보습을 원한다

눈 백백할땐 스팀 타올 째질

◇눈이 아파요=눈이 백백하고 욱 욱 찌르는 느낌, 눈꺼풀이 무겁고 모래가 들어간 듯한 이물감이 느껴진다면 안구건조증을 의심해 봐야 한다.

추운 겨울에는 공기 중 습도가 40% 이하로 떨어지면서 우리 피부 각질층 수분 함량도 10%(정상 15~20%)를 밑돈다.

목욕때 때 밀지 말고 10분 이내로 끝내야

가습기·물수건 활용해 실내습도 60% 유지

따뜻한 스팀 타올을 활용해 눈 째질을 하는 것도 좋은 방법이다.

◇입안이 텁텁하고 말라 있는 것 같아요=눈에 항상 눈물이 있듯 입안에는 항상 침이 고여있다.

◇호흡이 불편하고 약을 장기 복용할 때는 구강건조에 더욱 신경써야 한다.

건조한 입은 음식물을 씹거나 삼기 어렵게 만들고 심하면 말을 제대로 하지 못하고 미각까지 잃을 수 있다.

어 입안에 사는 세균 중 몸매 해로운 세균의 번식을 억제하는 역할을 한다.

◇온몸이 가려워요=겨울철에 잦은 목욕과 과도한 비누사용, 높은 실내온도, 건조한 날씨 때문에 가려움증이 심해지는 것을 '동계소양증'이라고 한다.

가려움증이 심해지면서 피부에는 습진성 변화가 생기게 되고, 피부염으로 발전하면서 가려움증이 더 심해지는 등 악순환이 반복된다.

실내습도를 적절하게 유지하고 가습기를 충분히 틀어놓거나 수건이나 옷에 물을 묻혀 바닥에 깔아두는 게 좋다.



인체에 생기는 각종 건조증을 예방하기 위해서는 가습기 등을 사용해 적절한 습도를 유지시켜 주는 것이 중요하다.

를 충분히 발라준다.

심할 경우 피부가 가렵게 느껴질 때 갈라지면 벌어지는 경우도 생긴다.

체를 즐겨먹는 것도 건조증을 예방하는데 도움이 된다.

〈안현주·이민기자 ahj@kwangju.co.kr <도움말=조용운 이연안과원장·김성호 사랑이거점치과원장·백영근 아름다운피부과원장>〉

의료 라운지 Medical lounge

서정성 원장, 北 온정인민병원에 안경 전달



서정성 아이안과 원장은 지난 12일 의료협력 교류사업을 진행 하고 있는 북한 고성군 온정인민 병원을 방문, 안경과 돋보기를 전달했다.

기증한 안경과 돋보기는 지난해 라식수술을 받은 환자들과 함께 북한주민 돌기 '사랑의 호빵 판매' 캠페인을 벌여 얻은 수익금 140여만원으로 마련됐다.

그동안 네 차례 온정인민병원을 방문한 서 원장은 지난해 6월 북한 주민 260여명을 대상으로 백내장 수술과 안질환 치료봉사를 펼쳤다.

'모발이식' 네트워크 결성

전국의 모발이식 전문 의사 9명이 뭉쳐 모발이식수술 네트워크를 결성했다.

국내 모발이식 권위자로 꼽히는 김정철 경북대의대 교수는 제자 8명과 함께 모발이식수술 진료를 전문으로 하는 모발이식 네트워크 '닥터헤어TT(Dr.hairTT)'를 결성했다고 최근 밝혔다.



사회활동을 펼쳤다.

지난해 태안지역 방재활동에 동참했던 봉사단은 전남해안 방재작업이 인력 및 장비부족 때문에 어려움을 겪고 있다는 소식을 접하고 이날 봉사에 나섰다.

안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

뇌졸중 환자, 잘먹어야 낫는다

서울 아산병원 신경과 연구팀 분석

뇌졸중 환자가 영양공급을 제대로 받지 못하면 치료 결과가 좋지 않다는 연구결과가 나왔다.

서울아산병원 신경과 유승희 임상전문간호사와 신경과 강동화 교수 연구팀이 급성 허혈성 뇌졸중으로 병원을 찾은 환자들을 대상으로 영양상태와 합병증, 치료 결과를 관찰한 결과 영양상태가 부실할 수록 치료결과가 나쁜 것으로 나타났다.

유승희·강동화 연구팀은 급성 허혈성 뇌졸중 환자 131명에 대해 병원에 처음 입원할 당시와 입원 후 7일이 지난 시점에서 체중, 최근 3개월 동안 체중변화, 혈중 알부민, 혈중 프리알부민, 혈중 트랜스페린 등 5개 항목을 측정

정해 영양상태가 부실한지 평가했다. 영양상태 측정에 따르면 입원 당시 환자 가운데 12.2%는 '영양부족(Undernutrition)'으로 측정됐으며 입원 1주일 지난 후 이 수치는 19.8%로 늘었다.

영양상태 통계분석을 실시한 결과 입원 당시 영양상태가 부족하면 1주일 후에도 영양부족 상태가 계속될 가능성이 높게 나왔다. 또 영양상태와 치료 성과를 비교한 결과 입원 당시 영양상태가 나쁠 수록 뇌졸중 후 폐렴 등 합병증이 발생할 가능성이 높게 나타났다.

특히 입원 1주일 후 영양상태는 뇌졸중 발생 3개월 후 치료결과에도 영향을 미치는 것으로 드러났다.

환자에게 사랑받는 병원경영 모델 제시

광주 동아병원 정재훈 원장 '닥터 정의 경영이야기' 펴내



현직 병원장이 12년간의 병원 운영 경험과 전문 이론을 접목시켜 바람직한 병원경영 모델을 제시하는 책을 출간했다.

광주시 남구 백운동 동아병원 정재훈(51·정형외과 전문의)원장이 최근 출간한 '닥터 정의 경영이야기'는 병원의원을 운영하고 있거나 개원을 준비 중인 의사들에게 '성공'과 '존경'이 함께 하는 병원경영 노

다'는 의사 본연의 신념을 유지하면서도 성공적으로 병원을 경영한 그의 병원 경영철학이 담겨 있기 때문이다.

정 원장은 지난 1995년 병원을 개원한 뒤 끊임없는 투자와 혁신으

로 경영 수준을 업그레이드시켜왔다는 평을 받고 있다.

정 원장의 책이 주목을 받는 이유는 '환자의 마음까지 치료한다'는 의사 본연의 신념을 유지하면서 성공적으로 병원을 경영한 그의 병원 경영철학이 담겨 있기 때문이다.

'닥터 정의 경영이야기'에는 이런 과정을 겪으면서 경험한 실패와 성공이 고스란히 담겨있다. 정 원장은 '이 책이 병원의 경영자들에게 실질적인 도움이 됐으면 좋겠다'고 말했다.

〈안현주기자 ahj@kwangju.co.kr〉

폐경 여성, 매일 콩 먹으면 복부비만 예방

美 사이티스 박사 밝혀

콩 식품이 복부지방 증가를 억제하는데 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

미국 엘라바마대학의 신시아 사이티스 박사는 50대 폐경여성 18명을 두 그룹으로 나누어 3개월동안 하루 두 차례씩 콩 셰이크와 밀크 셰이크 중 한 가지를 마시게 한 결과 콩 셰이크 그룹이 밀크 셰이크 그룹에 비해 복부지방 증가가 현저히 억제된 것으로 나타났다.

이는 콩 단백질이 복부지방 증가를 촉진시킨다는 사실을 보여주는 것이

라고 밝히고 그 정확한 이유는 알 수 없으나 콩 속에 함유된 이소플라본이 복부지방 축적을 차단하기 때문으로 믿어진다.

이소플라본은 여성호르몬 에스트로겐과 유사한 구조를 가지고 있어 지방조직의 에스트로겐 수용체와 결합하기때문에 이론상으로는 이소플라본이 체지방 대사를 조절한다고 봐야 할 것이라고 사이티스 박사는 설명했다. 그러나 이 결과를 확인하기 위해서는 앞으로 보다 많은 사람들이 대상으로 장기기간에 걸쳐 임상시험을 실시할 필요가 있다고 사이티스 박사는 덧붙였다.

대인동삼일부동산
(TEL)223-1140, 5210, 011-602-2332
(주요업무: 신축, 매매, 임대, 분양, 전세, 관리)

금부동산컨설팅
(TEL)261-8949, 011-602-2233
(신수동 543-51 (두림대우빌딩 3층))

상무랜드공인중개사
(TEL)383-5221, 011-609-5221
(구상무대 정문)

A+ 에이플러스공인중개사
(TEL)062-973-9174, 016-757-8800
광주·전남권 토지·건물 구합

한일지도판매(주)
(TEL)042-520-1409, 1408, 010-2466-1408
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)

부자퇴세요 공인중개사 사무소
대표: 김갑룡
(TEL)655-8249, 011-9618-9691