

신종플루 손씻기, 눈병·감기도 줄었다

아플로눈병 감염자 24%·A형 간염 환자 28% 감소

손씻기와 술잔 안 돌리기, 마스크 쓰기 등 신종플루 예방을 위한 개인 위생 관리가 유행성 전염병을 줄이는 위력을 발휘하고 있다.

손씻기가 정착되면서 안과 질환 환자가 대거 감소했으며, 술잔 안 돌리기와 마스크 쓰기 등으로 인해 감기 환자 특히 어린이 감기 환자도 예년에 비해 상당히 줄어든 것으로 나타났다.

손씻기가 가장 효과를 본 것은 역시 눈병이다. 매년 늦여름과 가을철에 유행하는 아플로눈병과 유행성 각결막염 환자가 급격히 감소한 것이다.

광주 A안과의 경우 지난 해 8월 말부터 10월 초까지 하루 평균

20~30명 정도의 아플로 눈병이나 유행성 결막염 환자를 진료했으나 올해에는 10명에 불과하는 등 50% 이상 격감했다. 특히 수술을 하지 않는 안과 개인병원들은 줄어든 환자로 인해 경영상 손실도 만만치 않은 상태다.

B내과도 성인 감기 환자의 경우 예년에 비해 하루 평균 10~20%, 어린이 감기 환자는 20% 정도 줄어든 것으로 나타났다.

이와 함께 보건복지부가추천에 따르면 여름과 가을철에 유행하는 아플로눈병 감염자는 지난 9월 한 주 평균 10.2명으로 작년 같은 기간 주당 13.5명보다 24.4% 줄었다. 올 초 급증했던 A형 간염

도 지난 7월부터 감소해 9월 들어서는 지난 해 같은 기간보다 28% 줄었다. 대장균, 노로바이러스, 살모넬라 같은 수인성 전염병도 지난 해 같은 기간보다 20% 감소했다.

광주 동구보건소 남현 소장은 “신종플루 발병 이후 가정은 물론 공공서나 기업에든 모든 곳에서 손씻기와 각종 개인 위생 관리의 중요성이 강조되면서, 유행성 질환이나 전염성이 강한 질병들이 줄어들고 있다”면서 “이번 기회를 통해 개인 위생 수칙들이 생활 속에서 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하고 있다”고 말했다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

건강의료

光州日報·전남대병원 공동 주최



테마가 있는 시민건강강좌

우울증의 원인과 치료

마음의 병... 웃고 떠들고 움직여라

중년기 우울증은 중년기라는 특별한 시기에 발병하는 우울증이다.

그 주요 원인은 이시기에 부담치는 상실감 때문이다. 사랑하는 이의 죽음은 중년의 남녀를 우울증으로 몰아넣는 강력한 이유가 된다. 젊음과 건강의 상실도 우울증을 일으킨다.

남성은 성기능의 감퇴 등으로 인해, 여성은 폐경 이후 급격한 정신적 신체적 변화 등으로 심리적 불안 상태에 빠지기도 한다.

중년기 우울증은 모든 정신질환 중 자살율이 가장 높은 병이다. 잠 못 이루는 새벽 2시에 5시 사이에 자살기도를 많이 하는 것으로 보고 되어 있다.

그래서 중년기에 우울증의 징후가 보이면 제일 먼저 자살 가능성을 생각해야 한다. 주저하지 말고 정신과 전문의와 만나 보는 것이 좋다. 정신과에 대한 미신적인 편견 때문에 치료가 늦어지는 사람들이 많다. 소위 ‘미친 사람’ 취급당할까봐 두려워서 정신과에 오기를 망설인다. 그래서 적절한 불안과 우울의 늪에 빠져서 고생하다가 사고를 저지르는 것이다. 중년기 우울증은 비교적 치료가 잘되는 병이다. 특히 발병 전에 직업 적응을 잘하고 가정에서도 책임감 있게 살았던 분들은 치료에 대한 반응이 좋다.

◇우울증 치료=치료는 대략 세 가지 방향에서



전남대병원 강당에서 최근 열린 ‘테마가 있는 시민건강 강좌’에서 이무석 정신과 교수가 우울증의 원인과 치료에 대해 강연하고 있다. <전남대병원 제공>

징후 보이면 정신과 찾아 심리·약물치료

생활 계획표 짜 규칙적인 운동 예방 도움

시도된다. 첫째는 심리치료다. 정신과 의사와의 만남을 통해 병의 숨겨진 원인을 찾아 치료하는 것이다.

둘째는 약물치료로, 항우울제를 투여한다. 우울증으로 자살한 사람들의 뇌에는 신경호르몬의 양이 부족하다. 그래서 이런 신경호르몬의 양을 증가시켜주는 약이 항우울제다. 부작용이 적고 습관성이 될 위험도 없어서 우울증 뿐만 아니라 불안장애에도 많이 쓴다. 투여 후 2주 지나야 효과가 나타나는 경우가 많다. 부작용은 식욕감퇴, 불면증 등이 있다. 불면증이 심할 때는 우선 비교적 습관성이 없는 수면제를 복용한다.

셋째, 무엇보다 중요한 것은 환자 자신과 가족의 태도다. 환자는 우울한 생각에 빠져있는 시간을 가능한 줄이고 계획표를 짜고 실천하며, 특히 운동을 해야한다. 병과의 싸움은 자신과의 싸움이다. 무기력하고 아무것도 하기 싫은 것이 우울증의 증상인 것을 알고, 그럴수록 의지력으로 자리를 털고 일어나야 한다. 가족들이 알아야 할 것은 환자의 고통

을 이해하는 것이다. 오죽하면 자살을 생각했겠는가. 결코 비난의 말을 해서는 안된다. 인내심을 가지고 사랑하고 격려해주면 특별한 경우를 제외하고는 3~6개월 내에 좋아진다.

◇자살 징조와 예방=자살, 자살기도, 자살의도는 정신병리가 깔려 있는 경우가 많다. 일시적으로 자살을 생각하는 경우는 흔하다. 그러나 자살에 대한 생각에 반복적, 강박적으로 몰두해 있다면 이것은 병적인 것으로 본다.

자살에는 많은 유발인자와 동기가 있지만 자살을 생각하는 거의 모든 사람의 경우는 사랑의 결핍과 거부당한 느낌, 소외감, 무능감을 느끼고 있었다. 가장 흔히 볼 수 있는 자살의 동기는 자신을 버렸다고 생각하는 사람에게 죄책감을 주려는 의도이다.

갑자기 자살하는 경우도 있지만 대개는 여러 가지 징조를 적어도 수개월간 보이다가 어떤 자극이 왔을 때 실행에 옮기고 만다. 그래서 징조를 알아둘 필요가 있다.

일단 우울증 환자는 자살위험이 높다. 의욕도, 식욕도 없고 잠을 못 자고 허무감과 절망감에 빠져 있는 사람은 자살 위험이 높다. 마치 먼 여행을 떠나는 사람처럼 주변을 정리하고, 소중하게 여기던 물건들을 미련 없이 남에게 주거나 작별인사를 하는 사람들도 자살을 결심한 경우가 많다.

자살 예방은 위험도를 얼마나 인지하느냐에 달려 있다. 우울한 환자, 특히 자살을 생각하고 있다고 말하는 환자의 경우는 예방조치를 취해야 한다. 대화를 통해 자살가능성에 대해 평가해야 한다. “죽고 싶다는 생각을 해 본 일이 있나?”와 같은 직접적인 질문을 두려워 말아야 한다. 이러한 솔직한 태도가 환자에게 안심을 주며, 안정감을 느끼게 해 의사소통에 긍정적으로 작용한다.

자살 위험이 드러나면 대화를 하고, 환자를 편하게 해줘야 하며, 원인을 밝혀 해결해주도록 노력해야 한다. 가장 중요한 것은 정신과 의사와 상의하는 것이며, 위험의 심각 정도나 다른 정신질환의 가능성을 밝혀서 적절한 조치를 취하는 것도 중요하다.

주변에서 위태로운 사람을 보고도 “살라, 괜찮겠지...”라고 방심하는 사이에 소중한 사람을 잃을 수도 있다는 생각을 가질 필요가 있다.

<이무석 전남대병원 정신과 교수>
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 김태형교수 개발 암세포 죽이는 단백질 제어기술

‘세포사 유도 펩타이드’ 바이오 업체에 이전

조선대학교 김태형(의학전문대학원 의학과)가 개발한 암세포를 죽이는 단백질 제어기술인 ‘세포사(細胞死) 유도 펩타이드기술’을 국내 바이오기술 전문사업화업체인 (주)분자기술사업화그룹에 이전했다.

이전 조건은 선급기술료 3천500만원과 공정개발 및 임상시험을 위한 5억원의 연구개발비를 지원

받고 사업화 때 수익금액의 40%를 기술료로 받는 것이다.

조선대 산학협력단은 이 기술이 암세포를 죽일 수 있는 치료용 단백질 제약에 관련된 것으로 펩타이드를 이루는 아미노산 길이가 짧아 만들기 쉽고 값싸며 비슷한 항암제인 세포사멸 유도 리간드(TRAIL)보다 9배나 암세포를 죽이는 효과가 강하다고 설명했다.

특히 암치료과정에서 정상세포는 손상시키지 않고 암세포만 죽일 수 있는 특징으로 항암치료 부작용도 크게 줄일 수 있다.

기술중개 및 가치평가를 맡은 (주)마크프로는 이 기술이 2015년 250억 달러 이상인 표적 지향적 항암신약시장의 약 2%를 차지, 한해 5억 달러 이상의 매출을 올릴 것으로 보고 있다. /채희종기자 chae@

불법 유통 발기부전치료제

20%에서 수은 등 중금속

대한남성과학회는 “인터넷과 성인용품점 등에서 불법 유통되고 있는 가짜 발기부전치료제의 성분 검사를 한 결과, 약 20%에서 납과 수은 등의 중금속이 발견됐다”고 26일 밝혔다.

이번 조사대상 가짜 발기부전치료제는 비아그라 12종, 시알리스 7종이었다. 전체 조사 대상의 35%는 발기부전치료제 성분이 전혀 들어 있지 않았고, 55%는 발기부전치료제 성분을 허용치 이상 포함하고 있었다. 또 일부에서는 최대 허용치의 2.4배까지 성분이 함유돼 있어 과량복용의 위험이 있는 것으로 나타났다. /연철뉴스

‘아름다운 삶 속의 눈 이야기’

밝은안과21 개원 10돌 ‘눈수기 당선작’ 발표

밝은안과21(대표원장 주중대)이 최근 개원 10주년을 기념해 실시한 ‘제2회 눈수기 공모전 당선작’을 발표했다.

이번 공모전은 초, 중, 고등학생을 대상으로 저소득층과 불우 학생에게 장학금을 후원해 희망과 용기를 심어주기 위한 것으로 지난 달 9월1일부터 10월19일까지 ‘아름다운 삶 속의 눈 이야기’란 주제로 진행됐다. 시상 은 초, 중, 고등부로 나눠 각각 최우수상, 우수상, 가작을 선정했다. 고등부 최우수상에는 저자와 할머니

니와의 애뜻한 사연을 담은 양지원(광주정광고 1년)학생의 ‘할머니의 눈’이 선정됐으며, 중등부 최우수상에는 ‘눈이 불편한 것이라...’의 이정현(세광중 2)학생, 초등부 최우수상에 천혜선(목포대성초 3)학생의 ‘눈의 소중함’에게 돌아갔다. 수상작은 최우수상 3편, 우수상 3편을 비롯해 가작 3편 등 총 9편이 선정됐다.

한편 각 부문 수상 내용은 밝은안과21 홈페이지(http://www.happyeye.co.kr)에서 확인할 수 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

영 / 화 / 안 / 내

영화에 빠지는 재미

메 가 박 스

1관	굿모닝프레지던트 (전제)	최고등급
2관	디스트릭트9 (184)	
3관	나는 비와 함께간다 (184)	
4관	불꽃처럼 나비처럼 (154) / 뽀아웃이팅 (154)	
5관	굿모닝프레지던트 (전제)	
6관	부산 (184) / 정승필 실종사건 (154)	
7관	팬도럼 (184)	
8관	정승필 실종사건 (154) / 디스트릭트9 (184)	
9관	굿모닝프레지던트 (전제)	

• 아프닝 주자장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람고에 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과

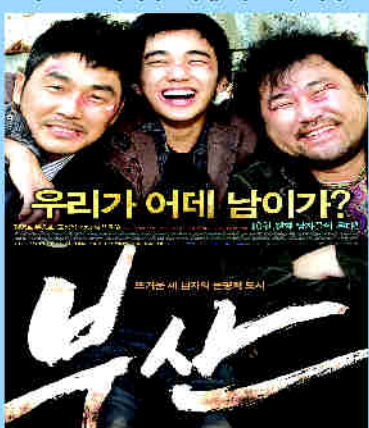


영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
구.련원국사거리 ♡메박스 1544-0600

콜롬버스시네마

1관	굿모닝프레지던트 (전제)	
2관	내사랑 내결에 (124)	
3관	굿모닝프레지던트 (전제)	
4관	굿모닝프레지던트 (전제)	
5관	불꽃처럼 나비처럼 (154)	
6관	정승필 실종사건 (154)	
7관	썬로게이트 (154)	
8관	나는 비와 함께간다 (184)	
9관	부산 (184)	
10관	디스트릭트9 (184)	

원도사랑 영화사랑 • 메박스: www.joybc.com / 1588-7941
상무점 (상무병원과 이미지 사이) 매달금 (무의화관보전)



1588-7941 상무병원 옆 평평 -(1번 or 2번) → 0번

하 미 시 네 마

1관	애자 (154) / 국가대표 (124)	
2관	부산 (184) / 호우시절 (154)	
3관	정승필 실종사건 (154) / 내사랑 내결에 (124)	
4관	불꽃처럼 나비처럼 (154)	
5관	팬도럼 (184)	
6관	디스트릭트9 (184)	
7관	굿모닝프레지던트 (전제)	
8관	굿모닝프레지던트 (전제)	
9관	굿모닝프레지던트 (전제)	
10관	썬로게이트 (154)	

• 500여대 넘는 주차장(3시간 무료) • 365 매일 상영
• 아톰 통신사 & OK 캐쉬백 카드 할인 혜택
• 8시10분정 269-5757 • 8시10분정 262-0925
• 8시10분정 251-5060 • 8시10분정



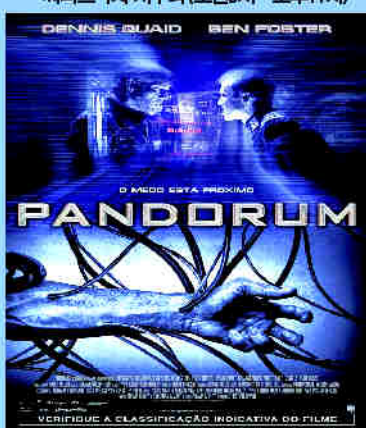
고려사관 고객상담 • www.hamichema.co.kr / 1588-9120
전대무한 하미시네마 ☎ 267-7777

씨 너 스 전 대

1관	팬도럼 (184)	
2관	부산 (184) / 불꽃처럼 나비처럼 (154)	
3관	굿모닝프레지던트 (전제)	
4관	나는 비와 함께간다 (184) / 국가대표 왕결함 (124)	
5관	내사랑 내결에 (124) / 정승필 실종사건 (154)	
6관	디스트릭트9 (184)	
7관	굿모닝프레지던트 (전제)	

• 매일상영 상영합니다 •
ARS 전화예매 1544-0070

• 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택
• 세너스녹사 사우나 (오전5시~오후11시)



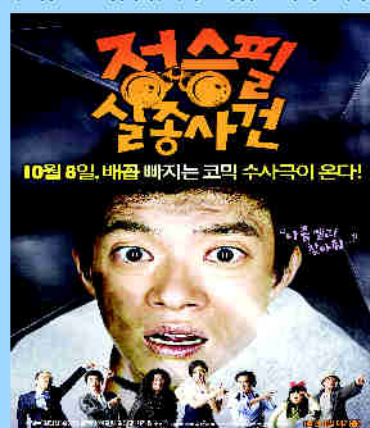
색깔있는 영화상영 • www.cinusa.co.kr / 1544-0070
복구보건소 건너편 ☎ 511-1000

제 일 시 네 마

1관	굿모닝프레지던트 (전제)	
2관	굿모닝프레지던트 (전제)	
3관	불꽃처럼 나비처럼 (154)	
4관	정승필 실종사건 (154)	
5관	내사랑 내결에 (124)	
6관	나는 비와 함께간다 (184) / 부산 (184)	

• 무료주차 3시간 •
ARS 전화예매 문의 227-1960

(관주 세무소 옆 호남타워주차장 - 단, 입장권 구매 고객에 한함)



세로문 기념 • www.primeministersecret.com / www.jellicinema.co.kr •
총람도 3기 CARS 전화예매 ☎ 227-1960