

M 의료 라운지 Medical lounge

이재민 돕기 적십자 회비 모금 운동

대한적십자사 광주·전남지사는 지난달 20일부터 오는 2월 말까지 적십자 회비 모금운동을 벌이고 있다고 밝혔다. 올해 광주·전남지역 적십자 회비 모금 목표액은 28억5000만원으로 지난 5일 현재 9억7천500만원이 모여 34.8%의 모금실적을 보이고 있다.

기 체험 손씻기에 대한 교육 등이 진행된다. 병원 측은 이 기간 직원들이 만든 표어와 포스터 등을 누구나 볼 수 있는 곳에 전시해 감염예방에 대한 관심과 인식을 높일 계획이다.

전남대병원 해외 의료봉사



전남대학교병원이 '제11차 방글라데시 해외의료봉사'에서 구순구개열 환자 10명의 수술을 비롯, 이비인후과 질환, 치주질환 환자 등 800여명을 치료했다고 11일 밝혔다.

오현근 교수(구강악안면외과)를 단장으로 한 20명의 봉사단원들은 지난 2일부터 일주일간 방글라데시 대사관과 사바 지역에 위치한 한국·방글라데시 친선병원에서 10명의 구순구개열 환자를 수술하는 등 의료봉사와 교육 활동을 펼쳤다.

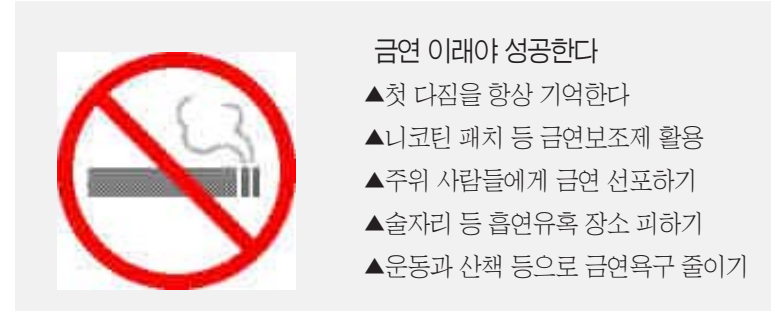
동아병원, 감염 관리 주간

동아병원 은 오는 2월 18일부터 6일간 '제2회 감염관리주간' 행사를 개최한다고 11일 밝혔다. 이번 행사기간 중에는 손씻기를 주제로 한 포스터와 표어 공모, 손씻기 우수직원 선별, 손씻

가까운 보건소 금연클리닉을 찾아라

설날 "담배 끊자" 결심...금연 도전 2라운드

새해 다짐 중 빠지지 않고 등장하는 것이 금연이다. 하지만 그 결심은 3일을 넘기기 어려운 경우가 대부분이다. 금연이 어려운 이유는 흡연이 니코틴 중독이라는 일종의 중독질환으로 스스로 흡연욕구를 참는 것은 매우 어렵기 때문이다. 2008년 '금연도전 1라운드'에 실패한 흡연자를 위한 성공 금연법을 소개한다.



금연 이래라성공한다

- ▲첫 다짐을 항상 기억한다
▲니코틴 패치 등 금연보조제 활용
▲주위 사람들에게 금연 선포하기
▲술자리 등 흡연유혹 장소 피하기
▲운동과 산책 등으로 금연욕구 줄이기

◇가까운 보건소를 찾아라=보건소가 금연 성공센터로 부상하고 있다. 광주시 북구의 경우 지난해 보건소 금연클리닉 이용자 수만 3천7명. 금연 성공률은 46%로 광주시내권 보건소 가운데 가장 높은 금연성공률을 기록했다. 이곳에서는 6명의 금연상담사가 상주, 단시간에 효과적으로

금연 4~6주까지는 니코틴 패치, 껌, 사탕 등의 금연보조제를 무료로 지급받고 일주일에 한번 이상 전화상담도 이뤄진다. 금연 희망자들의 지속적인 치료를 위해 방문시 종합영양제와 비타민제 등을 제공하고 6개월간 금연에 성공하면 기념품과 함께 수료증을 수여한다.

전문상담사 맞춤 처방

담배를 끊을 수 있도록 치료와 교육을 병행하고 있다. 금연 희망자들은 니코틴 의존도와 혈압 및 일산화탄소 등의 기초검사를 하고 체질상태에 맞는 금연방법을 제시받는다.

광주·전남지역 대부분의 지자체는 이와 유사한 금연클리닉을 운영하고 있다. 특히 광주시 남구와 서구, 영암군과 강진군 등은 보건소를 직접 찾기가 힘든 직장인, 노인 등을 방문해 금연상담과 건강진단을 하는 '이동금연클리닉'도 시행하고 있다. <전문가 조언에 귀를 기울이자=



11일 광주시 북구보건소 금연클리닉센터에서 한 흡연자가 금연상담사들로부터 금연보조제에 대한 설명을 듣고 있다. 북구보건소는 지난해 광주시내 보건소 가운데 가장 높은 금연성공률을 기록했다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

(사)한국금연교육협회 광주금연학교에서는 흡연욕구를 줄일 수 있는 대안 6가지를 제시하고 있다.

첫째로 '첫 다짐'을 항상 기억하는 방법이다. 금연을 시도할 경우 금연의 동기를 확실하게 하는 것이 중요하다. 건강에 대한 염려, 사회활동 시의 불편함, 가족에 대한 생각을 흡연욕구가 생길 때마다 떠올린다.

둘째 담배 살 돈을 저축하고 목표 금액을 정한다. 담뱃값을 절약해 자녀나 아내를 위한 특별한 선물을 한다는 식의 목표를 확실하게 정하게 되면 담배의 유혹을 벗어나는데 도움이 된다. 돼지저금통 등에 담뱃값만큼의 금액을 저축하는 방법을 택하

는 것이 좋다. 셋째 흡연 욕구를 떨어뜨리는 것. 기상 후에는 먼저 창문을 열고 환기를 시킨 후 스트레칭이나 간단한 체조 등을 하도록 한다.

흡연 욕구가 강해지는 식후 역시 가벼운 산책이나 녹차를 마시거나

목표 확실히 정해야 성공

넷째 가족의 도움을 적극 활용하라. 가족사진을 휴대하고 담배 생각이 날 때마다 쳐다보며 의지를 다잡는다.

다섯째 주위에 금연을 선포하라. 술 자리 등에서 미리 금연중임을 선포하고, 회사자리에서는 흡연자와 멀리 떨어져 앉는다.

여섯째 약물 사용을 꺼리지 마라. 흡연은 '니코틴 중독'으로 의지 만으로는 성공에 한계가 있다. 약국에서 흔히 구할 수 있는 니코틴 대체제를 사용해 보는 것도 괜찮다.

금연에 여러번 실패했거나 하루 한 갑 이상 흡연, 기상 후 30분 이내에 담배를 찾는 사람들은 니코틴 중독이 심각한 수준이므로 전문 치료와 약물의 도움을 받아야 한다.

약저가 구입엔 최대 90% 인센티브

보건복지부 상반기 시행

의료기관과 약국이 제약사나 도매상으로부터 정부가 정한 가격보다 약품을 싸게 구입하면 최대 90%의 저가 구매 인센티브를 받게 될 전망이다. 11일 보건복지부에 따르면 의약품 저가 구매 요양기관에 장려비를 지급하는 내용의 국민건강보험법 개정안이 최근 국회 보건복지위 법안심사소위를 통과했으며, 전체회의를 거쳐 이달 중으로 본회의를 통과하면 올 상반기 중으로 시행된다. 저가 구매 인센티브 제도는 병·의원과 약국 등 요양기관이 건강보험 약값보다 약품을 저렴하

게 사서 싼거래 구입 가격대로 건강보험에 청구하면 싸게 구입한 가격의 일정 부분을 요양기관에 인센티브로 주는 제도로 약제비 적정화 방안의 하나로 마련됐다. 예를 들어 건강보험 적용을 받는 의약품 가격이 100원인데 병·의원이 제약사로부터 50원에 구입해 건강보험에 신고할 경우 그 차액(50원)의 최소 50%인 25원을 가장 많이 지급한다. 최대 90%인 45원을 저가 구매 인센티브로 받게 된다. 이에 대해 제약협회와 의약품도매협회는 "약값의 마진 폭(인센티브)이 큰 의약품은 선호할 가능성이 높고, 공평거래 관행 확립에 걸림돌로 작용할 것"이라며 우려를 표명했다. /연합뉴스

"비만·저체중 모두 사망률 높다"

중년여성 33만 8,320명 추적 연구 결과 공개

비만 또는 저체중 중년여성은 정상체중에 비해 사망률이 더 높은 것으로 나타났다. 삼성서울병원 가정의학과 송은미 교수, 단국대의대 예방의학교실 허미나 교수 등이 1993~1994년까지 직장 건강검진을 받은 40~64세 여성 33만8천320명을 대상으로 체질량지수(BMI)와 사망률의 상관관계를 10년 동안 추적 조사한 결과 비만뿐 아니라 저체중에서도 사망률이 더 높은 것으로 나타났다고 최근 밝혔다. 연구진은 이 기간 검진을 받은 여

성들을 체질량지수를 기준으로 7개 집단으로 분류하고 전체 사망률 또는 암·관상동맥질환·뇌졸중 등 원인별 사망률과 체질량지수의 상관관계를 분석했다. 체질량지수는 비만정도를 나타내는 지표로 18~25까지를 '정상', 25 초과 30이하는 '과체중', 30을 넘으면 '비만', 그리고 18 미만은 '저체중'으로 분류한다. 연구결과 비만인 중년여성뿐 아니라 저체중인 경우에도 사망률이 점점 높아지는 경향을 보여 체질량지

수와 사망률은 가운데가 가장 낮은 형태인 U자형 상관관계를 나타냈다. 사망률이 가장 낮은 구간은 체질량지수가 25와 26.9 사이인 집단이었다. 만약 키 1.6m인 중년여성이라면 몸무게 64~68.9kg 구간에 속하는 여성들이 사망률이 가장 낮았다. 비만도와 암으로 인한 사망률도 U자형 상관관계를 나타냈으나 5년내 조기사망한 사례를 제외할 경우 저체중 여성의 암 사망률은 크게 낮아지는 것으로 조사됐다. 이런 결과는 비만이 나 마른 체형보다는 적정 체중을 유지하는 여성이 사망률이 더 낮다는 뜻으로 풀이된다. /연합뉴스

의약품 부작용 신고 작년 3,750건

미국의 5%수준 불과

지난해 국내 의약품 부작용 신고건수는 인구 100만명당 75건으로 미국이나 일본에 비해 신고가 여전히 미흡한 것으로 나타났다. 11일 식품의약품안전청에 따르면 2007년 한 해 의약품 부작용 신고건수는 3천750건으로 전년 대비 52%가량 증가했다. 국내 의약품 부작용 신고건수는 인구 100만명당 약 75건으로 미국의 1천568건, 일본의 226건에 비해 훨씬 적은 뿐 아니라 세계보건

기구(WHO) 평균치인 약 100건보다도 25%나 적은 수치다. 지난해 부작용 신고가 가장 많았던 의약품은 혈관 등의 혈관에 쓰이는 조영제 '올트라비스트'가 112건이었으며 다음으로 조영제 '옵니코프' (82건), 항혈전제 '프레탈 정' (75건), 진통제 '듀로제시 패치' (69건), 조영제 '제네텍스' (55건), 발기부전치료제 '비아그라' (52건), 면역억제제 '마이폴릭 장용정' (51건), 발기부전치료제 '시알리스' (44건), 항암제 '벨케이드 주' (40건) 등이 신고가 많았다. /연합뉴스

Advertisement for movies featuring Megabox, Enter Cinema, Columbus Cinema, Sinner's Front, and Jeil Cinema. It lists various movie titles and showtimes for each theater.