

건강의료

알코올 치료 의사가 전하는 추석 음주 주의점

술로 배 채우는 ‘공복 음주’ 폭음 불러

충분한 수분 보충이 최고 숙취 해소법

한가위가 다가오고 있다. 흠뻑 젖던 가족들이 오랜만에 모여 차례를 지내고, 가족이라는 끈을 다시한번 확인할 수 있는 우리의 좋은 풍습이다.

하지만 알코올 치료를 담당하고 있는 의사입장에서 1년 중 가장 불안한 기간이 연말연시나 추석이다.

오랜만에 만난 친인척이나 친구들과의 자연스런 만남이 술자리로 이어지고 자칫 폭음을 하는 이들을 보게 된다. 명절의 음주문화를 위해 몇 가지 대처 방안을 소개한다.

◇술 마시기 전 공복상태는 피하라=공복은 술에 대한 갈망감을 증가시킨다. 또한 공복상태에서 음주를 하게 되면 식사를 한 후 술을 마실 때 보다 훨씬 더 많은 양의 술을 마시게 된다. 그 뿐 아니라 공복시에 혈중 알코올 농도가 3배 이상 빠르게 상승한다.

◇숙취 해소도 전략이 필요하다=술 마신 뒤에 두통, 구토, 어지러움, 갈증을 느끼는 것은 전날 마신 술이 간의 해독능력을 벗어났다는 증거다. 음주량을 조절하는 가장 좋고, 일단 생긴 숙취에 대해서는 다음과 같은 방법이 효과적일 수 있다.

충분한 수분 보충이 가장 좋다. 녹차, 꿀물, 보리차, 이온음료나 우유, 매실 등은 숙

취해소에 좋은 음식이다. 또한 속이 좋지 않다고 굶는 것은 숙취를 더욱 악화시키며, 추석 과일 중에는 포도와 같이 숙취해소에 좋다. 해장국으로는 콩나물국, 북어국, 조개국과 같이 자극적이지 않으면서도 달콤한 것이 알맞다.

◇술을 거절하는 사람에게 강권하지 말자=알코올 중독이나 의존이 있는 사람에게 있어 한 잔의 술은 엄청난 의미를 갖는다. 한 잔의 술이 바로 재발로 이어져 그 동안의 금주 노력이 수포로 돌아가는 경우가 비일비재하다. 나름의 이유로 술을 사양하는 사람에게 억지로 술을 권하는 것은 큰 시련을 줄 수 있음을 명심해야 한다.

◇미성년자에게 술을 권하지 말자=병절이 되면 남자가 술 한 잔쯤은 할 줄 알아야 한다며 심지어 초등학교 아들에게 술을 권하기도 하고, 혹은 장난삼아 술을 주고 취기를 보이는 아이들을 보며 웃어 넘기기도 하는 광경을 가끔 접하게 된다. 하지만 첫 음주를 빨리 경험할수록 알코올 중독이 될 위험이 커진다. 술을 마실 수 있는 나이에 술을 마시게 하는 것은 바람직하지 않다. 술을 마시게 하는 것은 바람직하지 않다. 술을 마시게 하는 것은 바람직하지 않다.

◇음주량=김한석 다사랑병원 원장 / 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

光州日報·전남대병원 공동 주최



테마가 있는 시민건강 강좌

산전(임신~분만)관리와 기형아 예방

약물복용, 임신 13주까지가 가장 위험

산전관리는 임신 전 부터 분만 전 까지 임신적 그리고 정신사회적으로 총괄적인 관리를 하는 것을 의미한다. 이는 임신부와 태아 건강관리를 증진시키기 위한 것이다. 대부분 여성들이 계획하지 않은 임신을 하게 되지만 임신을 계획해 하게 되면, 가장 건강한 상태에서 임신을 하게 되고, 임신에 보다 더 쉽게 적응할 수 있는 기회를 갖게 될 것이다.

◇임신 전·후 관리=우선 내과적, 외과적 질환들의 임신 전 처치 및 상담 등을 해야 하며, 당뇨, 폐넉네통노증 또는 풍진과 같은 감염성 질환들의 수태 전 제거가 매우 중요하다. 또 신경관 결손 예방을 위한 임신전과 임신초기의 엽산투여를 해야 하며, 약물투여에 대한 상담과 신중한 판단도 무엇보다 중요하다. 선천성 기형 및 임신 중 합병증의 예방을 위해서는 임신 전 식습관의 관리도 필요하다.

초기 산전관리의 목적은 첫째, 임신부와 태아 건강상태 확인 둘째, 태아 임신주수 확인 셋째, 지속적인 산과관리 계획을 세우는 것이다.

임신 이후 정기적인 추적 산전관리는 28주까지는 4주에 한번, 36주까지는 2주에 한번, 이 이후에는 매주 정기적으로 방문하도록 한다.

최근에 소개된 바에 의하면 임신 제1삼분기인 11주에서 13주 6일사이 태아 목덜미 투명대 결이, 임신연관성 혈장단백-에이치 및 사람유모성 성선자극호르몬을 측정으로 태아기형과 염색체 이상을 예측할 수 있다고 했다.

특히 목덜미 투명대 증가는 다운증후군 뿐만 아니라 주요한 염색체 이상의 효과적인 표지자가 될 수 있다. 임신 16~18주(임신 15~20주도 가능)에 세가지표지자(triple marker) 또는 네가지 표지자(Quadruple marker) 검사를 실시해 개강신경관결손과 일부 염색체 이상을 선별 검사할 수 있으며 양수천자도 시행할 수 있다.

임신 20~24주에 초음파를 통하여 태아의 심장 등 해부학적 조사를 좀 더 정밀하게 관찰할 수 있으며 이 시기 질초음파를 통한 자궁경부길이와 형태변화를 측정함으로써 조기 분만 전통의 위험성을 예측할 수 있다. 매 방문 시 시행하는 태아 초음파를 통해 자궁 내 발육부진, 양수 이상, 태



전남대병원 강당에서 최근 열린 ‘테마가 있는 시민건강 강좌’에서 김윤하 교수가 임신부와 가임기 여성의 산전관리 등에 대해 설명하고 있다.

임신 11주~13주때 태아기형 예측 가능

8주전·25주 이후 방사선 촬영 영향 없어

줄이상 및 태반을 관찰해 임신 유지의 위험인자를 평가할 수 있다.

◇임신 중 위험 관리=임신중 고혈압성 질환 위험성이 있는 임신부 경우 방문횟수를 증가시켜 주의깊게 산전관리를 할 필요가 있다. 특히 임신중독증은 임신 20주 이후에 고혈압과 단백뇨가 나타나 간질성 발작을 일으킬 수 있으며 태아 발육부진 등 모성과 산상기 사망 및 영아의 가장 중요한 원인 중의 하나이다.

따라서 임신 중독증이 산모 및 태아에 미치는 위험성, 그리고 분만 후의 합병증 가능성 때문에 산모는 분만 후에도 고혈압에 대한 평가를 해야 하며 앞으로의 임신 및 심혈관 질환 위험성에 대해 산부인과 전문의의 조언을 통해 잘 관리해야 한다.

최근 여성들의 높은 교육수준과 활발한 사회 진출로 인해 임신과 출산이 늦은 나이에 이뤄지고, 기혼의 경우에도 효과적임 피임방법의 발달, 자연유산, 이혼 및 재혼 증가의 이유로 고령임신부가 증가하고 있다. 고령임신부란 일반적으로 35세 이상 여성의 임신을 일컫는데, 이는 선천성 기

형 및 염색체 이상, 임신중 고혈압 및 당뇨 등 내과적 질환의 빈도가 증가하며 출산 시 제왕절개술의 빈도 및 산후 합병증의 발생이 높게 나타난다.

◇임신부(가임기) 여성 포함의 약물복용=1960년대 초 독일에서 있었던 ‘탈리도마이드 약물’ 사건으로 인해 임신 중 약물 사용에 대한 논의가 대두되었고 현재 그로 인한 기형을 가지고 있는 많은 사람이 생존해 있다고 한다.

이와 같은 사건을 통해서 임신 중에는 약물이 태아에 해를 미칠 수 있다는 생각이 널리 퍼지게 되었고 그와 같은 생각은 여전히 존재하고 있다. 기형아 출생률은 세계적으로 증가하는 폭이 감소되지 않고 있다. 이는 대기오염이나 공해 식품 등 자연환경에 의한 것일 수도 있으나 약물에 의한 증가도 무시할 수는 없다.

가임기에 있는 모든 여성은 임신 여부를 확인한 후에 치료를 받아야 하며 아직 임신하지는 않았으나 임신을 원하는 경우에는 임부와 같은 입장에서 대처해야 한다. 가임기의 여성이 치료를 받거나 약물 치료

를 받을 때는 항상 전문의에게 향후 태아와의 연관성 및 위험성에 대해 문의를 하는 자세를 가져야 한다.

임신 제 1삼분기(임신 13주까지)에서는 가능한 약물의 사용을 제한하는 것이 현명하다. 약물을 사용할 때는 최근 개발된 약보다는 과거부터 임신 시에 흔히 사용된 약물을 선택하는 것이 좋으며 약물의 기형 유발 뿐만 아니라 약물의 독성도 고려해야 한다. 임부가 뜻하지 않게 약물을 복용하게 됐을 때는 산부인과 의사에게 정확한 진단을 받아야 한다.

모체 인자로는 당뇨병, 내분비질환, 음주와 흡연 등이 있으며 이는 임신 전 질환 관리와 생활습관을 바꾸어 기형발생을 예방해야 한다. 감염 인자로는 풍진, 톡소포라스모시스증, 매독 등이 있는데 특히 임신 전 풍진항체검사를 해 음성인 경우 예방접종을 해야 하는 데, 접종 후 1달간은 피임해야 한다. 방사선촬영에 대한 우려도 많은데 방사선치료와 같이 많은 양에 노출된 경우 임신 8주전과 25주 이후에는 거의 영향을 없다고 한다. 따라서 단순한 가슴촬영은 1천번을 하더라도 기형발생은 일어나지 않는다고 한다.

결론적으로 정기적이며 계획된 산전관리를 통해 모성의 건강과 태아의 성장을 평가하는 것이 더욱더 중요하게 부각되고 있다. <김윤하 전남대병원 산부인과 교수> / 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

연명치료 중단 12개 기본원칙 마련

보건의료연구원, 환자 사전의료지시서 공증 반대

한국보건의료연구원은 28일 무의미한 연명치료중단의 제도화를 위한 12개 항목의 기본원칙을 발표했다.

원칙에 따르면 말기환자의 무의미한 연명치료 중단 대상은 ‘회생 가능성이 없는 말기환자로 단순히 임종과정만을 연장하는 무의미한 연명치료’이며 뇌사상태에서 연명치료를 계속하는 것은 적절치 않다고 관련 법규의 정비가 필요하다는 것이다.

이에 따라 연명치료 중인 전체 환자의 76.6%가 연명치료 중단대상에 포함될 것으로 보인다. 말기 상태의 판정은 담당 주치의와 해당 분야 전문의 등 2인 이상이 수행하고, 의사는 말기환자에게 호스피스·완화의료의 선택과 사전의료지시서 작성 등에 대해 설명 및 상담을 하도록 했다.

단 말기환자의 사전의료지시서에 대한 공증 의무화에는 반대했다.

의학적 판단과 가치 판단에서의 불확실성 문제는 의료윤리, 생명 철학분야의 전문가 등이 포함된 병원윤리위원의 역할과 지위를 강화해 최소화해야 한다고 했다.

이외에 기본원칙에는 ▲기본적 의료행위 유지 ▲사전의료지시서를 통한 심폐소생술, 인공호흡기 중단 가능 ▲심폐소생술, 인공호흡기 등 연명치료는 의료진의 의학적 판단과 환자의 가치관을 고려해 결정 ▲안락사 및 의사조력자살 반대 ▲무의미한 연명치료 중단에 대한 법적 근거 마련 ▲관련제도 정착을 위한 사회보장제도의 강화 등 사회경제적 지원확대 등이 담겼다.

이 원칙은 지난 7월 전문가 22명이 참여한 3차례의 토론회를 거쳐 마련한 합의문을 근간으로 관련단체와의 협의, 의료기관 실태조사 등을 거쳐 정해졌다. /연합뉴스

영화안내

HAPPY TIME

인기영화 즐거운시간 보내세요

영화보다 더 재미있는 영화관

www.megabox.co.kr

메가박스

구.연도원역사거리 ♥에메1544-0600

M관	내사랑 내결에 (124)	최고등급
2관	애자 (154)	
3관	불꽃처럼 나비처럼 (154)	
4관	페임 (124)	
5관	내사랑 내결에 (124)	
6관	국가대표-완결판 (124)	
7관	이태원 살인사건 (154)	
8관	어글리 트루스 (184)	
9관	불꽃처럼 나비처럼 (154)	

• 미프주 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에게 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과

한도사랑 영화시청

www.joyco.com / 1588-7841

콜롬버스 시네마

상부점 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역회관앞편)

1관	이태원 살인사건 (154)
2관	애자 (154)
3관	내사랑 내결에 (124)
4관	내사랑 내결에 (124)
5관	국가대표 (124)
6관	해운대 (124) / 불꽃처럼 나비처럼 (154)
7관	불꽃처럼 나비처럼 (154)
8관	어글리 트루스 (184) / S러버 (184)
9관	페임 (124)
10관	불꽃처럼 나비처럼 (154)

1588-7841 상무점 (상무병원과 이마트 사이) 해남점 (무역회관앞편)

고려사랑 고대관점

www.hamcinema.co.kr / 1588-9120

하미 시네마

전대후문 하미스포렉스 ☎ 267-7777

1관	해운대 (124)
2관	불꽃처럼 나비처럼 (154)
3관	S러버 (184) / 이태원 살인사건 (154)
4관	페임 (124)
5관	불꽃처럼 나비처럼 (154)
6관	애자 (154)
7관	내사랑 내결에 (124)
8관	내사랑 내결에 (124)
9관	국가대표 (124)
10관	불꽃처럼 나비처럼 (154)

• 5000원 넘는 주차장(3시간 무료) • 305 매일 심야
• 이태원 살인사건 & OK 캐쉬백 카드 할인 혜택

• 해미 수영장 289-5757 • 해미 불꽃처럼 282-0825
• 해미 꽃피고 281-5000 • 해미 당구장

색깔있는 영화시청

www.cinusa.co.kr / 1544-0070

씨너스 전대

북구보건소 건너편 ☎ 511-1000

1관	불꽃처럼 나비처럼 (154)
2관	페임 (124)
3관	내사랑 내결에 (124)
4관	어글리 트루스 (184) / 날아라 펄크 (124)
5관	이태원 살인사건 (154)
6관	국가대표 (124) / 불꽃처럼 나비처럼 (154)
7관	내사랑 내결에 (124)

• 무료주차 3시간 • 매일 심야 상영합니다 •
• 이동통신사 할인혜택 • ARS 전화예매 1544-0070
• 씨너스특차 사무나 (오전5시~오후11시)

세로운 기쁨

www.primuscinema.com/www.jellcinema.co.kr

제 일 시네마

충장로 3가 ♥ARS 전화예매 227-1960

1관	내사랑 내결에 (124)
2관	페임 (124)
3관	애자 (154)
4관	불꽃처럼 나비처럼 (154)
5관	어글리 트루스 (184)
6관	국가대표 (124)

• 무료주차 3시간 (종주 자동차 및 2차 이상 주차장) • ARS 전화예매 문의 227-1960
• 입장권 구매 시 2시간 무료 주차

내사랑 내결에

2009 12월 11일 개봉

애자

2009 12월 11일 개봉

S러버

2009 12월 11일 개봉

불꽃처럼 나비처럼

2009 12월 11일 개봉

페임

2009 12월 11일 개봉