

바람만 스쳐도 아픈 '통풍' 예방법

우유·시금치는 藥, 치킨에 맥주는 毒

41세의 이명인(가명)씨는 10년 전 부터 발가락 첫 번째 마디가 손톱 수 없이 아파왔다. 심하게 아프다가도 진통제나 소염 주사를 맞거나 치료를 안해도 일주일 정도 지나면 나아져서 그때그때 단방약만 먹다 보니 어느새 발가락 마디에 혹 같은 결절이 생겼다. 평소엔 아프지 않아 신경을 쓰지 않았는데 회식 다음날에 갑자기 열이 나면서 발을 디딜 수가 없었다. 그리고 발목도 별점게 부어올라 스치기만 해도 자지러지듯이 아팠다.



김현숙 류마티스내과 교수가 발가락 등 관절 부위의 통증을 호소하는 회사를 상대로 통풍 여부를 진단하고 있다.

◇ 통풍이란?
통풍은 바람만 스쳐도 아프다고 해서 통풍이라는 이름이 붙여졌다고 할 정도로 급성기에는 통증이 심한 관절염이다. 혈압을 유지하기 위해 필수적인 요산이 여러 원인 때문에 몸 안에 높아지는 것을 고요산혈증이라고 한다. 요산이 포화되어 결정이 관절에 쌓이면 어떤 경우 백혈구가 바이러스나 세균과 같은 이물질로 인식해 공격하면서 염증을 일으켜 발열과 극심한 통증(관절염)을 동반하게 된다. 첫번째 엄지발가락이 가장 잘 생기는 부위이며, 통증 발생 7~10일이 지나면서 서서히 호전되지만, 치료 없이 관찰만 하는 경우 1년 이내에 다시 재발할 확률이 높으므로 반드시 치료해야 한다. 식이요법과 함께 잘 치료하면 만성 통풍이 되는 경우는 많지 않다.

갑작스런 혈중 요산 수치 변화가 요인
과음 삼가고 과로·무리한 운동 금물

35.6%, 협심증 35.3% 등이었다. 이들 대상 증후군은 서로 이환율에 영향을 미치고 있으므로 통풍은 단순한 관절염이 아니며, 특히 중심 비만과 연관성이 있는 경우는 동맥경화를 포함한 성인병 질환에 대한 추가 검사가 필요하다.
◇ 통풍이 있으면 고기는 전혀 못 먹나요?
단백질에 퓨린이라는 성분이 혈중 요산 수치를 높일 수 있기 때문에 퓨린 성분이 많은 야채도 통풍 환자에겐 좋지 않다고 알려져 있다. 그러나 최근 연구 결과에 의하면 식물성 단백질과 유단백질은 오히려 통풍을 예방할 수 있는 것으로 나타났다. 오히려 식전에 규칙적인 유제품 섭취는 오히려 통풍의 위험을 낮춘다고까지 한다. 그러므로 콩류, 버섯류, 커피를 피하고 시금치 등의 퓨린을 많이 함유한 식물성 음식들은 통풍을 악화시키지 않고 또한 저지방 우유나 요구르트 같은 낙농제품은 통풍예방에 가장 효과가 크다. 반면 붉은살 생선

같은 해산물은 통풍의 위험을 일부 증가시켰다. 쇠고기·돼지고기·양고기 등 붉은 육류도 통풍 위험이 높다. 술은 통풍에 해롭다. 특히 맥주가 퓨린 함량이 높아 매우 좋지 않다. 그러나 소량의 와인인 통풍에 크게 해롭지는 않는다. 통풍이 의심되고 특히 다발성 만성 결절성 통풍은 반드시 전문의와 상담해 적절한 약물치료를 받아야 한다. 환자 개개인의 상태에 따른 처방이 필요하며 간기능, 신기능 이상 동반 여부에 따라 선택 약물이 달라진다. 급성기의 심한 통풍의 경우는 확실히 걸리기 위해 초음파 유도 관절 천자 및 관절강 내 주사요법을 시행한다.
◇ 일상생활에서 주의할 점
▲ 술은 요산 배설을 방해하므로 과음을 삼가고 어쩔 수 없이 마셔야 한다면, 맥주나 막걸리 같은 곡주는 피하고 와인이나 소주를 3잔 이내로 가볍게 마시는 것이 좋다.
▲ 탄산음료와 주스도 통풍에는 좋지 않다. 과당은 혈중 요산을 증가시

키고 대사증후군을 유발할 수 있다.
▲ 체중을 줄이는 것은 도움이 되지만 갑작스런 체중감소는 통풍을 유발시킬 수 있다.
▲ 이뇨제 같은 고혈압제는 요산을 상승시킬 수 있으므로 약제를 복용해야 할 경우 꼭 전문의와 상의해야 한다. 물을 많이 마셔 혈액 속의 요산 농도를 묽게 하고 요산 수치를 낮출 수 있다. 체중 50kg 기준으로 2리터 정도의 물을 마시는 것이 좋다.
▲ 과로와 과도한 운동은 통풍을 유발할 수 있다. 특히 물을 안 마시고 땀을 뻘뻘 흘릴 정도로 운동하는 것은 금물이다.
▲ 통풍 관절염이 있는 환자의 경우, 볼 넓이가 넓은 편안한 신발이 좋다.
▲ 통풍발작 시 휴식을 취해, 아픈 부위를 높게 한다. 너무 찬 냉찜질이나 온찜질은 도움이 되지 않는다.
▲ 오랫동안 방치하면 관절염 뿐만 아니라 뇌혈관 장애가 발생할 수 있으므로 조기 진단과 치료가 중요하다.
(조선대학교 류마티스내과 김현숙 교수)
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



호남권 첫 화상(火傷)센터 구축

광주 북구 운암동에 200병상 굿모닝병원 개원



15일 광주시 북구 운암동 그랑시아 웨딩홀 건너편에 광주와 전남 북부지역 최초의 화상(火傷)센터인 굿모닝병원(대표원장 김준성)이 개원한다. 이 병원 개원으로 인해 지역의 화상관련 증상 및 화상 응급 환자들이 치료를 위해 서울까지 갈 필요가 없어졌다. 200병상 규모의 이 병원은 지상 6층 규모로 내과, 외과, 정형외과, 신경외과, 신경과, 응급의학과, 마취과, 영상의학과 진료도 병행한다.

이중 관심을 모으고 있는 화상센터는 화상치료·소아화상·피부재활·흉터 재건수술 등을 전문적으로 다룰 예정이다. 광주·전남에서 연간 300여명의 화상환자가 서울로 가는 것으로 추정되고 있으며, 화상센터의 본격 진료는 4월부터 시작한다. 굿모닝병원이 본격 진료를 시작하면 지역 화상환자들의 불편 해소는 물론 초기 생존율 및 치료 효율성을 높이는 데 기여할 것으로 기대된다.

김준성 원장은 "병원이 본격적인 운영에 들어가면 지역 의료서비스 향상에 큰 기여를 할 것"이라며 "중합병원 수준의 진료시스템을 구축했으며 조만간 진료과목도 추가해 지역민들의 질환 예방과 치료에 주력하겠다"고 말했다.
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

임산부 진료비 지원 30만원→40만원으로

내달부터 하루 한도도 확대

오는 4월 1일부터 임산부의 의료비 부담이 한층 줄어들 예정이다. 건강보험공단 광주지역본부에 따르면 4월 1일 신청자부터 임산부에게 지원하는 진료비 지원액이 현행 30만원에서 40만원으로 확대된다. 또한 진료비 지원금액 1일 사용안도도 기존 4만원에서 6만원으로 확대되며, 사용기간 내 미 사용된 지원금은 차

소 소멸된다. 임산부는 가까운 건강보험공단지사, 국민은행지점, 우체국을 방문해 임신·출산 진료비 지원을 신청할 수 있다. 대상으로 확인된 신청자는 국민은행으로부터 '고운맘 카드(체크카드 또는 신용카드)' 수령일 이후 사용할 수 있으며, 분만 예정일부터 60일까지만 지정된 요양기관(산부인과 병·의원)에서 초음파 등 진찰과 분만시 발

생하는 진료비의 본인 부담금을 지불할 때 사용할 수 있다. 고운맘 카드 사용이 가능한 지정요양기관은 건보공단 건강인 홈페이지(http://hi.nhic.or.kr), 건보공단 홈페이지(www.nhic.or.kr)에서 확인 가능하다. 지원금 잔액 및 사용 내역 등은 사회서비스관리센터(www.socialservice.or.kr) 및 국민은행 홈페이지(www.kbstar.com)에서 조회 가능하다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

적십자회비 모금기간 이달까지 연장
기업 등 참여 부진...광주·전남 목표액 80% 그쳐

대한적십자사 광주전남지사는 지난 1월 10일부터 시작한 적십자회비모금을 1개월 연장해 오는 3월말일까지 실시한다고 밝혔다. 적십자회비모금실적은 3월10일 현재 목표액 28억1000만원(광주 9억4000만원, 전남 18억7000만원)의 80%인 총 22억4704만원이 모였으며, 광주 2억2041만원(66%)·전남 16억2662만원(87%)으로 집계됐다. 지역별로는 고흥군, 장흥군, 강진군, 무안군, 장성군, 완도군, 진도군, 신안군이 목표액 100%를 초과하는 등 전년보다 3%정도 증가하였으나, 광주와 목포·여수·순천 등 시 지역의 개인 세대

주의 참여가 전년보다 감소가 두드러지게 나타났다. 특히 본사를 서울·경기에 둔 일부 대기업과 공사 등의 참여가 여전히 적어 모금 참여율이 부진한 것으로 나타났다. 김필식 대한적십자사 광주전남지사 회장은 "고유가와 물가 상승 등으로 도움이 손길이 필요한 이웃들이 늘어나 적십자사의 구호 활동이 더욱 필요한 때이다. 적십자회비는 어려운 이웃들에게 소중한 사랑과 희망을 전하는 만큼 작은 나눔에 아직 참여하지 못한 시도민의 따뜻한 관심과 적극적인 참여를 부탁한다"고 전했다.
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

내일 세계 수면의 날
전남대병원 건강강좌

전남대학교병원(원장 김영진)은 16일 오후 2시 병원 5동 1층 강당에서 '세계 수면의 날(3월18일 기념)' 대신 건강강좌를 실시한다. 이번 건강강좌는 '수면 무호흡증'을 주제로 ▲수면 무호흡증의 증상과 합병증(정신과 배경설 교수) ▲수면 무호흡증의 수술적 치료(이비인후과 김준성 교수)에 대해 자세히 설명한다. 한편, 수면 무호흡은 수면 중 호흡 정지가 빈번하게 발생하는 것으로, 심한 코골이와 주간 졸음 등 수면 장애의 원인이 되며 특히 수면 무호흡으로 인해 수면 중 유발되는 저산소증은 다양한 심폐혈관계 합병증을 유발할 수 있다.
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

동양인들은 전통적으로 유교적 전통윤리에 근거를 두고 생활을 하며 미용을 목적으로 수술을 받는 것을 기피하는 경향이 많았으나 서구 문명의 영향으로 생활 양식도 변화해서 밝은 표정이 있는 쌍꺼풀이 좋다고

을 수 있다. 짙은, 쌍꺼풀 풀어짐, 수술 부위 흉터가 생기는 부작용도 생길 수 있다.

따라서 보통 미용을 목적으로 하는 쌍꺼풀 수술을 하는 것은 서구적이 얼굴로 만드는 것이 아니고 눈에 표정이 있는 동양적인 쌍꺼풀을 만드는 것에 있음을 인식하는 것이 중요하다.

쌍꺼풀 수술이란 중검 예정선의 피부를 검판 또는 안검거구의 적당한 부위에 유착시키는 조작이다.

수술방법은 피부 비절개는 매몰법이라고도 하며 자연스러운 쌍꺼풀을 희망하는 경우이며 수술 후 통증이 용이하여 의사와 환자 모두가 심리적 부담이 적고, 젊은 여성들은 절개수술을 기피하려는 경향이 있다.

그러나 상안검 피부가 과다하거나 안검하수, 안검, 안와 지방의 과다 또

는 반흔이 있는 상안검 등에서는 피부절개법이 적절한 수술이라고 생각된다.

수술전 시력검사, 안검하수의 유무, 좌우의 균형을 관찰하여 수술전에 충분한 설명을 하며 환자가 이해하고 승낙하는 것이 수술 그 자체보다 중요하다.

물론 수술후 경과에 대한 요점도 중요하다고 생각된다. 수술 후 1주일 은 세면이 불가능하며, 목욕은 발사 후 3일후에 안검의 부종이 3개월 정도 되어야 거의 없어지며 6개월이 되어야 수술자국도 대부분 사라진다고 충분한 설명을 해야할 것이다.

(김영길 성형외과 원장)



김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞

쌍꺼풀 수술

생각하는 경향이 많아졌다. 그러나 같은 쌍꺼풀이라도 동양인에게는 동양인의 쌍꺼풀이 있고 안면골의 골격이나 눈의 연부조직이 서양인들과 다른 동양인으로는 눈만을 서구인에 닮으려 해도 부자연스러우며 또 다른 기관과의 균형도 잡히지 않