

[건강·의료]

■ 장마철 건강, 세균과의 전쟁

끓여 먹고 자주 씻고 잘 말리세요

장마가 시작됐다. 하늘은 언제든지 비를 왕창 쏟아낼 것처럼 잔뜩 인상을 찌푸리고 있다. 광주지방기상청은 이번 장마는 예년에 비해 빨리 시작돼 7월 초에나 소강상태를 보일 것이라고 예보했다. 장마철에는 건강관리에 신경을 써야한다. 사람의 몸이 가장 활동하기 좋은 온도는 20도 전후, 습도는 30~40% 수준이다. 그러나 일교차가 크고, 습도가 높은 장마철에는 면역력까지 떨어져 감염질환에 걸릴 위험이 크고 지병이 악화되기 쉽기 때문이다.

고온 다습한 날씨 식중독·이질·콜레라 등 기승 우울증 안 생기게 실내만 있지 말고 생활 즐겁게

◇장마철에는 감염질환 조심=장마철엔 고온다습한 환경으로 여러 가지 병에 걸리기 쉽다. 특히 세균에 의해 발생하는 감염질환에 걸릴 확률이 높다. 세균에 의한 질병은 ▲식중독, 이질 등과 같이 음식이나 물을 통해 전염되는 질병 ▲일본 뇌염, 말라리아와 같이 모기나 벌레에 물려서 옮는 질병 ▲레지오넬라증 등 냉방시설로 전염되는 질병 등이 대표적이다. 음식을 먹고나서 몇 시간 안에 구역질과 구토를 하면 식중독을, 며칠 내에 복통, 설사가 찾아오는 경우는 감염성 설사를 의심해야 한다. 설사에 혈액, 점액 등이 섞이고 열이 심하면 이질을, 다량의 설사를 하면 콜레라일 가능성이 높다. 예방을 위해서는 우선 오염된 음식이나 물을 섭취하지 않도록 해야 한다. 음식은 익혀 먹고, 물은 끓여서 마신다. 과일도 깨끗이 씻거나 껍질을 까서 먹는 게 좋고, 고기는 그 속이 노릇하게 될 때까지 충분히 익혀야 한다. 음식을 만지기 전에 손을 꼭 깨끗이 씻어야 하고 손에 염증이나 상처가 있으면 음식을 조리하지 않는 게 바람직하다. ◇만성질환자 각별히 신경 써야=장마가 시작되면 평소엔 느끼지 못했던 관절 통증을 호소하는 이들이 많다. 이를 방지하기 위해서는 규칙적으로 운동을 하고, 따뜻한 욕조의 물에 관절을 담그고 마사지를 해 주는 것이 좋다. 평소 위궤양이나 십이지장궤양이 있는 사람은 장마철에 재발 가능성이 크므로 위가 쓰러거나 통증이 느껴지면 평소 먹는 약의 양을 늘



일교차가 크고, 습도가 높은 장마철에는 면역력까지 떨어져 감염질환에 걸릴 위험이 크다. 광주의 한 대형마트에서 약사들이 장마에 대비해 습기제거제를 고르고 있다. <광주일보 자료사진>

려 병이 본격적으로 진행되는 것을 막아야 한다. 또 재발을 방지하기 위해 아침을 거르지 않고, 우유 한 컵이라도 마셔 공복을 피하면서 스트레스가 쌓이지 않도록 노력한다. 기관지천식을 앓고 있는 사람은 장마기간 곰팡이 발생에 주의하고, 최소한 아침 저녁에 한 번씩 흡입기를 기관지 확장제나 부신피질 호르몬제를 흡입한다. 에어컨 등으로 습기를 자주 제거함으로써 습도가 60%를 넘지 않도록 한다. 피부에서 곰팡이 균이 자라 염증을 일으키는 무좀 등 전염성 피부병 질환자는 자주 씻고, 땀을 잘 흡수하는 양말을 신어 발이 습하지 않도록 한다. ◇우울증 찾아올 수 있어=햇빛이 줄어드는 장마철에는 많은 사람이 우울한 증상을 느끼게 된다. 이는 가을, 겨울이 되면 햇빛이 줄어들어 계절성 우울증이 생기는 것과 유사하다. 빛의 부족은 활동량 저하, 슬픔, 과식, 과수면 등을 일으키는 생화학적 반응을 유도하기도 한다. 평소 긍정적 생각과 즐거운 마음, 규칙적이고 고른 영양섭취가 우울증 예방에 도움을 준다. 증상이 오랫동안 나타나면 전문의와 상담해 정확한 진단을 받는 것이 바람직하다. 우울증 치료에는 일정 정도의 광선을 쬐어주는 방법 등이 있다. <도움말=김동민 조선대학병원 감염내과 교수> /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr



정신·노인·알코올성 질환 전문치료 화순 '보은병원' 개원

정신·노인·알코올성 질환 전문병원인 '보은병원(병원장 이충경)'이 지난 20일 개원식을 갖고 진료에 들어갔다. 청정지역인 화순군 도곡면 효산리 일대에 개원한 보은병원은 전체 면적 2만8천㎡에, 정신과 150개 병상과 노인전문치료료 250개 병상을 갖추고 있다. 보은병원은 지난 1972년 전남 도립정신병원장을 시작으로 국립서울정신병원장, 국립소록도병원장 등을 역임한 이충경 병원장의 30년 의료행정 경험을 바탕으로, 자연 친화적인 치료 프로그램을 운영하고 있다. 병원 내에 산책로와 자연 숲 공원을 조성하고, 미술·음악·등산·온천 등 전문 프로그램을 운영해 정신과 육체건강을 함께 증진시키는 치료를 펼치고 있다. 또 노인전문치료센터는 예방과 진단, 치료, 재활이 한 곳에서 이뤄질 수 있도록 했으며, 여가활동 프로그램을 통해 폐쇄적인 공간을 환자중심의 생활공간으로 탈바꿈시켰다. 보은병원은 내과, 가정의학과, 피부과, 신경외과, 신경정신과 전문의를 두고, 노인전문 클리닉, 알코올 클리닉, 신경정신과 클리닉 등을 운영하고 있다. 이충경 병원장은 "30년간의 의료행정 경험을 바탕으로 설계 때부터 환자중심의 친환경적인 병원을 만들기 위해 노력했다"며 "환자를 가족처럼 생각하는 믿음직한 병원이 되도록 항상 노력하겠다"고 밝혔다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr



광주 각화동에 '미래병원' 문 열어

남평미래병원이 지난 21일 광주 서구 각화동에 네트워크 병원인 광주미래병원(대표원장 신상문)을 개원하고 본격적인 진료에 들어갔다. 광주미래병원은 185개 병상규모로 지하 1층, 지상 5층 건물에 내과, 재활의학과, 정형외과, 신

경과, 정신과 병동과 5명의 전문의를 두고 있다. 최신 의료장비를 갖춘 광주미래병원은 앞으로 전남 동부권과 광주 북구지역 환자들을 대상으로 의료서비스를 제공한다는 계획이다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

심근경색 최대 적은 '담배'

40세 이하 연령층에서 '급성심근경색'을 일으키는 가장 큰 위험요인은 '흡연'인 것으로 나타났다. 또 급성심근경색의 주 증상으로는 40세 이하 연령대에서 '흉통'이 많은 반면 연령대가 높아질수록 '호흡곤란' 증상이 두드러졌다. 23일 대한심장학회가 창립 50주년 기념사업으로 추진 중인 '한국인 급성심근경색증 등록사업'(연구책임자 전남대의대 정명호 교수)에 따르면 2006년에 국내 40개 병원에서 급성심근경색으로 등록된 환자는 모두 8천

40대 이하 발병률인 85% 40대 이상은 57% 낮은편

565명으로 이 중 41세 이상이 8천 304명(96.9%)이었으며, 40세 이하 젊은층은 261명(3.1%)이었다. 이번 분석결과를 대한심장학회지 최근호에 실었다. 학회가 심근경색 환자를 41세 이상과 40세 이하로 나눠 비교 분석한 결과를 보면 40세 이하에서는 남자(93.9%) 환자가 여자(6.1%)에 비해 압도적으로 많았다. 반면 41세 이상은 남자가(69%)가 여자(31%)보다 환자 수가 많긴 했지만 상대적으로 여성 환자의 비율이 높았다. 평균 몸무게는 40세 이하가 76.9kg으로 41세 이상(64.8kg)에 비해 12.1kg이나 많았으며, 비만도를 나타내는 체질량지수(BMI)도 40세 이하(26.2)가 41세 이상(24.2)보다 높았다. 40세 이하 심근경색환자의 위험요인으로는 △흡연 219명(84.6%) △가족력 48명(18.6%) △고지혈증 30명(11.6%) 등의 순으로 높았다. 흡연율의 경우 41세 이상에서는 56.8%로 낮은 편이어서 흡연이 젊은 심근경색환자의 주요 원인이 되는 것으로 의료진들은 분석했다. /안현주기자 ahj@

광주동아병원, 신애원 원생 초청 견학

센터의 재활치료 모습을 지켜보고, 직접 체험하는 시간을 가졌다. 전남대병원 전공의 날 행사 전남대학교병원 전공의협의회(회장 정용훈)는 '제6회 전공의 날'을 기념해 지난 21일 광주시 동구 윤립중학교 운동장에서 체육대회를 가졌다. 이날 체육대회에는 분원 및 화순전남대학교병원 전공의 400여명이 참석했으며, 체육활동을 통해 친목을 다졌다. /안현주기자 ahj@

HYUNJIN 투자의 빛이 되겠습니다! 수완 신도시 현진에버빌 단지내 상가 특별 분양! 1단지 672세대 2단지 509세대 현진에버빌의 품격과 미래가치 이제 단지내 상가로 이어집니다. 은행이자대출 최고 40% 지원! 역시! 단지내상가도 현진에버빌입니다! 1. 100M 이내 초·중·고교 초근거리 인접 2. 수완 신도시의 미래가치와 프리미엄 3. 대단지 아파트 단지내 독점적 상권 4. 풍부한 배후 대단위 주거단지 입지

地友 부동산컨설팅 본선동 남구청앞 슬퍼타운 상가 ☎ 062) 655-0063 011-9609-9500 ◆ 믿음, 신뢰, 고객을 최우선으로 하는 부동산 ◆ 광주·전남 전지역 정확한 권리 분석 ◆ 10년간 경·공매 실전경험으로 철저한 수익성분석 ◆ 투자자의 마음으로 고객을 상담하겠습니다. ※부동산 제테크는 소액으로도 가능하고 누구나 할 수 있습니다. 또한, 그 방법과 과정은 그리 쉽지는 않습니다. 따라서 地友와 함께 직접 실무와 경험하는 자세가 제테크 전문가가 되는 지름길입니다. ※ 남녀적원모집 대표 임근철 ·공인중개사 ·부동산 경·공매 분석사 ·부동산 권리 분석사 ·부동산 분양 상담사 ·초담대학교 부동산학과 겸임교수

대승공인중개사 062)954-7700, 010-9468-7959 수완 지구 아파트 분양권 거래전문 토지매매 ▶수완지구 332-1(명의변경가능) 60㎡터 대문 앞 상가상자, 3만5천원 ▶수완지구 720㎡ 3.3만㎡ 600㎡원 ▶수완지구 333-3 80㎡터 대문 앞 상가상자, 아파트단지내 720㎡ 3.3만㎡ 600㎡원 ▶수완지구 아파트 단지내 상가상자 500㎡ 1만 190만 ▶수완지구 35㎡ 대문 앞 버스정류장 앞 상가상자 820㎡ 1만 300만 ▶수완지구 수완동 35㎡ 대문 앞 자연녹지 1,762㎡ 4,231㎡ 70㎡ 70㎡(부동산) ▶수완지구 상가상자 374㎡ 3만 300만(주거용 건물임대) ▶수완지구 상가상자 70㎡ 1만 900만 ▶수완지구 상가상자 643㎡ 1만 280,000원 ▶수완지구 상가상자 8,856㎡ 1만 280,000원 현재 전으로 사용 150여억 원가치 가능 도포권 노블메디칼센터 임대분양 ▶수완지구 중심상권 - 지하 1층, 지상 8층 연면적 5,000㎡ - 1층 : 약국, 전자상, 안경점, 부동산, 이동통신점 - 2~5층 : 병의원내과, 소아과, 안과, 피부과,이비인후과 등 임대료평수 2만원 - 원내 지하주차장 및 회의 주차장 설치로 주차공간 100% 확보 ※1층 파파마켓 임점확정 2층 파파존스 피자 임점확정 6~8층 : 치과병원(임플란트전문) 개원 확정 1 수완지구 용지매매 및 개발상담 2 광주·전남지역 주유소·충전소 거래 전문

생계형, 음식, 호프, 꼬치구이 전문 컨설팅 한국부동산 공인중개사 ☎ 062-374-2860 · 010-9115-4467 기획·매뉴개발·매각상담·경영진단·인테리어 ▶서구 매일동 보증금 5천만원 월1백4십만 ▶서구 화정동 보증금 1천2백만 월 5십만 ▶서구 쌍촌동 보증금 2천만 월1백2십만 ▶서구 풍암동 보증금 5천만 월7십만 ▶서구 차평동 297㎡ 보증금 3천만 월3백4십만 ▶서구 미륵동 주차장 990㎡ 보증금 3천만 월1백4십만 ▶광산구 흑석동 주차장 990㎡ 보증금 2천만 월1백5십만 ▶서구 화정동 보증금 2천만원 월120만원 ▶북구 양산동 보증금 1억 월600만원 ▶서구 화정동 보증금 2천 월80만원 ▶광산구 쌍암동 보증금 6천 월300만원 ▶서구 금호동 보증금 1억 월300만원 ▶서구 화정동 보증금 1,200 월60만원 ※ 시설비 인테리어 비용 별도 영업이 부진하면 원인이 있습니다. 기획에서 매뉴개발 경영 노하우 전수! 식당 전문 컨설팅과 상담하십시오. ※생계형 신규형 상권(상업)비율 2천만원에서 10억까지 다양한 매매 임대 수시 접수합니다.※