

건강의료

光州日報·전남대병원 공동 주최



헤마가 있는 시민건강 강좌

흡연 폐해와 금연 성공법

여성 탈장 원인과 치료법

근육 노화로 복벽 약해져 발생 허벅지 안쪽 멍을 잡히면 위험

유방, 자궁, 난소 등 여성에게만 존재하는 장기에 생기는 병은 당연히 여성의 전유물이다.

그러나 유방암은 유방 흔적만 남아있는 남성에게도 드물게 발생한다. 반대로 고환이나 전립선 질환은 남자에게만 있는 병이 된다.

목의 앞면에 위치하는 갑상선은 남녀 모두에게 존재하여 우리 몸의 신진대사에 관여하지만 갑상선 질환은 여성에 더 흔하다. 반대로 폐암이나 위암은 남성에게 더 많다. 남녀 성의 차이에 따른 질병발생도 흥미로운 점이 많다.

일반적으로 탈장하면 남성만의 병으로 알고 있다. 그러나 일부지만 여성들에게도 탈장은 발생한다. 하지만 환자 본인은 물론 의사들도 눈여겨보지 않으면 발견하기 어렵다.

여성이 직접 탈장 여부를 확인할 수 있는 방법은 허벅지 안쪽에 눈에 보일 정도나 손에 잡힐 정도의 멍우리가 생긴다는 것이다. 증상 발견 즉시 병원에서 수술을 해야 하며, 방치시 사망에 이를 수도 있다.

사타구니에 생기는 서혜부 탈장(살굴 탈장)은 7~8배 정도로 단단 남자에 많다. 일련 생각하면 복벽(뱃가죽)이 약해져서 튀어나오는 이 질환은 남녀 차이가 없을 듯 보인다. 그러나 왜 이렇게 차이가 날까. 자세히 살펴보면 남녀 간의 태생기의 발달, 눈에 보이지 않는 내부 해부 구조, 그리고 임신 여부 등의 차이가 결국 질병 발생률의 차이를 만든다.

우리가 흔히 통합해서 서혜부 탈장이라고 부르는 이 질환에는 간접형, 직접형, 대퇴형의 세 가지 질환의 복합체이다. 병의 증상이나 합병증에 각각 차이가 다소 있으나 수술접근 방법이나 치료수술 술식이 유사해서 같이 혼용해서 흔히 쓰이고 있다.

영유아기에 자주 보는 서혜부 탈장은 거의 간접형이고 일종의 선천적 기형이라 할 수 있다. 태생기에 후복막에서 생긴 고환이 점차 하강하면서, 여기에 붙어있는 복막이 칼집돌기라는 칼때기 모양의 구조물로 고환에 달라붙어서 형성된다. 대부분 출생 후 이 구조물



김신근 명예원장

은 자연 폐쇄되지만 일부에서는 원인 모르게 그대로 남아서 탈장을 나타낸다.

고환이 없는 여아에서는 당연히 이 탈장이 드물다. 그러나 여아에서도 원인대라는 유사 구조물이 같은 장소에 만들어지면서 간접형 탈장이 발생하는 하는 것이다. 성인이 되어 서도 약해진 이 부위를 통해 간접형 탈장이 발생한다. 임신 중에도 가끔 보게 된다.

직접형 서혜부 탈장은 간접형 보다 내측에 발생하나 대개 후천적이다. 나이가 많아지면서 뱃가죽이 약해져서 앞으로 튀어나와 생긴다. 간이나 나뭇잎이 차거나 만성으로 기침하거나 아랫배에 힘을 많이 쓰는 직업에서 더 호발한다. 이는 정관 구조물이라는 호를 거리는 기관이 남성 복벽의 아래 끝을 점하고 있어 체질적으로 이 부위가 연약하게 되어있기 때문이다. 이 구조물이 없는 여성은 복벽이 단단한 근육으로 모두 이루어졌기 때문에 직접형 탈장이 매우 드문 것이다.

대퇴(넙다리) 탈장은 유일하게 여자에게서 더 많이 발생하는 탈장이지만 비교적 드물다. 골반과 하지 경계 부위에 혈관이 지나가면서 그 내측에 대퇴관이라 칭하는 조그만 구멍이 있다. 여자가 임신하고 나이가 들면서 골반이 커지고 따라서 이 구멍도 커진다. 지탱하던 조직들은 약해지면서 이 구멍을 통해 튀어나오는 것이 대퇴 탈장이다. 해부학적 구멍 직경이 비교적 작고 따라서 발생률도 적어 환자 자신이나 심지어 의사들도 간과하기 쉬운 탈장이다. 큰 반수에서 장 폐색 증상으로 응급실을 찾아 거기에서 처음 진단된다. 작지만 더 빠른 고추 같은 병이다.

그러나 전체적으로 보면 간접형 탈장이 여자에게서도 가장 많이 보는 형태이다.

<김신근 상무병원 외과 명예원장> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

의지만으로 한계... 약물치료 함께

새해가 시작되면 많은 흡연자들이 금연을 결심한다. 그러나 독하게 마음먹고 금연을 시작해도 작심삼일로 끝나는 경우가 95%를 넘는다.

왜 금연이 이렇게 어려운 것일까? 금연에 실패하는 이유는 흡연을 쉽게 버릴 수 있는 단순한 습관으로 생각하기 때문이다. 그래서 마음만 독하게 먹으면 끊을 수 있다고 생각하지만, 독한 각오만으로 성공하기 어렵다.

◇금연이 어려운 이유=흡연은 습관을 넘어서서 두 가지 방법으로 우리를 묶어매고 있기 때문이다.

첫째로 정신적으로 흡연에 의존하는 경향이 강하기 때문이다. 정신적인 의존이란 기쁠 때나 슬플 때나 스트레스를 받을 때나 중요한 일을 해야 할 때에 오랜 세월 함께 있어왔던 것이 담배이다 보니 담배없이 그러한 상황을 맞이하게 되면 정신적인 균형을 느끼게 되고 견디기 힘들게 되는 것이다.

둘째로 더 무서운 것은 니코틴이라는 약물에 중독되는 상태. 담배연기를 빨아들이면 담배연기 속의 니코틴이 폐의 혈액으로 녹아 들어가 수 초 이내에 뇌의 수용체를 자극해 만족감, 보상감, 안도감 등을 느끼게 해준다. 그러나 니코틴은 약 두 시간이 지나면 효력이 반감되므로, 한번 니코틴에



전남대병원 강당에서 최근 열린 '헤마가 있는 시민건강 강좌'에서 김영철 호흡기내과 교수가 흡연의 폐해와 금연의 방법 등에 대해 강연하고 있다. <전남대병원 제공>

3주까지 견디면 금단증상 완화 일단 성공

세계인구 사망질환 1~5위 모두 흡연 요인

중독된 사람에게는 니코틴이 계속 공급되지 않으면 금단증상이 나타난다.

불안하고 초조하며 손발이 떨리고 정신집중이 안되면서 식은 땀이 나는데 담배를 피우면 이런 증상이 없어져 계속 담배를 찾게 된다. 즉 담배를 피우는 사람은 니코틴에 중독되어 본인의 의지와 관계없이 계속 담배를 피우는 일종의 중독 상태에 있는 것이다.

따라서 아무리 독심을 먹고 금연을 시작해도 이러한 정신적인 갈증과 니코틴의 금단 증상이 함께 우려를 공격하면 견디기 힘들어 지게 되고 결국 모든 핑계를 만들면서 다시 흡연을 되풀이하게 된다. 즉 정신적 의존 상태와 니코틴 중독 상태를 각각 잘 대처하면서 금연을 시작해야 금연에 성공할 수 있다는 것이다.

◇금연 성공법=금연을 성공하는 방법을 한마디로 표현하면 지퍼지기는 백전백승, 즉 '적'인 담배는 니코틴으로 우리를 유혹하고 금단증상으로 금연을 어렵게 한다. 니코틴의 금단증상을 이겨낼 수 있는 약물치료들을 이용해 적을 물리치는 것이

다.

담배에 정신적으로 의존해 온 '나'는 기쁠 때나 슬플 때, 스트레스를 받을 때 함께 해준 담배와 같은 또 다른 무엇이 필요하다. 즉 담배보다 더 좋은 것을 마음으로 만들어 놓고 담배가 생각날 때 그것을 택하는 것이다. 예를 들어 스트레스를 받을 때 나에게 필요한 것은 탁한 담배연기가 아니라 신선한 공기다. 기쁠 때 더 기쁘게 해줄 수 있는 것은 일시적인 만족보다는 금연으로 얻을 수 있는 건강이다. 담배가 그리우면 담배보다 더 좋은 신선한 공기와 건강을 선택한다고 생각하면 나를 지키기 가 더 쉬워진다.

한 가지 주의할 점은 금연을 하게 되면 체중이 3~4kg 정도 늘어난다는 것이다. 금연하게 되면 대사량이 줄어들지만 식욕이 좋아져서 체중이 자연스럽게 늘어나는데, 이러한 이유로 금연에 실패하는 이들도 있다. 이러한 점을 이해하고 식탐을 조금 억제하고 운동을 하면서 금연을 시작하면 체중증가를 피할 수 있다.

◇담배의 폐해=담배는 정년 건강에 이로운 점

은 하나도 없는 것인가? 담배는 수많은 질환들의 원인이 되지만 사실 건강에 이로운 점은 하나도 없다.

세계보건기구의 예측 자료에 의하면 2020년에 예측되는 1위부터 5위까지 세계인구의 주요 사망 원인질환들은 허혈성 심질환, 뇌혈관질환, 만성폐쇄성폐질환, 폐렴, 폐암의 순서가 될 것이라고 한다. 주요 사망 원인 질환들이 모두 흡연과 밀접한 관련이 있음을 볼 때에 금연을 함으로써 얻을 수 있는 이득이 얼마나 큰지 알 수 있다.

대한 결핵 및 호흡기학회에서는 최근 '123 금연법'이라는 금연성공을 위한 행동수칙을 만들어 홍보하고 있다. 즉 1번에 담배를 끊고, 2번 이상 의사와 금연상담을 받고 금연을 시작해 3주에서 3주까지 특히 조심하는 것이다. 니코틴의 금단증상이 금연 후 첫 3일 이내에 가장 심하고 3주를 넘기게 되면 어느 정도 약화되기 때문에 첫 3주까지는 특히 주의해야 성공의 가능성을 높일 수 있다는 것이다.

사실 이렇게 많은 노력이 필요한 금연보다 더 효과적이고 쉬운 건강 비결은 담배를 처음부터 시작하지 않는 것이다. 청소년들이 담배를 시작하는 것은 대부분 모방 심리에서 비롯된다. 따라서 어른들이 금연을 해 자라는 청소년들이 담배의 유혹에 빠져들지 않도록 예방한다면 후손들에게 가장 값진 재산인 건강을 물려주는 이점도 있다.

<전남대병원 호흡기내과 김영철 교수> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전국 43개 종합병원

금성심근경색 시술

■금성심근경색 시술 건수

Table with 2 rows: Hospital names and number of procedures. Columns include Gwangju, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk, Jeonnam, Jeonbuk.

(2008년도)

전남대병원 최다

건강보험심사평가원이 최근 금성심근경색증을 대상으로 한 전국 43개 종합전문병원의 의료질을 평가한 결과, 전남대병원이 최우수기관으로 선정됐다.

특히 전남대병원은 1등급 평가 기관 중에서도 가장 많은 환자를 시술해 1위에 올랐다. 이에 따라 전남대병원

원은 4천575만원의 인센티브를 받았으며, 2위인 서울 아산병원은 2천700만원을 받았다. 3위는 연세대세브란스병원이었으며 4위 삼성서울병원, 5위 경북대병원 등의 순이었다.

전남대병원이 2008년 한해 동안 시술한 금성심근경색증 환자는 무려 617명에 달한다. 이는 수도권은 물론 지방 거점 대학병원의 시술 건수에 비해 2~3배 가량 높은 수치다.

호남지역 환자들이 가장 많이 찾는

병원에 속하는 연세대병원의 시술 건수는 364건이며 아산병원 319건, 삼성서울병원 222건, 서울대병원 134건 등이었다. 더욱이 이번 최우수기관은 수도권이 아닌 지방의 대학병원이 차지했다는 점에서 높은 평가를 받고 있다. 또한 전남대병원 금성심근경색증 시술 환자들은 타 병원에 비해 중증 환자와 고비용 환자의 비율이 높은 점에서도 높은 점수를 받았다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

9급 공무원 강좌. 2010년 시험 합격률 향상을 위한 최선의 선택! 2010년 공무원 정원 4,600여명 증원, 2011년까지 세무직 1472명 증원, 2013년까지 소방직 8000여명 증원 예정. "이제 대세(大勢)는 '무등고시학원'입니다" [정규종합반, 단과반, 문제풀이반]

광문공인중개사 062-365-1920. 모텔 임대 매매 전문, 교환. 신축 무인텔 급임대, 무인텔 월매출 5천이상, 4억5천에 월 1,500만원, 신축모텔 부지다량 확보!

동북아 경제 중심지.. 서해안, 새만금을 주목하라! 세민군~변산~고사포~경포~상록~모항 해수욕장까지의 투자 벨트 형성. ○검정된 추천 물건○ 상록해수욕장이 보이는 펜션부지, 새만군 관광시대 임박으로 펜션 투자시, 광주지역 원룸부지의 절반 금액으로 수입은 3배이상, 금리는 년 25%이상 보장되는 물건만 취급

부동산투자클럽 T. 011-641-0925, (062) 515-4985. 상가건물(계림동 동부소방서) 대 453㎡/건 2011㎡(사우나+원룸21실+주택), 상가건물(완도읍 여객선터미널옆) 대 280㎡/건 989㎡(상가+모텔19실+주택), 토지(광주호상류-가든식당, 과수원, 임야)