광주일보·조선대병원 공동기획

암 아는만큼 이긴다 〈2〉 갑상선암 수술후 관리

적절한 운동·식생활로 생활리듬 유지를

갑상선 암으로 수술받은 후 환자나 보호자들이 가장 궁금해 하는 것 중의 하나가 "어떤 음식은 먹어도 되고, 어떤 음식은 먹어서는 안 되는가?"이다.

흔히 갑상선 수술을 하게 되면 수술 후 김, 미역, 다시마 등 요오드가 풍부한 해조류 등의 음식을 절대 먹지 말아야 한다고 알고 있는 경우가 있으나 이는 잘못된 생각이다. 이것은 갑상선 기능 저하증이나 항진증 환자, 또는 갑상선 암 수술후 동위원소 치료전 처치로써 일정기간 환자들에게 과다한 요오드 섭취를 제한한 것이 잘못 와전된 것이다.

버섯류 섭취하고 하루 30분씩 야외활동

외식 삼가고 요오드 많은 천일염은 안좋아

박치영 교수가 악성림프종 환자에게 진단 결과와 향후 치료 방법 등에 대해 설명하고 있다.

◇**수술 뒤 좋은 음식**=갑상선 호르몬이 요오드와 관계가 있으므로 다시마환과 같은 해조류 보조식품 등을 너무 많이 복용하는 것은 영향이 있을 수 있지만, 이미 갑상선을 수술로 제거한 갑상선 암 환자가 일상적인 식사에서 미역이나 김 등을 먹는 것은 걱정하지 않아도 된다.

아직까지는 갑상선 암 환자에게 특별히 주의해야 할 음식은 없다. 특히 우리 한국 가정에서 흔히 먹는 밥, 된장국, 김치, 나물이나 채소, 콩 종류, 김, 미역국, 생선 등의 음식들은 전혀 문제가 안된다.

갑상선 암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없으며, 균형잡힌 식사로 좋은 영양 상태를 유지하는 것이 가장 중요하다. 그러기 위해서는 충분한 열량과 단백질, 비타민 및 무기질을 공급할 수 있는 식사를 섭취해야 하며, 이는 여러 가지 음식을 골고루 먹음으로써 가능하다.

암을 치료하는 동안의 균형 잡힌 식사는 환자가 ▲암 질환과 치료에 대처할 수 있는 최상의 기회를 얻을 수 있도록 해주며 ▲치료에 의한 부작용을 더 잘 극복할 수 있게 해 주고 ▲면역력을 높여 암의 재발이나 전이 등을 낮출 수 있게 해준다.

갑상선 주변에는 부갑상선이라는 기관이 있는데, 갑상선 제거 수술 후 부갑상선 기능 저하증이 오는 경우가 있다. 수술 후 부갑상선 기능 저하증이 발생하면 혈중 칼슘 농도의 감소를 초래하는데, 칼슘 농도가 감소하면 근육이나 신경에 기능이상이 나타난다. 따라서 칼슘수치가 낮아진 경우에는 칼슘이 많이 함유되어 있는 음식을 섭취하는 것이 좋다.

칼슘 함량이 높은 식품은 ▲유제품 : 우유, 연유, 분유, 요플레, 치즈, 아이스크림 ▲어류 : 멸치, 미꾸라지, 뱅어포, 우렁이, 굴, 대하, 생선통조림 ▲난류 : 계란노른자 ▲해조류 : 김, 미역, 다시마 ▲곡류 : 두부, 깨, 호두 등이다.

이와 함께 비타민D는 칼슘의 흡수를 높이는 역할을 하므로 간유(간에서 뽑아낸 기름), 버섯류 등을 많이 섭취해주고 자외선에 의해 피부에서도 만들어지므로 하루 30분 이상의 야외활동을 하도록 하는 것도 도움이 된다.

갑상선암 수술 후 방사성 동위원소 치료를 할 경우 요오드 섭취를 제한할 필요가 있으며, 이는 보통 방사선 동위원소 치료를 하기 약 2주 전부터 1달 정도 제한하게 된다.

요오드 제한식의 식사원칙은 첫째, 요오드가 많이 들어간 식품의 섭취는 제한하는 것이다. 요오드가 많이 함유된 식품으로는 라면·옥수수 빵·생선·조개·새우·굴·내장·햄류 및 기타 가공식품류·달걀노른자·해조류·시금치·젓갈 포함된 김치류·우유 및 유제품·아이스크림·아몬드·마요네즈·프림 포함된 커피·초콜릿·도넛·피자·팥콘 등이다. 둘째, 일반적으로 천일염보다는 정제염을 먹는 것이 좋지만 요오드 섭취 제한이 필요한 환자는 천일염에 주의해야 한다. 천일염에는 요오드가 많이 포함되어 있으므로 천일염이 많이 들어있는 젓갈·간장·된장·고추장·장아찌·김치 등을 제한하고 정제된 소금을 사용한다. 셋째, 식초·설탕·파·마늘·후추 등으로 음식의 맛을 낸다. 넷째, 요리시에 달걀은 흰자만을 사용한다. 다섯째, 가공식품의 섭취를 제한하고 가능한 간식은 직접 만들어 먹도록 한다. 여섯째, 외식은 삼가도록 한다. 일곱째, 지하수 대신 수돗물이나 정수한 물을 이용한다.

◇**생활습관**=수술을 받고 나면 우선은 회복하는 기간을 갖게 되며, 갑상선 호르몬을 대체할 약물(신지로이드)을 복용하게 된다. 여기에 적응이 될 때까지 컨디션이 예전 같지 않다는 느낌을 받을 수도 있다. 수술 후 회복과정에서 제일 중요한 것은 정상적인 생활리듬을 찾는 것이며, 이를 위해 적절한 운동과 균형 잡힌 식생활이 가장 중요하다.

수술을 받고 1주일 정도가 지나게 되면 가벼운 집안일이나 식사 준비 정도는 할 수 있으며, 이 시기에 너무 누워만 있는 것은 수술 후 회복에 바람직하지 않다. 그리고 보통 수술 후 1개월~ 2개월 정도 지나게 되면 운동 등의 정상적인 일상생활을 하는 데에 무리가 없다.

또한 갑상선 암을 극복하는데 중요한 것이 다른 암에서와 마찬가지로 암 정도는 능히 이겨낼 수 있다는 자신감과 마음의 자세이다. 최상의 치료 결과를 얻기 위해서는 긍정적이고 적극적인 사고가 필요하다. 환자에 따라 상황에 따라 차이가 있지만 욕심을 버리고 일이 우선돼야 한다. 작은 일에도 기쁨과 감사의 마음을 갖고, 삶의 여유를 가질 수 있도록 노력하는 사람들의 수술 및 치료 결과가 월등히 좋은 것은 엄연한 사실이다. 〈조선대병원 외과 김권천 교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 치과대학원 안면기형 무료수술

12일까지 신청자 접수

조선대학교 치과대학원(원장 김수관)이 오는 12일까지 언청이 및 안면기형 무료수술 신청자 접수를 받는다.

조선대 치과대학원은 치과병원, 치과대학 교육문화재단 등과 공동으로 1994년부터 경제 사정이 곤란해 방치되고 있는 광주·전남 지역의 구순열 및 구개파열 환자들을 대상으로 무료시술을 시행해오고 있다. 올해에도 조선대 치과병원 악안면기형 클리닉 주관, 어린이 재단의 후원으로 안면기형 환자를 대상으로 12일까지 접수를 받아 교정 치료 및 무료 수술을 시행할 계획이다. 수술은 광주·전남 지역의 저소득층 환자를 대상으로 한다. 문의 062-230-6860. /채희종기자 chae@

건강관리협회가 밝힌 장수 비결

한국건강관리협회광주전남지부(본부장조재현)는 '장수만세'를 외치기 위해 기억해야할 필수적인 10계명에 대해 조언한다.

가장 기본적인 원칙은 절식이다. 절식은 소식이나 단식과는 다른 개념으로, 소식이나 단식은 먹는 양을 조절하는 것이지만 절식이란 열량의 섭취를 제한하는 것이다. 양을 줄이기 힘들다면 열량이 높은 식품 대신 야채나 과일 등 섬유소가 많은 음식들을 섭취하는 것이 좋다. 보통 평균 열량 섭취량을 30% 줄이는 것이 절식의 효과를 극대화한다고 알려져 있다.

다음으로는 백색가루를 조심해야 한다. 소금·설탕·화학조미료 등 백색가루를 주의해야 한다. 소금을 많이 먹으면 혈관의 염분이 수분을 끌어들여 고혈압을 유발하고, 심장병과 뇌졸중 발병률을 높인다. 설탕은 비만과 당뇨에 해로운 것은 물론 인체의 면역기능을 낮추고 미네랄 균형을 무너뜨리며 과잉행동증과 불안감, 집중력 감퇴 등을 불러일으키니 주의해야 한다. 화학조미료는 그 자체가 유해물질은 아니지만 주성분인 MSG가 두통, 구토, 멀미 증세 등을 일으킨다는 연구 결과가 있다.

> 열량 제한한 절식이 기본 원칙
> 설탕·조미료 등 백색가루 조심
> 아침식사 반드시 챙겨 먹어라
> 매일 7~8시간씩 숙면 취하라
> 배로 호흡하는 습관을 길러라

아침식사는 건강의 필수요소다. 아침을 거를 경우 전날 수면 시간부터 시작해 위장이 비어있는 시간은 대략 18시간이나 된다. 공복상태가 장시간 지속되면 인체는 저혈당에 이르고 점심식사의 과식으로 이어진다. 이렇게 되면 인체는 급작스럽게 고혈당 상태가 되면서 대량의 인슐린을 요구하게 된다. 결국 인슐린 분비를 담당하는 췌장에 부담을 주면서 당뇨병의 원인이 되는 것이다.

음식은 오랫동안 천천히 씹어 먹을수록 몸에 좋다. 소화효소가 담긴 침이 음식물과 골고루 섞여 잘게 부서지면서 소화작용에도 도움이 되고 영양분 흡수도 잘 이뤄진다. 많이 씹는 동안 일어나는 턱과 치아의 운동이 대뇌를 자극해 치매 발생률을 떨어뜨리고, 씹는 행위 자체가 긴장을 이완시키며 스트레스를 누그러뜨리는 데 효과적이다.

먹은 만큼 움직여라. 가장 효과적이면서도 쉬운 운동은 걷기다. 혈액순환과 깊은 관련이 있는 다리는 제2의 심장이라고도 불린다. 중력을 거슬려 혈액을 심장으로 되돌려 보내려면 다리근육을 자주 폈다 접었다 해줘야 하기 때문이다. 다리를 움직여줘야 혈액순환에도 도움이 되고 비만을 예방할 수 있다.

수면보다는 숙면이 중요하다. 수면 부족은 심장병 발병 가능성을 높일 뿐만 아니라 인체 내 면역 기능을 떨어뜨려 위궤양을 비롯해 각종 질병을 유발한다. 최적의 수면 시간은 남성의 경우 7~8시간, 여성의 경우 6~7시간, 그러나 수면은 양보다 질이 중요하다. 매일 7시간씩 숙면을 취하면 뇌와 심장이 3년이나 젊어진다는 연구결과도 있다.

배로 호흡하는 습관을 길러야 한다. 가슴으로 숨쉬는 흉식호흡은 얕고 빠른 호흡을 유도하는 반면, 배로 숨쉬는 복식호흡은 깊고 느린 호흡을 유도한다. 복식호흡을 할 때는 들숨보다는 날숨이 중요한데, 들숨으로 산소를 들이마시는 것보다 날숨으로 신진대사 과정의 노폐물인 이산화탄소를 배출하는 것이 더 중요하기 때문이다.

성격도 장수를 좌우한다. 낙관적으로 생각하면 엔도르핀을 비롯해 건강에 유익한 호르몬이 다량 분비되면서, 면역기능을 활성화시키고 질병에 대한 저항력이 높아진다. /채희종기자 chae@

전남대병원 고객만족도 우수기관 선정

기획재정부 136개 공공기관 평가

전남대학교병원(원장 김영진)이 최근 기획재정부가 136개 공공기관을 대상으로 실시한 고객 전남대병원은 13개 국립대병원 중에서 충남대병원과 함께 고객만족도 우수기관으로 선정됐다.

양호기관으로는 제주대·경북대병원(2개), 보통기관은 경상대·부산대·전북대·충북대병원 (4개) 등이다.

이번 조사는 지난 2009년 7월부터 12월까지 공기업 23곳, 준정부기관 72곳, 기타 공공기관 41곳 등 총 136개 기관을 대상으로 진행됐다. 조사대상기관의 전체 평점은 공기업 92점, 준정부기관 86.7점, 기타공공기관 82.7점으로 조사돼 지난 99년 제도가 시행된 이후 지속적으로 상승하고 있는 것으로 나타났다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

영/화/안/내

영화에빠지다

메가박스

M관	하모니(12세) 최고급관
2관	식객2(전체)
3관	돌어는 봤니 모건부부(15세)
4관	용서는없다(18세)
5관	하모니(12세)
6관	전우치(12세)
7관	주유소습격사건2(18세)
8관	아바타(12세)/파라노말 액티비티(12세)
9관	식객2(전체)

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

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
구.런던외국사거리 ♡예매1544-0600

콜롬버스시네마

1관	전우치(12세)
2관	꼬마니콜라(전체)/주문진(12세)
3관	하모니(12세)
4관	하모니(12세)
5관	아바타(12세)/500일의썸머(전체) 용서는없다(18세)
6관	파라노말 액티비티(12세)/아바타(12세)
7관	아름의귀환(전체)/식객2(전체)
8관	돌어는 봤니 모건부부(15세)
9관	주유소 습격사건2(15세)
10관	식객2(전체)

힐토사랑 영화사랑 • 예매:www.joycbc.com/ 1588-7941
상무점 (상무병원과 이마트 사이) 애남점 (무역회관뒷편)

1588-7941 상담원연결 방법→(1번 or 2번)→0번

하미시네마

1관	아름의귀환(전체) /용서는없다(18세)
2관	전우치(12세)
3관	파라노말 액티비티(12세)/500일의썸머(전체) 돌어는 봤니 모건부부(15세)
4관	꼬마니콜라(전체)
5관	돌어는 봤니 모건부부(15세)
6관	주유소 습격사건2(15세)
7관	하모니(12세)
8관	하모니(12세)
9관	아바타(12세)
10관	식객2(전체)

• 500여대 넓은 주차장(3시간무료) • 365 매일 심야
• 이동통신사 및 OK 캐쉬백 카드 할인 혜택
• 하미 송월점 269-5757 • 하미 불로점 262-0825
• 하미 골프장 251-5060 • 하미 탁구장

고객사랑 고객감동 • www.hamicinema.co.kr/ 1588-9120
전대후문 하미스포렉스 ☎ 267-7777

씨너스전대

1관	용서는 없다(18세)
2관	전우치(12세) /파라노말 액티비티(12세)
3관	식객2-김치전쟁(전체)
4관	꼬마니콜라(전체)
5관	아바타(12세)/아름의귀환(전체)
6관	주유소습격사건2(15세)/에프터러브(18세)
7관	하모니(12세)

• 매일심야 상영합니다 •
ARS 전화예매 1544-0070
• 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택
• 씨너스녹차 사우나(오전5시~오후11시)

색깔있는 영화산책 • www.cinus.co.kr/ 1544-0070
복구보건소 건너편 ☎ 511-1000

제일시네마

1관	식객2(전체)
2관	아바타(12세)
3관	돌어는 봤니 모건부부(15세)
4관	주유소 습격사건2(15세)
5관	용서는 없다(18세)
6관	500일의썸머(전체)/셜록홈즈(12세)

• 무료주차 3시간 •
ARS 전화예매 문의 227-1960
(광주 세무소 옆 호남타워주차장) -단, 입장권 구매 고객에 한함

새로운 기대 • www.primuscinema.com/www.jeilcinema.co.kr •
충장로 3가 ♡ARS 전화예매 ☎ 227-1960♡