

M 의료 라운지 Medical lounge

■ 숨막히는 봄 향사 ... 질환별 대처법

2008 글로벌 의료서비스

화순전남대병원 암센터 부문 대상 수상



스 대상은 각 부문의 우수병원을 평가해 매년 시상하고 있다.

광주 동구, 방문간호서비스

광주시 동구가 다문화가정에 대한 방문간호서비스를 시행한다. 동구보건소는 관내 다문화가정 81개 가구를 대상으로 맞춤형 방문간호서비스를 펼친다고 10일 밝혔다.

이에 따라 보건소 간호사 5명은 매일 다문화가정을 방문해 건강상담, 기초건강 점검, 질병 유무 등 개인별 건강상태를 파악한 뒤 질환에 따라 정밀검진을 해준다는 계획이다.

또 신장과 체중이 평균 이하로 측정된 유아의 영양보충을 위해 병원, 복지단체 등 다양한 지역사회단체와 연계, 건강식 등을 지원한다는 방침이다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

화순전남대학교병원(원장 김영진)이 '2008 글로벌 의료서비스 대상' 암센터 부문에서 대상 수상자로 선정됐다.

병원 측은 지난 6일 서울시 신라호텔에서 열린 시상식에서 대상 수상과 함께 명판을 수여받았다고 10일 밝혔다.<사진>

이날 화순전남대병원은 암센터 부문에서 네티즌 평가 2.2(3점 만점), 전문가 평가 6.5점(7점 만점)을 얻어 대상을 차지했다.

'국내 의료계의 세계화'를 내걸고 동아닷컴 등 언론 3사가 공동 주최하고 있는 글로벌 의료서비

외출후 바로 씻어야 눈병·비염 막는다

봄철을 맞아 불청객 '향사'가 다시금 고개를 들고 있다. 광주·전남의 경우 향사경보가 발령된 지난 2일 미세먼지 농도가 평상시의 20~30배 수준인 1천330μg/m(마이크로그램, 1μg=100만분의 1g)까지 치솟기도 했다. 기상청은 지난해 향사가 평균 3.6일의 발생빈도를 보였으며, 올해는 더 자주 발생할 것으로 예보하고 있다. 미세먼지는 건강에 큰 위협이 되는 만큼 각 질환별로 예방법을 알아보자.

◇피부질환= 향사에 실려온 미세먼지와 꽃가루는 알레르기 피부질환을 일으킬 수 있다. 미세먼지에는 피부에 해로운 산성성분이 포함돼 있으며, 입자가 작아 피부 모공 속 깊숙이 침투해 트러블을 유발하기도 한다.

그렇다고 해서 경계하지 않은 손으로 피부를 만지면 더 나빠져 염증을 유발할 수 있으므로 외출 후 반드시 손, 발을 씻는 습관이 필요하다. 외출은 자제하고, 마스크나 스카프를 이용해 피부노출을 최소화하는 것도 중요하다.

외출 후에는 반드시 꼼꼼히 세안을 한다. 세안을 너무 자주 하면 건조해지기 쉬우므로 세안 후에는 보습제를 발라준다.

미세먼지는 모공에도 영향을 준다. 먼지가 모공에 쌓이면 두피가 숨을 쉬지 못해 모발이 가늘어지고 머리가 빠지게 된다. 헤어젤·무스·스프레이 등의 제품은 끈적임이 오래 남아 먼지나 오염물질이 달라붙는 역할을 하기 때문에 되도록 사용하지 않는 것이 좋다.

◇안과질환= 향사가 심해지면 안질환 환자도 급격하게 늘어난다. 향사먼지에 구리, 카드뮴 등의 중금속 등이 섞여 있어 눈에 악영향을 준다. 이 때문에 생기는 눈병이 자극성 결막염이다. 또 향사먼지 자체로 인한 알레르기성 결막염과 미세먼지로 인해 눈 점막이 손상당하여 바이러스나 세균이 침투해서 결막염이 발생할 수 있다.

결막염으로 안과를 찾은 환자들은 이물감으로 눈을 자주 비비고, 충혈, 따가움, 가려움 등을 호소한다. 이를 예방하기 위해서는 항상 손을 깨끗이 씻고, 가능하면 눈을 손으로 만지지 말아야 한다. 향사 심할 때 외출해야 할 경우는 보호안경을 착용해 먼지로부터 눈을 보호하는 것이 좋다. 예방차원에서 안약을 미리 넣는 다거나 외출 후 소금물로 눈을 씻는 경우가 있는데, 오히려 다른 안질환이 생길 수 있으니 주의해야 한다.

특히 '렌즈족'들은 렌즈착용으로 건조해진 눈에 먼지가 들어가 렌즈에 흡착이 생기거나 각막에 상처가 날 수 있으므로 되도록 안경을 착용하는 것이 좋다. 어쩔 수 없이 렌즈를 착용했다면 눈을 비비지 않는 것이 중요하며, 인공 눈물을 꼭 휴대, 휴먼지가 들

마스크·스카프이용 노출 최소화

렌즈 착용보다 안경 써야 눈 보호

습도 조절·물 자주 마시면 도움

어졌을 때 사용해 흘러버리도록 한다.

◇호흡기질환= 향사는 특히 알레르기나 호흡기 질환을 가진 사람들에게 치명적이다. 하지만 미세먼지는 건강한 사람이어도 기관지나 코와 목의 점막을 자극해 가려움증·콧물·재채기·코막힘 등을 유발할 수 있다.

저항력이 약한 노인이나 호흡기 질환을 앓고 있는 사람은 더러운 공기나 오염된 물질이 호흡기로 직접 들어가지 않도록 마스크를 착용한다. 황사철 건조한 날씨에 코 내부가 말라 먼지를 걸러내는 역할을 제대로 하지 못하면 콧속으로 오염물질의 침투가 쉬워진다.

이 때문에 재채기가 계속되고 콧물이 흐르거나 코 막힘 현상이 나타나는 알레르기성 비염에 걸리게 된다. 외출 후에는 생리식염수로 코 안을 헹구주는 것이 좋다.

향사가 심한 날에는 손발을 자주 씻고, 몸에 묻은 먼지를 털어내고, 이를 잘 닦아 입안을 청결히 유지하고, 목은 소금물을 약하게 타 헹군다. 또 집안은 건조하지 않게 습도 조절을 해주고 물걸레로 방바닥을 자주 닦도록 한다.

<도움말= 이연안과, 안병현·백준 이비인후과, 이흥다운 피부과>



향사를 가볍게 생각했다간 각종 질환에 시달릴 수 있다. 향사가 심한 날에는 마스크를 착용하고, 손발을 자주 씻으며, 물도 자주 마시는 것이 좋다고 전문의들은 말한다.

콩식품 매일 먹으면 유방암 위험 감소

日 국립 암센터 밝혀

콩식품을 매일 먹는 여성은 유방암 위험이 낮아진다는 새로운 연구결과가 나왔다.

일본 국립암센터 역학예방부의 이와사키 모토미 박사는 콩에 들어있는 성분인 게니스테인(genistein)이 유방암 발생을 억제하는 작용을 하는 것으로 보인다고 밝혔다.

이와사키 박사는 40~69세 여성 2

만5천여명을 평균 10.5년 지켜보면서 유방암이 발생한 144명과 유방암이 나타나지 않은 288명의 혈액샘플을 분석한 결과, 게니스테인의 혈중 수치가 가장 높은 그룹이 가장 낮은 그룹에 비해 유방암 발생률이 3분의 1 정도 낮은 것으로 나타났다.

혈중 게니스테인 수치가 가장 높은 여성들은 매일 두부류 100g 정도 먹은 것으로 밝혀졌다.

/연합뉴스

불안·우울한 사람 살 찌고 담배 많이 핀다

美 국립 질병센터 분석

불안장애와 우울증이 비만과 연관성이 있으며 흡연, 음주 같은 건강에 좋지 않은 습관과도 관계가 있다는 연구결과가 나왔다. 미국 국립질병통제예방센터(CDC)의 타라 스트린 박사는 '2006 행동위험요인감시시스템(BRFSS)'에 참여한 성인 21만7379명의 자료를 분석한 결과 현재 우울증이 있거나 과거에 우울증 진단을

받은 적이 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 비만일 가능성이 60%, 담배를 피울 가능성이 2배 각각 높은 것으로 나타났다.

또 불안장애가 있는 사람은 비만일 가능성이 30%, 담배를 피울 가능성이 2배 높은 것으로 밝혀졌다.

이밖에 우울증이나 불안장애 환자는 운동을 하지 않고 술을 자주 마시거나 폭음할 가능성이 높다는 사실도 밝혀졌다.

/연합뉴스

영 웨이스박사 쌍둥이 대상 연구

행복의 50%는 유전자의 영향을 받는다는 연구결과가 나왔다. 영국 에든버러 대학 철학·심리학·언어과학대학의 알렉산더 웨이스 박사는 유전자와 동일한 일란성쌍둥이와 유전자 다른 이란성 쌍둥이 900쌍을 대상으로 성격과 유전자를 분석한 결과 유전자가 행복과 관련된 성격 특성에 50% 영향을 미치며 나머지 50%의 행복은 생활환경이 결정하는 것으로 나타났다.

"행복의 절반은 유전"

성격관련 유전자가 좌우...50%는 생활환경

웨이스 박사는 심리학자들이 널리 사용하고 있는 '5가지 성격요인 모델(Five-Factor Model)'을 이용해 분석한 결과 걱정이 지나치지 않고 사교적이며 양심적인 성격적 특징을 지닌 사

람이 그렇지 않은 사람에 비해 행복한 것으로 나타났으며 이러한 성격적 특징은 유전된다는 사실이 확인되었다고 밝혔다.

행복과 관련된 이러한 성격적 특징만으로 보면 행복의 뿌리는 유전자에 있다고 할 수 있지만 행복의 50%는 생활환경, 건강, 직업, 대인관계 같은 외부적인 요인에 영향을 받는다고 봐야 한다고 웨이스 박사는 말했다.

웨이스 박사는 행복의 추구는 생명, 자유와 함께 인간공망의 핵심요소이고 이는 타고난 성격적 특성에 의해 행복을 느낄 수 있는 유전자 부분도 적지 않다는 사실을 이번 분석을 통해 확인할 수 있었다고 말했다.

/연합뉴스

A large grid of various advertisements including medical services, real estate, and local businesses. Advertisements include: '영양전문기관 도봉리', '광주시 새마을운동위원회', '신용대출', '남성강한힘', '광고접수안내', '사업계획서', '상담환영', and '남성강한힘'.