



광주대병원 공동주최

레미아가 있는 시민 건강 강좌 심장재활 효과·치료

시술 후 회복 돕고 재발 방지 사망률 줄여

심장재활은 심장질환을 앓고 난 환자가 적정 수준(심장질환에 맞는 최대 활동 수준) 생리적, 신체·의학적, 정신·감정적, 사회·직업적 수준의 회복, 증진, 유지할 수 있도록 돕는 포괄적인 프로그램을 말한다.

또한 심장질환이 있는 환자들을 가능한 한 조기에 신체적, 정신적 및 심리적으론 더욱 건강한 상태로 회복시켜주고, 교육적 및 위험인자관리를 통한 심혈관질환의 병태생리 과정을 억제 또는 역전시켜, 심혈관질환 및 기타원인에 따른 이환율 및 사망률을 감소시키는 것으로 심혈관질환의 이차 예방(재발방지)과 지속적인 자기관리로 심장재활의 초석이라 할 수 있다.

이러한 심장재활의 적용 대상은 심근경색 증을 앓은 환자, 안정화된 만성 심부전증, 그 외에도 관상동맥 우회로 이식 수술, 심장이식 수술, 관상동맥 성형술, 심박동기 및 심실 보조장치 삽입술, 관막수술, 기타의 심장수술을 받은 환자, 말초동맥질환, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압 환자, 운동이 부족한 중년 또는 노년의 환자들이며 심폐기능의 저하가 있는 모든 환자에서 필요하다.

여러 학술지 보고에 의하면 심장재활의 효과는 3년간 사망률을 20~30% 낮추고, 3년 생존률을 64%에서 95%로 높여준다. 이러한 효과는 환자 맞춤형 운동처방을 포함한 심장재활이 심폐기능 최적화로 호흡근관, 흉통 등의 증상을 줄이고, 같은 일을 해도 사용되는 산소 소모량이 적어지며, 빠른 회복과 일상생활로의 조기복귀, 이상 지혈증, 비만, 고혈압, 당뇨병이 개선되며, 심리적 불안감 및 우울증을 줄여 줌으로써 얻어진다.

결과적으로 심장재활은 심장질환 환자의 심혈관질환 이환율과 사망률을 낮추고 삶의 질을 올려주는 선택이 아닌 필수라고 할 수 있다. <심장재활 프로그램>=발병 후 시기에 상태에 따라 1기에서 3기로 나누며, 각각의 시기에 맞게 운동프로그램 외에도 금연·영양관리·체중관리·생활습관교정·스트레스관리 등 포괄적 재활프로그램을 적용한다.

심장재활 1기 프로그램은 수술 및 시술 직후 병원에 입원해 있는 기간으로 중환자실에서부터 이루어진다. 환자의 상태에 따라 12~48시간 이내에 위험인자 관리 및 교육



지난 22일 전남대병원 대강당에서 열린 시민건강강좌에서 한재영 재활의학과 교수가 심장재활의 필요성과 효과에 대해 설명하고 있다.

심근경색·심장이식 등 심폐기능 저하 환자 필요 시기에 맞게 운동·영양·스트레스 관리 등 적용

과 운동재활프로그램이 제공된다. 이 시기(중환자실)에 등척성 운동 및 하지 거상을 지양하게 하며, 가급적 앉은 자세를 유지하도록 교육한다. 또한 침상기반 운동 재활프로그램을 제공하는데, 이에 앞서 흉통·불규칙한 심장리듬·심계항진·어지러움·구토·말하기 어려움 정도의 호흡곤란 등 위험 증상이 대해 반드시 교육해야 한다. 환자가 일반 병실로 옮기면 다시한번 점진적 운동 및 활동프로그램을 제공하고, 위험인자 관리, 부부생활에 관한 문제, 운동량과 일상생활에의 복귀 등에 관한 궁금한 점들에 대해서 교육한다.

심장재활 1기 프로그램 중 복잡한 심근경색이나 뇌졸중, 관절염 등 동반된 질환으로 바로 퇴원하기 어려운 경우 재활의학과로 전과되어 치료해야 하는 경우가 있다. 이때를 심장재활 1B기라고 하며, 특히 심장재활 참여 순응도가 낮거나, 심장발작 위험도가 높은 환자는 적극적으로 이 시기를 갖도록 하는 것이 좋을 것이다. 심장재활 1기 프로그램의 마지막 퇴원 전 운동부하검사를 시행함으로써 안전한 범위에서의 퇴원 후 활동량 교육 등 유용한 정보를 제공 할 수 있다.

심장재활 2기 프로그램은 주로 통원치료

의 형태로 이뤄진다. 우선 증상제한 운동부하검사가 시행되지 않은 경우 외래 첫 내원 시 시행하며 이를 바탕으로 운동 처방 및 지침을 마련한다. 운동에 따른 심장발작 위험도를 분류하고 이에 따라 적용 프로토콜을 결정하며 특히 운동시 심전도 모니터 필요 여부, 감도의 필요 여부, 주 당 외래 내원 횟수 등을 결정하게 된다.

2기 프로그램이 끝나고 가정이나 사회에서 유지하는 프로그램을 심장재활 3기 프로그램이라 하며, 2기 프로그램에서 얻은 효과를 최대한 소실되지 않도록 유지하는데 목적이 있다. 꾸준한 위험인자 관리와 맞춤형 운동량에 대한 교육을 하는 시기로 자신의 운동능력에 따른 한계를 지키도록 하며, 스스로 모니터링이 가능하도록 교육하며, 경쟁심 유발하는 시합 보다는 즐기며 계속할 수 있는 운동을 제안한다.

현재 우리나라에서는 늦었지만 심장재활을 시행하는 병원이 늘어나고 있으며, 특히 권역별 심뇌재활센터가 전남대학교병원을 포함한 9개의 병원에 선정되면서 더욱 많은 환자들이 심장재활의 혜택을 받을 수 있게 되었다.

<전남대병원 재활의학과 한재영 교수> /재희중기자 chae@kwangju.co.kr

다도해 건강지킴이 '완도대성병원'

출산을 격감·경영 적자에도 20년간 산부인과 운영

도서지역에서 출산을 격감으로 인해 경영상 적자가 불가피함에도 불구하고 20년 이상 산부인과를 운영하고 있는 종합병원이 있다.

완도군 완도읍에 자리한 완도대성병원(대표원장 전이양, 산부인과 전문의)은 23년 동안 24시간 연중 무휴 분만 시스템을 갖추고, 지금까지 4500명을 분만했다. 완도 출신인 전이양 원장은 1988년 3월 백제의원 개원 당시부터 연중 무휴 분만을 해왔다. 이후 1997년 '다도해 건강지킴이'를 기치로 내걸고 내과와 외과, 신경외과, 정형외과, 마취통증의학과 등을 망라한 지역응급의료기관인 완도대성병원으로 거듭났다.

전남지역 신생아 분만율이 2000년 이후 급격히 하락하자 그나마 소수였던 농어촌 지역의 산부인과들은 경영난을 이기지 못하고 상당수가 문을 닫았다.

하지만 산부인과 전문의인 전이양 원장은 지역민에 대한 의료봉사를 최우선 과제로 내세운 채 산부인과 운영을 고집하고 있다. 1990년대에만 하더라도 연간 200건의 분만을 하기도 했지만 지난해에는 고작 40건의 분만에 그치고 있어 사실상 산부인과 운영만 놓고 보면 적자나 마찬가지다.

이와 함께 완도군 소안면 미리리 노인회와 상호교류협약을 맺어 노인들을 병원에 초청해 무료 진료서비스와 함께 매



년 위로 여행을 보내드리고 있다. 또한 정기적으로 낙도지역 주민에 순회 의료서비스 봉사도 실시하고 있다.

이와 함께 2006년에는 완도군에 사는 50여명의 만성신부전증환자를 위해 완도군과 연계해 지자체로는 전국최초로 인공신장실을 개소했다. 특히 지역 인재 양성 차원에서 최경주 선수의 프로데뷔 이전 후원자 역할을 도맡아 했으며, 지금은 최경주재단의 이사로 재임중이다. /재희중기자 chae@kwangju.co.kr

남성들의 말 못할 고민, 간단한 수술로 해결

실리코닝·지방이식·주사약 이용 '음영확대술'

병원에 스킨 일곱 살의 젊은 남자가 내원 했다. 그는 다른 사람들도 들어달라는 듯 자신있는 말투로 "제가 너무 커서 성생활에 불편이 많아요?"라며 처방을 바랐다.

고민 아닌 고민을 해결하기 위해 젊은 남자를 실측 해보니 평균 사이즈보다 조금 더 큰 정도에 불과했다. 우리나라 사람이 보통 그 길이가 10cm~17cm 사이다. 물론 5cm 이하나 20cm 이상의 '대물' 소유자도 있다. 이 환자의 착각에서 비롯된 성생활에 있어 무조건 대물이 좋을 것이라는 생각은 잘못된 것이다. 음경이 크면 남자들이 자기만족으로 인해 심리적으로 안정과 긍정적 효과를 거둘 수는 있다.

남자들치고 '자신의 음경사이즈가 과연 너를 만족시키는데 최선인가?'에 대한 물음을 한 번쯤 던져보지 않은 이는 없을 것이다. 크다고 꼭 좋은 것은 아니다. 하지만 자신의 만족감을 찾고, 시너지 효과를 거둘 수 있다면 음영확대술도 고려해 볼 만 하다.

과거에는 성기확대를 위해 민간요법으로 금속, 상아, 고무 및 고흥 실리코닝, 파라핀, 바셀린 등의 지방성 연고나 액상 실리코닝 등을 이용했으나 파라핀의 피하이동, 피부괴사 등의 부작용 때문에 지금은 이용되지 않고 있다.

성기확대술을 위해 가장 많이 이용되고 있는 방법으로는 첫째 실리코닝을 음경의 피하 둘레에 삽입하는 것으로 음경



피하조직에 종으로 삽입해 평상시 길이 증대를 얻고 부분적 발기부전환자는 발기시 음경강의 보조대로서 작용하도록 해 성기에 보탬이 되도록 한다. 하지만 촉감이나 모양이 정상음경과는 차이가 있는 단점이 있다.

둘째 지방이식술로 복부나 허벅지 등에서 채집한 지방을 주입한다. 수술이 비교적 간단하고 치유가 빠르다. 셋째 이러한 이식재료들이 가지고 있는 문제점을 보완하기 위한 진피지방이식술도 있다. 진피지방의 채취가능 부위가 많으며, 채취량 또한 풍부하여, 이식편의 채취가 용이하면서도 낮은 지방흡수율과 비교적 높은 환자 만족도로 인해 성기확대를 위한 효과적인 술식으로 인정되고 있다. 넷째 자정진피나 대체진피를 이용한 확대술의 경우는 자가진피지방이식술과 달리 흉터가 없고 시술시간은 단축이 된다. 다섯째, 최근에 주사약이 개발되어 간단하게 성기를 확대할 수 있어 인기를 끌고 있다. 주사약을 이용한 성기확대술은 단 10분만의 수술시간으로 고민을 극복함과 동시에 정상적인 성생활과 일상생활을 할 수 있다.

<윤중성 담양동산병원장>

아시아 one visit 의료관광 프로젝트

G10생명포럼, 중국인 여성 2명 시술



G10생명포럼(공동대표 강동완 조선대 치대교수)의 의료관광위원회(위원장 손미경 치대교수)는 조선대치과병원(병원장 김병욱)·(주)다스테크(대표이사 이용섭)와 함께 공동으로 중국인을 대상으로 하는 '아시아 one visit 의료관광 프로젝트'를 실시한다.

원 비자 프로그램은 아시아 지역 환자가 단 1차례의 방문으로 총치와 미백, 일반 보철 등 종합적인 심미치료를 완성하도록 하는 것이다.

중국인 여성 2명이 지난 21일 조선대 치과병원을 찾아 오는 26일까지 원 비자 프로그램 시술받았다.

심미치료를 받으러 온 강동완 교수, 손미경 교수, 정재현 교수, 김희중 교수와 최한희·이동인 전공의 그리고 치과병원의 CE-CAD/CAM 센터(대표 최희봉) 기술진이 공동으로 참여하고 있다.

특히 이번 의료관광사업을 시작으로 G10 생명포럼과 조선대 치과병원은 향후 중국인을 대상으로 한 의료시술사업을 본격적으로 시행할 계획이다. 문의 (062) 220-3820~2 /재희중기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for '우울증' (Depression) treatment. Title: "우울증"의 한방치료! (Depression's Korean Medicine Treatment!). Subtitle: 자연과 몸을 하나로 만드는 경희한의원 (Natural and body as one, Kyunghee Han Medicine). Text: "우울증"은 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 "인생의 늪"이라고 할 수 있으며 또한 "마음의 감기"라고 할 만큼 누구나 인생의 시련기에 경험하게 되는 매우 흔한 질환입니다. 그러나 우울증은 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있는 심각한 정신장애이기도 합니다. Content: Symptoms (생물학적 원인, 사회적 원인, 정신적 원인), Signs (continuous sadness, loss of interest, weight change, sleep issues, concentration problems, self-harm, suicidal thoughts), Treatment (medication, counseling, traditional medicine, exercise, diet, social support). Contact: TEL 062)365-1541, Kyunghee Han Medicine.