

M 의료 라운지
Medical lounge



조선대병원, 환자·보호자 '위안잔치'

조선대병원(원장 조남수)은 지난 19일 오후 원내 하중현홀에서 입원환자와 보호자 200여명을 초청해 '제1회 천사들의 향연' 위안잔치를 개최했다. 이번 행사는 간호부가 불이 웃을 틈을 틈지 1월 각 진료 부서에 비치한 돼지저금통의 성금을 모아 개최했으며, 국악과 밸리댄스 초청공연, 간호사들의 댄스, 무에타이 시범 등의 공연을 펼쳐 환자들을 위로했다. 또 어린이재단을 통해 추천받은 소년·소녀가장과 저소득층 가정에 위문품도 전달했다. 이날 행사는 장기간 투병중인 환자들과 보호자의 노고를 위로하고, 간호사들의 따뜻한 마음을 전달하는 취지에서 기획했다.

조선대병원 최상준 교수 '세계 100대 의료인'

조선대병원 최상준 산부인과 교수(사진)가 세계 3대 인명사전으로 영국 케임브리지 국제인명센터가 발행하는 IBC(International Biographical Centre Cambridge)에서 '2008년 세계 100대 의료인'으로 선정됐다. 최 교수는 해마다 국제 및 국내 학회에서 북경경을 이용한 골반 수술연구를 발표하는 등이 분야

에서 탁월한 업적을 인정받아 IBC 명단에 등재됐다. 최 교수는 현재 조선대병원 산부인과장을 맡아 태아 진단치료, 자궁근종 및 부인종양, 여성 요실금, 골반재건수술, 내시경수술을 전문으로 진료하고 있다.



동아병원, 장애인단체 초청 송년음악회

광주 동아병원(대표원장 정재훈)은 지난 18일 원내 경영연구소에서 장애인단체 '실로암사람들'을 초청해 송년특집 '작은 음악회'를 개최했다. 이번 음악회에는 실로암사람들과 직원, 일부 환자가 직접 참여해 입원환자와 보호자 등을 대

상으로 사랑의 하모니를 들려줬다. 올해 10회째를 맞는 작은 음악회는 병원에서 연말을 보내야 하는 환자들에게 음악으로 위로를 하고, 희망을 선물한다는 의미로 매년 개최되고 있다. /인원기자 ajh@kwangju.co.kr

샤워 주 2~3회, 목욕시간 30분 넘지 않게



<신상식 원장>

'겨울'은 피부가 가장 싫어하는 계절이다. 추운 날씨와 찬바람, 건조한 공기, 실내·외 큰 온도차 등은 피부를 손상시키는 주범들이다. 특히 연말 분위기에 휩쓸려 무턱대고 과음을 하다가 어느새 다크서클이 얼굴을 덮고, 피부는 푸석푸석해지게 마련이다. 신상식 맑은피부과 원장의 도움말로 겨울철에 쉽게 일어날 수 있는 피부질환과 올바른 피부관리 요령을 알아보자.

■ 겨울철 피부관리 이렇게

**각질, 유통기한 지난 우유로 문질러 주면 효과
음주 후 세안 꼼꼼히 하면 기미·다크서클 방지**

◇겨울철 '각질' 관리=겨울철 피부 관리의 핵심은 '보습'. 건조해진 피부에서 가장 흔하게 나타나는 증상이 바로 하얀 가루처럼 일어나는 각질이다. 피부가 심하게 건조한 사람은 각질이 많아지고, 온몸이 가려워진다. 심하게 긁을 경우 피부가 손톱에 긁혀 피가 나기도 한다. 각질이 늘면 몸에 때가 많다고 생각해 목욕탕에서 때수건으로 때를 밀기도 하는데 오히려 피부를 더욱 건조하게 하고, 가렵고 따가운 증상은 더 심해진다. 특히 피부 방어력이 손상돼 각종 피부염이나 접촉성 피부염까지 생길 수 있다. 피부에 각질이 생겼을 때는 유통기한이 지난 우유로 가볍게 문질러주면 좋다. 우유는 시간이 지나면서 젖산이 생성되는데 젖산 성분은 보습 효과와 함께 각질 제거에도 도움을 준다. 피부 건조가 더 심해지면 피부염으로 악화되기도 한다. 이럴 땐 전문의 처방에 따라 항히스

타민제와 스테로이드 성분이 함유된 연고 등을 발라야 한다. 과도한 각질이 발생할 때는 젖산 등이 첨가된 보습제도 도움을 준다.

◇목욕은 짧게, 온도는 낮게=피부가 건조해지는 것을 막기 위해서는 샤워 횟수를 주 2~3회로 줄이고, 입욕시간은 10~15분 사이로 전체 목욕시간이 30분을 넘지 않도록 한다. 또 너무 뜨거운 물은 피하고 물의 온도는 39도 전·후가 적당하다. 과도한 실내난방도 피부의 수분을 증발시킨다. 특히 실내·외 온도 차이가 크면 피부의 적응력이 떨어져 손상되기 쉽다. 급격한 온도 변화는 혈관을 비정상적으로 수축·확장시켜 안면홍조를 일으키거나 건조증·아토피의 원인이 된다. 이에 따라 실내온도를 지나치게 높이지 않고, 기온이 낮은 실외에서 실내로 들어갈 땐 복도나



겨울철 낮은 기온과, 찬바람, 실내·외 큰 온도차는 피부를 건조하게 만드는 원인이다. 피부 건조증을 예방하기 위해서는 실내습도를 적절히 유지하고, 샤워를 너무 자주 하지 말아야 한다. 신상식 맑은피부과 원장이 피부질환자를 치료하고 있다. <맑은피부과 제공>

현관에 잠시 머물러 피부가 온도변화에 적응할 시간을 주는 것이 좋다. 피부 수분 유지를 위해서는 실내습도를 40~60%대로 유지시켜주는 것도 중요하다. 습도 유지는 가습기를 틀거나 젖은 빨래를 널어 놓는 방법이 도움이 된다. ◇과음 후엔 세안 철저=연말 모임이 본격적으로 시작된 이때가 피부에는 빨간불이 들어오는 시기다. 과음으로 인한 숙취와 수면부족은 휴식으로 회복되지만 한번 망가진 피부는 되돌리기가 힘들다. 술을 마시고 늦게 귀가해서 그냥 쓰러져 자다가는 피부를 망치기 일쑤다. 하루 종일 피부 위에 쌓인 오염물질이 음주로 인해 열린 모공 속으로 들어가 염증을 일으키기 쉽기 때문이다. 아무리 피곤해도 세안을 꼼꼼히 하고, 메이크업을 했을 때는 화장솜에 토너를 묻혀 잔여물을 말끔히 닦아준다. 염분이 많은 안주와 술은 체내 수분을 빼앗아 피부를 건조하게 만든다. 따라서 과음 후에는 평소보다 물을 많이 마셔 수분을 보충해줘야 한다. 과음으로 간 기능이 저하되면 다크서클과 기미도 늘어난다. 술을 마신 다음에는 간의 회복을 도울 수 있는 음식과 약을 신경 써서 챙겨 먹고, 다크서클 전용 아이크림을 사용하는 것이 좋다. 늘어난 기미는 천연 비타민 C가 함유된 미백 제품을 사용하고 피부과를 찾아 적극적으로 대처한다. <도움말=신상식 맑은피부과 원장> /인원기자 ajh@kwangju.co.kr

성적 흥분 느끼면 재채기 나온다

英 연구팀 사례 분석

성적 흥분을 느끼면 재채기가 나올 수 있다는 연구결과가 나와 눈길을 끌고 있다. 영국 존 래드클리프 병원의 이비인후과 전문의 마흐무드 부타 박사와 해럴드 맥스웰 박사는 영국왕립의학협회 학회지에 성적 흥분을 하면 재채기를 하는 남녀 17명을 찾았다고 보고했다고 BBC와 영국일간 인디펜던트 인터넷판이 22일 보도했다. 부타 박사팀은 색소를 생각할 때마다 주체할 수 없는 재채기를 했다는 한 중년 환자의 사례를 읽은 뒤 이 같

은 연구에 착수, 인터넷 채팅을 이용해 비슷한 증상을 가진 사람들을 조사한 결과 17명의 사례를 찾았다. 이번 연구에서는 오르가슴을 느낀 뒤 재채기를 한다는 3명의 사례도 발견했다. 부타 박사는 생각보다 이런 증상을 가진 사람들이 많고, 심지어 이 같은 현상이 유전될 수도 있다고 밝혔다. 그는 "이 같은 반사들이 자율신경계 일부가 서로 연결됐던 진화의 흔적들을 보여주는 것이 아닌가 생각한다"면서 "때때로 신경계 신호가 서로 교차하면서 색소를 생각할 때 재채기를 일으킬 수 있다고 본다"고 말했다. 하지만 지금까지 이와 같은 증상이 의료계에 문헌학적으로 보고된 것은 한두 경우에도 불과할 정도로 거의 없다. 지난 1972년 미국의학협회 저널에는 오르가슴을 느낀 뒤 심각한 재채기에 시달린 69세 남성의 사례가 보고된 적이 있다. 인테렌트는 햇빛을 보면 재채기를 하는 '광반사 재채기(photo sneeze reflex)' 같은 경우는 4명 중 1명꼴로 경험하고 있다면서 재채기를 유발하는 원인은 복잡하다고 전했다. /연원뉴스

암환자 가족 3명 중 2명 '우울증'

국립암센터 조사

암환자를 돌보는 가족 구성원 3명 중 2명은 우울 증상이 있다는 조사결과가 나왔다. 국립암센터 이영선·윤영호 박사팀은 환자를 직접 돌보는 암환자 가족 310명을 대상으로 2003년 8월부터 10월까지 연구 조사한 결과, 67%인 207명에서 우울 증상이 발견됐다고 22일 밝혔다. 이 중에서 특히 35.3%(109명)는 매우 심각한 우울감을 호소했다고 연구팀은 말했다. 연구팀은 암환자 가족의 우울증 발생빈도가 50% 안팎인 점과 비교하면 국내 암환자 가족의 우울증이 더 심각한 상태임을 알 수 있다고 연구팀은 지적했다. 우울증이 발생할 위험도는 환자들 주로 돌보는 가족 구성원이 여자인 경우, 배우자인 경우, 병간호로 정상 생활을 하지 못하게 된 경우, 환자를 돌보는 부담이 큰 경우 등에서 그렇지 않은 경우보다 더 높게 나타났다. 윤영호 박사는 "암환자 가족의 건강관리 및 상담 프로그램이 필요하다"고 말했다. /연원뉴스

영화안내 인기영화 즐거운 시간 보내세요

<p>메가박스 구.원연극사거리 ☞에이1544-0600</p> <p>1관 지구가 멈추는날 (12최고급관) 2관 에스맨 (15세) 3관 트와일라잇 (12세) 4관 잃어버린세계를찾아서 (전제) 5관 과속 스캔들 (12세) 6관 벵랑위의 포노(자막) (전제) 7관 로맨틱 아일랜드 (15세) 8관 달콤한 거짓말 (12세) 9관 지구가 멈추는날 (12세)</p> <p>• 이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에게 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과</p>	<p>엔터 시네마 충정로 5가 (전화예약) 228-2700</p> <p>1관 오스트레일리아 (12세) 2관 4요일 (18세)/미인도 (18세) 3관 지구가 멈추는날 (12세) 4관 달콤한 거짓말 (12세) 5관 에스맨 (15세) 6관 로맨틱 아일랜드 (15세) 7관 잃어버린세계를찾아서 (전제)</p> <p>www.entercinema.co.kr • 넓고 편안한 좌석의 주차장 300대 • 요금도 시원상영</p>	<p>콜롬버스 시네마 상무점 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역역전편의점)</p> <p>1관 벵랑위의 포노(더빙) (전제) 2관 벵랑위의 포노(자막) (전제) 3관 트와일라잇 (12세) 4관 잃어버린세계를찾아서 (전제) 5관 미인도 (18세)/오스트레일리아 (12세) 6관 달콤한 거짓말 (12세) 7관 과속 스캔들(12세)/에스맨 (15세) 8관 오스트레일리아 (12세) 9관 에스맨 (15세) 10관 과속 스캔들 (12세)</p> <p>• 호남 최대 주차장 • 매일실사 상영합니다 콜롬버스 하남점 (10개관) 잡티상영중 1588-7941 상무점(12개관) 잡티상영중 1588-7941 해남점(1개관) 잡티상영중 1588-7941</p>	<p>씨너스 전대 북구보건소 건너편 ☞ 511-1000</p> <p>1관 로맨틱 아일랜드 (15세) 2관 달콤한 거짓말 (12세) 3관 벵랑위의 포노(자막)/지구가 멈추는날(12세) 4관 에스맨(15세)/트와일라잇(12세) 5관 오스트레일리아(12세)/잃어버린세계를찾아서(전제) 6관 과속 스캔들 (12세) 7관 지구가 멈추는날 (12세)</p> <p>• 매일실사 상영합니다 • • 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택 • 씨너스 새누리(무선시·유선시) 1544-0070</p>	<p>하미 시네마 진대후문 하미포박스 ☞ 267-7777</p> <p>1관 로맨틱 아일랜드 (15세) 2관 에스맨 (15세) 3관 지구가 멈추는날 (12세) 4관 트와일라잇(12세)/달콤한 거짓말(12세) 5관 벵랑위의 포노(더빙) (전제) 6관 벵랑위의 포노(자막)/오스트레일리아(12세) 7관 오스트레일리아 (12세) 8관 과속 스캔들 (12세) 9관 잃어버린세계를찾아서(전제) 10관 지구가 멈추는날 (12세)</p> <p>• 500여대 넓은 주차장(3시간 무료) • 385 매일 실사 • 이동통신사 & OK 카쉬백 카드 할인 혜택 • 하미 수영장 288-5757 • 하미 북점 262-0825 • 하미 골프장 251-5060 • 하미 남점</p>	<p>제일 시네마 충정로 3가 ♥ARS 전화예약 227-1960</p> <p>1관 과속 스캔들 (12세) 2관 잃어버린세계를찾아서 (전제) 3관 달콤한 거짓말 (12세) 4관 지구가 멈추는날 (12세) 5관 트와일라잇(12세)/오스트레일리아(12세) 6관 벵랑위의 포노(전제)/에스맨(15세)</p> <p>• 무료주차 3시간 (광주 세무소 옆 호남타워주차장) 단, 입장권 구매 고객에 한함 ARS 전화예약번호 227-1960</p>
---	--	--	---	---	---