

[ 건강·의료 ]

M 의료 라운지 Medical lounge

光州日報·전남대병원 공동 주최



테마가 있는 시민 건강 강좌

수면과 건강 - 잠이 보약이다

진보 광주지역본부 '사랑의 헌혈'



국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이병식)는 지난 23일 생명나눔 실천을 위한 '사랑의 헌혈' 행사를 가졌다.

행사에는 광주·전남·북·제주 등 27개 관할지사 300여명의 직원이 참여했다. 또 자체 캠페인을 통해 모은 헌혈증서를 (사)한국 백혈병·소아암협회 및 의료봉사단체 등에 기증해 백혈병·소아암 환자들에게 쓰일 수 있게 했다.

화순전남대병원, 30일 환자들 초청 음악회

화순전남대병원(병원장 범희승)은 오는 30일 오후 6시 병원 내 지하대강당에서 환자들을 초청해 '수, 화성, 피타고라스, 바하, 그리고 구스타프 말러'라는 주제로 음악회를 개최한다.

김천기 교수의 강의와 음악감상으로 이뤄지는 음악회에서는 음악과 의학을 자연스럽게 연결시켜 환자 및 보호자 등에게 심리적 안정을 주고 치료에 도움을 주고자 기획했다. /인원주기자 ahj@kwangju.co.kr

“수면장애, 만성피로 심혈관 질환 부른다”



〈윤탁교수〉

우리나라 사람들의 평균수명을 80세로 보고 일반적으로 하루 8시간을 잔다고 가정하면, 약 26년을 잠으로 보낸다고 할 수 있다. 1분, 1초까지 아껴서 생산·효율적인 일을 하도록 요구하고 있는 현대사회에서 26년이란 시간은 무척 긴 시간이지만 대부분의 사람은 8시간의 수면을 깨어있을 때의 1분보다도 소홀히 생각하는 경우가 많다. 하지만 수면을 제대로 하지 못하면 만성피로에 시달리는 것은 물론, 장기간 지속될 경우 심혈관계 변화로 부정맥 등 합병증을 일으킬 수도 있어 전문의의 도움이 필요하다.

노년기 잠 없으면 신체·정신질환 의심  
하루 평균 8시간 숙면해야 지친 심신 회복

◇'잠'이 중요한 이유=예전부터 '수면'은 사람들에게 별로 관심을 많이 끌지 못한 주제였다. 단지 수면이란 낮에 열심히 일을 하고, 몸을 많이 움직이면 당연히 밤에 피곤해서 눈을 감는 것일 뿐이었다. 밤에 잠을 못 잔다는 사람은 게으르고, 일을 많이 안 해서 그런 것이란 오해를 받기도 했으며, 북에 겨운 소리라고 편견을 듣기도 했다. 잠자는 시간과 낮의 활동은 아주 밀접히 연관되어 있다. 누구나 "어제 잠을 잘못 잤더니..."라는 말을 가끔 하는 것만 봐도 알 수 있다. 잠자는 시간을 의식하지 못하고 시간을 보낼 뿐, 잠은 다음날 활동의 중요한 영향을 미치고 있다. 잠을 잘 자야 일도 잘 할 수 있고, 건강해지기 때문에 보약도 필요 없게 되는 것이다.

수 있을 것이라고 생각하는 것이 보통이지만 알코올은 깊은 잠을 방해하며, 수면무호흡증 등의 질환이 있는 경우에는 술로 인해 그 증상이 더욱 악화될 수도 있다. '최소 8시간은 자야 한다'와 '나이가 들면 잠이 없어진다', '수면제는 중독성이 있다' 등도 틀린 말이다. 개인마다 식사량이 다른 것처럼, 수면의 양도 개인차가 있으며, 일반적으로 다음날 활동 하는데 지장이 없을 정도면 충분하다. 평균 수면시간은 20~30대까지 점점 감소했다가 나이가 들면서 늘어나며, 필요한 수면 시간은 나이가 들어도 줄지 않는다. 노년기에 잠이 없어지면 다른 신체적인 질환이나 정신적인 질환을 의심해 봐야 한다. 또 수면제의 경우도 과거의 수면제는 의존성이 생기는 경우가 있었지만, 최근에 사용되는 약물들은 의존성의 문제를 해결한 약물들이 대부분이다.



지난 25일 광주시 동구 전남대병원 강당에서 열린 '제25회 테마가 있는 시민건강 강좌'에서 윤탁 정신과 교수가 '수면과 건강, 잠이 보약이다'란 주제로 강연을 하고 있다. <전남대병원 제공>

부분이다.

◇불면증의 원인과 치료=잠과 관련된 병들은 심해지기 전까지는 잘 알지 못하는 것이 특징이다. 본인이 어떻게 잠자는지 모르기 때문이며, 앞서서도 '코골이가 심하다' 등의 말만 들은 정도지, 실제로 잠을 얼마나 잘 자는지 알 수 없다. 대표적인 질병이 '불면증'이다. 불면증은 치료하지 않으면, 점점 만성화되고 심해진다. 불면증을 유발하는 원인은 수십 가지다. 몸에 열이 나는 원인이 한두 가지가 아니고, 해결제만

복용하는 것이 올바른 치료 방법이 아닌 것처럼, 불면증도 수면제를 복용하는 것이 치료될 수 없다. 원인을 찾기 위해 수면을 촬영(야간수면다원검사)하고, 원인을 밝혀내어, 그에 맞는 치료를 적절히 해야 한다. 모든 질병의 치료의 원칙은 무엇보다도 예방인 것처럼, 이제는 건강한 잠을 자기 위한 노력을 할 때다. 흔히 췌장 먹는 보약보다 더 좋은 것이 잠을 챙기는 것임을 명심하자. <윤탁 전남대병원 정신과 교수> /정리=인원주기자 ahj@kwangju.co.kr

유방암 진단 2분이면 결과 안다

검사비 싸고 방사선 위험 없어  
美 대학 새 진단 기술장치 개발

검사비가 싸고 2분이면 결과를 알 수 있으며 방사선 노출위험도 전혀 없는 새로운 유방암 진단장치가 개발됐다고 영국의 데일리 메일 인터넷판이 최근 보도했다.

검사방법은 여성이 엎드린 자세로 누워 두 개의 컵에 유방을 넣으면 각각 표면에 고른 간격으로 장치된 16개의 안테나가 격자 형태로 유방에 음파를 발사한다. 이 자료를 컴퓨터에 입력하면 거의 즉시 3차원 영상으로 나타난다. 크래도크 박사에 따르면 중앙은 주변의 정상조직에 비해 밀도와 수분함유량이 다르기 때문에 음파를 발사했을 때 반사되는 것이 다르다고 한다.

유방X선 영상에는 중앙과 정상조직사이의 특징 차이가 불과 몇 %밖에 나타나지 않는다. 그러나 '마리아'는 레이더 장치를 쓰기 때문에 최고 400%까지 그 차이가 나타난다는 것이 크래도크 박사의 설명이다. '마리아'는 또 가격이 40만 파운드나 되는 유방X선 촬영 장치의 8분의 1인 5만 파운드에 불과하기 때문에 검사비용도 유방X선 검사에 비해 아주 싸고 방사선 노출이 전혀 없다. /연합뉴스

“라식수술 부작용 환자들에게 알려라”

美 FDA 자문위 권고

미국 식품의약품(FDA) 자문위원회는 최근 레이저를 이용한 고도근시교정술인 라식수술(레이저 각막 절삭성형술)의 부작용을 보다 명확하게 환자들에게 알리도록 FDA에 권고했다.

안과 전문의들로 구성된 FDA 자문위는 이날 라식수술에 관한 청문회에서 라식수술이 안전하고 효과적이라는 데 의견이 일치했으나 수술환자 가운데 약 5%에서 나타나는

시력저하, 눈부심, 복시(複視), 안구 건조, 야간운전 불능 등 부작용에 대해 보다 자세하고 명확한 정보를 알려야 한다는 결론을 내리고 이를 FDA에 건의했다. 자문위는 FDA가 웹사이트를 통해 이러한 부작용들이 구체적으로 어떤 것인지 자세히 알리도록 해야 한다고 밝혔다. 자문위는 이와 함께 라식수술 자격요건에 맞는 환자를 엄격하게 선정하고 라식수술을 올바르게 해낼 수 있는 전문의들이 필요하다고 강조했다. /연합뉴스

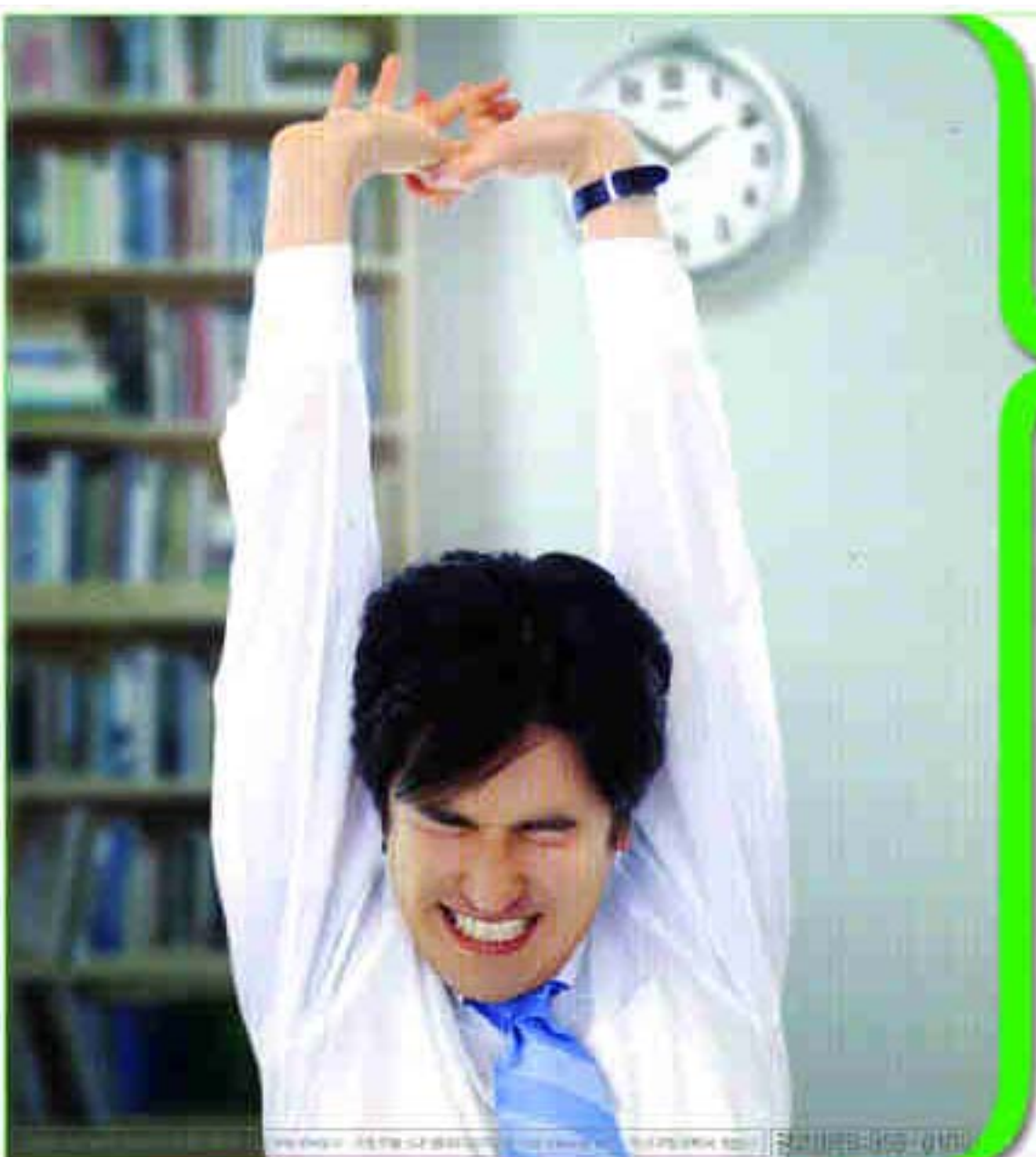
조선대 치의공학인력사업단

다문화 가정 치아 건강 지킴이

조선대학교 치의공학인력사업단이 다문화 가족 구성원들의 '치아건강 지킴이'로 나섰다. 조선대 치의공학인력사업단은 다음달 1일 조선대 치과병원에서 지역공헌 사업의 하나로 65세 이상 고령자와 다문화가족 구성원들을 초청해 무료진료하는 '다빈치 페스티벌' 행사를 갖는다고 28일

밝혔다. 사업단은 지난해 전국 100여개 병원이 참여하는 '아름다운 실버봉사 네트워크'에 가입해 홀수 월 2일을 '효 진료일'로 선정하고 노인 2명을 무료로 진료해 왔다. 이번에는 사업단내 구강실제조 사팀이 선별한 65세 이상 고령자 30명과 광주시의 유네스코 광주·전

남협회가 추천한 다문화가족 70가구의 150여명을 무료로 진료한다. 치위생과 교수, 치과위생사 등 38명의 의료진이 참여하며, 광주시는 기념품 지원, 유네스코 광주·전남협회는 공동주관 및 대외홍보, 광주시 서구는 요양시설 추천 등을 통해 행사에 참여한다. /인원주기자 ahj@kwangju.co.kr



“온몸이 나른하고, 의욕은 떨어지고...”  
비타민 부족이 춘곤증을 부릅니다!

쉬어도 피로가 증처럼 풀리지 않는 봄... 봄에는 활동량이 늘어나 비타민 소모가 많아지기 때문입니다. 새봄, 몸도 마음도 산뜻하게 맞이하고 싶다면 아로나민 씨플러스! 비타민 B군에 활성산소를 제거하는 항산화제가 보강되어 피로를 풀어주고, 활기찬 건강과 깨끗한 피부를 지켜줍니다.

아로나민 씨플러스, 아로나민 골드, 비타민 C 1200mg. 아로나민 씨플러스: 활성비타민 B1, B2, B6, B12, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 인오신, 칼슘, 마그네슘, 아연, 셀레늄, 비타민 E, 비타민 K, 비타민 P, 비타민 U, 비타민 Q, 비타민 R, 비타민 S, 비타민 T, 비타민 V, 비타민 W, 비타민 X, 비타민 Y, 비타민 Z. 아로나민 골드: 활성비타민 B1, B2, B6, B12, 나이아신, 판토텐산, 엽산, 인오신, 칼슘, 마그네슘, 아연, 셀레늄, 비타민 E, 비타민 K, 비타민 P, 비타민 U, 비타민 Q, 비타민 R, 비타민 S, 비타민 T, 비타민 V, 비타민 W, 비타민 X, 비타민 Y, 비타민 Z. 비타민 C 1200mg: 1일 2정이면 하루 섭취량으로 충분합니다. \*1일 2회 복용하세요

건강 100세를 실현하는 ILDONG 일동제약

