



장마철, 건강한 여름나기

# 습도 조절 숙면 취하고 냉장고를 믿지 말라

본격적인 장마철로 접어들면서 덥고 습한 날씨가 이어지고 있다. 해마다 이맘때면 잘못된 음식물 섭취와 개인 위생 습관으로 인해 식중독 등 각종 전염성 질병에 대한 발생 위험이 높아진다. 연일 고온다습하고 태양을 보기 힘든 날씨에 체내 면역기능도 떨어지고 각종 질환들이 극성을 부려 몸도 마음도 편하지 않은 만큼 건강관리에 더욱 주의가 필요하다.

장마철 고온다습한 환경에서는 위장관 감염을 일으킬 수 있는 세균 증식이 활발해지고 가열되지 않은 상태의 음료수나 식품의 섭취가 증가해 식중독이 발생할 수 있다.

식중독의 주된 원인균으로는 포도상구균·비브리오균·대장균·살모넬라균 등이 있으며, 이들 중 일부 세균에서 분비되는 독소는 끓여도 없어지지 않기 때문에 음식을 조리나 보관에 각별한 주의가 필요하다.

식중독의 일반 증상인 설사·구역·구토가 심한 상태에서 몸에 적절한 수분공급이 이뤄지지 않을 경우 심한 탈수, 쇼크, 대사성 산증, 급성신부전까지 유발될 수 있다. 식중독은 대부분 특별한 치료 없이 자연 회복된다. 그러나 유아나 노인·병약자는 경미한 설사, 구토에 의해서도 탈수가 되면서 전해질 균형이 깨질 수 있으므로 주의가 필요하다.

◇습게 생각했다가 큰 코 다치는 설사=설사가 3일 이상 지속되고 고열이 이어지는 경우 변에 혈액이 섞여 나오는 경우에는 즉시 병원을 찾아야 한다. 식중독으로 설사를 하면 자가진단만으로 지사제나 항생제를 함부로 먹는 경우가 있는데 이는 매우 위험하다. 설사는 몸속의 세균이나 독소를 장에서 흡수되지 않도록 체외로 빨리 배출해내는 일종의 인체 방어작용으로 나타나는 현상이기 때문에 억지로 설사를 멈추면 오히려 장염이 악화할 수 있으므로 약의 사용을 자제하는 것이 좋다. 대신 탈수가 일어나지 않도록 수분을 충분히 섭취하면서 안정하면 하루나 이틀 뒤에는 회복될 수 있다.

흔히 음식을 냉장고에 넣어 두면 무조건 괜찮다는 생각도 하게 되는데 이는 매우 위험한 생각이다. 냉장 보관을 하면 세균 증식이 느려지기는 하지만 완전히 멈추지 않으며 찬 곳을 좋아하는 세균도 있기 때문에 냉장보관시에도 세균의 증식이 가능하다. 또한 음식을 끓이거나 냉동 보관하더라도 이미 세균의 독소에 오염된 음식은 얼마든지 식중독 유발이 가능하므로 되도록 음식은 깨끗한 손으로 신선한 재료를 이용해 바로 요리해서 바로 먹는 것이 가장 안전하다.

◇적절한 습도·온도는 건강의 기본=습한 날씨의 발상까지 방해하는데 잡자리 환경을 쾌적하게 유지하기 위해서는 습도와 온도를 적절하게 맞춰주는 것이 좋다. 일반적으로 수면을 제대로 취하기 위한 실내온도는 22~25도 정도. 그러나 온도는 습도와도 연관이 있어 요즘처럼 습도가 높은 날씨에는 제습만 적절히 해도 쾌적한 수면을 취할 수 있다.

장마철에는 불쾌지수가 높아져 누구나 쉽게 짜증을 낸다. 게다가 햇빛을 쬐는 시간이 줄어들면 뇌에서 분비되는 멜라토닌의 양이 늘어나면서 수면 및 진정작용을 유도해 침울한 기분이 들 수 있다. 멜라토닌은 생체리듬을 조절하는 호르몬으로 밝으면 조금 분비되고 어두우면 많이 분비된다. 또한 외출이나 나들이에 제한을 받기 때문에 상대적으로 갑갑함을 느낄 수 있다. 특히 감성적으로 예민한 사람은 우울증에 걸릴 수도 있으므로 각별한 관리가 필요하다. 이럴 때는 적당한 방향으로 실내온도와 습도를 내리고 낮에도 환하게 불을 켜두는 것이 도움이 된다.

◇냉방병 주의=장마철에 온도는 물론 습도까지 높아지면 피부에서 느끼는 불쾌감을 참지 못하고 다른 때보다 냉방을 심하게 하는 경우가 많아 냉방병 위험도 높아진다. 냉방병은 실내와 외부 온도가 5도 이상 차이가 날 때 발생한다. 에어컨에서 나오는 냉기가 직접 신체에 닿으면 몸의 일부만 노출되는 것이 되기 때문에 냉방병에 더 잘 걸린다. 냉방보다는 환기에 중점을 두고 찬바람이 직접 몸에 닿지 않도록 하는 것이 중요하다. 실내와 온도 차를 5도 이상 벌어지지 않게 하고 실내온도를 25도 이하로 낮추지 않는 것이 좋다.

국소냉방을 하는 경우라면 사람이 모이는 쪽보다 안 모이는 쪽으로 바람의 방향을 잡고 환풍기를 때만 잠시 강하게 트는 것보다 약하게 여러 시간을 틀어놓으면 냉방병 예방에 좋다. 지나치게 체온이 떨어지는 것을 막기 위해 긴 소매 옷이나 덧옷을 입도록 하고 관절염 환자의 경우 무릎 덮개도 관절을 덮어 냉기에 관절이 직접 노출되는 것을 방지하도록 한다. 또한 냉방병의 일종인 레이오넬라증의 경우 원인인 레이오넬라



박상현 세계로병원 내과 원장이 복통과 설사로 고통을 호소하는 환자와 상담하고 있다.

## 체내 면역기능 떨어져 식중독·냉방병 조심 실내외 온도차 5도 이하... 곰팡이 질환 주의

균이 에어컨의 냉각수에서 자라다가 에어컨 가동과 함께 세균이 공기 중에 퍼져 근육통·미열·기침·인후통 등의 증상을 일으킨다. 에어컨의 정기적인 청소로 균의 증식을 막는 것이 중요하다.

◇무좀과 가려움증도 증가=습기가 많은 계절일수록 병원을 찾는 진균성 감염 환자 수가 다른 기간보다 급격히 증가한다. 진균은 잘 알려진 대로 무좀의 원인균이다. 사타구니가 심하게 가려운 경우에는 '완선'이라는 진균성 질환을 의심해봐야 한다. 발에 무좀이 있는 사람들이 자신의 사타구니에 곰팡이를 옮기는 것이 원인이 된다. 이 경우 무좀까지 함께 치료해야 하며 특히 당뇨병 환자나 비만의 경우에는 완선에 걸리면 잘 낫지 않으므로 특별히 주의를 해야 한다.

또한 습한 환경 속에서 집안 구석구석에 발생하는 곰팡이는 천식·기도과민 등 호흡기 질환을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 특히 천식·비염 등 알레르기 질환의 원인이 되는 집 먼지 진드기는 습한 환경에서 더 잘 번식하므로 비가 계속 오는 장마철이나 요즘 같은 무기에는 알레르기 증상이 더 심해질 수 있다.

이와 함께 최근 이상고온으로 인해 해수온도가 빠르게 상승하면서 예년보다 2~3개월가량 앞서 비브리오패혈증균이 증식됐기 때문에 비브리오 패혈증도 조심해야 한다. 해수에서는 상처를 입지 않도록 주의해야 하며, 어패류와 생식은 피하는 것이 안전하다.

〈세계로병원 3내과 박상현 원장〉  
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 난치성고혈압 '고주파열 이용 신장신경차단술'

# 전남대병원, 호남서 최초 성공

전남대병원 순환기내과 정명호 교수팀이 최근 획기적인 난치성고혈압 치료법인 '고주파열 이용 신장신경차단술'(Renal Denervation)을 호남지역에서 최초로 시행해 성공했다.

정 교수팀은 최근 평소 7가지 이상의 고혈압약을 복용해도 혈압이 180/100mmHg에 달하는 64세의 여성 난치성고혈압 환자를 시술했다. 이 환자는 시술 하루 만에 혈압이 140/70mmHg까지 떨어지는 빠른 회복으로 바로 퇴원했다.

전남대병원의 이번 시술은 서울·인천·경기·부산에 이어 호남에선 처음으로 시행했으며, 국립대 중에선 서울대·부산대에 이어 3번째를 기록했다.

이에 따라 전남대병원은 그간 난치성고혈압으로 고생한 지역 환자들에게 안전하고 효과적인 시술법을 제공할 수 있다는 희소식과 함께 지역민들의 건강증진을 책임지는 전국 최고 수준의 지역거점병원임을 다시 한번 입증했다.

정명호 교수를 비롯해 안영근·김주현·박근호 교수들이 참여한 이번 시술은 서울 1시간 만에 끝났다. 정 교수는 시술 후 "이제까지 난치성 고혈압 치료를 위한 수술은 개복수술로 진행돼 회복 기간이 길고, 합병증 위험이 있었지만 고주파열을 이용한 신장신경차단술은 안전하고 효과적인 시술이며 회복기간도 짧다"면서 "이번 시술은 큰 어려움 없이 무사히 마쳤으며, 환자는 매우 양호한 상태이다"고 밝혔다.

정 교수는 또 "현재 전남대병원에서 치료받는 고혈압 환자 중 15%가 난치성고혈압 환자"라며 "앞으로 이 시술은 더욱 많은 환자들에게 시행될 것"이라고 예상했다.

안영근 교수는 "이번 시술이 성공적으로 시행됨에 따라 무엇보다 기쁘다"면서 "앞으로는 고혈압 약을 3가지 이상 복용하는 환자들도 신장차단술을 받을 수 있을 정도로 시술 대상이 더욱 넓어질 것 같다"고 말했다.



난치성고혈압은 혈압약을 3개 이상 복용하고도 정상혈압(수축기 120mmHg/이완기 80mmHg)을 유지하지 못하거나 4가지 이상 약을 먹어야 하는 상태를 말한다. 전체 고혈압 환자의 5~10%가 난치성 고혈압 환자로 알려져 있다.

신장신경차단술은 혈압조절과 관련된 중추 교감신경계 중 하나인 신장과 뇌를 잇는 신장신경을 고주파 충격으로 차단해서 혈압을 올리는 교감신경계의 작용을 감소시키는 치료법이다.

현재 이 치료법은 미국·독일·호주·뉴질랜드 등 세계 40여개국에서 승인을 받아 약 4000여명이 시술을 받았다. 국내에서는 지난 2월 식품의약품안전청의 허가를 받았으며, 시술효과와 안전성을 검증하기 위해 4월부터 10개 주요기관에서 임상시험을 시작했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 동산치과 이찬일 원장, 조대치과병원 특별초청 강연

조산치과병원은 최근 '제6회 특별 초청 강연회'를 개최, 필러를 이용한 안면 연조직 관련 시술에 대한 이찬일(왼쪽에서 네번째) 동산치과 원장의 강연과 실습 시연회를 가졌다.

이 원장은 이날 일반 성형외과의 영역이라기 보다는 전문 치과미용 영역인 '입 및 입 주변 부위'의 성형에 대해 강연했다. 특히 '입 및 입 주변 부위'는 얼굴의 노화현상을 가장 효율적으로 차단할 수 있는 부위이기 때문에 흔하지는 않지만 시술과 접근법이 중요하다고 역설했다.

그는 외과적 수술 대신 자연적·보존적인 비침습 수술이 성형 수술 희망자들의 통증에 대한 공포나 불안감을 없애주는 현대의 트렌드라고 지적한 뒤, 얼굴의 노화를 개선하는 수술을 시연했다. 그는 시술 효과를 높이기 위한 방법으로 필러(HA filler) 시술과 멀티플라 고주파(NARF,



Multipolar RF), 얼굴주름 제거운동 등의 병행을 추천했다.

이찬일 원장은 얼굴 노화 개선의 지점서라고 할 수 있는 '안티고양'의 저자로서 턱과 얼굴 미용치료의 권위자로 꼽힌다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 매매교환 전문

#### 빌딩, 모텔, 땅, 상가 건물

#### 매수 매도 대기중

■건축상담■  
예산 부족으로 건축을 그만두고 계시는 분! 부지를 가지고도 경합이 없어 건축을 망설이고 계시는 분!  
**호털! 무인텔! 사무나!**  
**빌딩! 주택! 상가건물!**  
건축비, 시공비 없어도  
신축에서 준공, 분양까지!!!  
이제 고민하지 마시고  
말씀이시도 마시고 모든 것을  
지금 상담해 주십시오.  
신축한 건물 신속 공사 가능합니다.  
●지금 계속된 상담받고 있습니다●

■구인■  
함께 할 수 있는 성실하고 의지가  
강한 당신을 기다립니다.

#### 최기철공인중개사

광주시 광산구 수완동 965-201호  
062)956-6660  
010-2139-6255  
FAX. 956-6608

### 최기철 공인중개사 사무소

#### 광교물건(상가빌딩매매)

- \* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 180평 건평 873평
- \* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 501평 건평 1415평
- \* 서구 상무지구 상가빌딩 대지 150평 건평 884평
- \* 서구 화정동 로아이드부근 모텔 대지 99평 건평 344평 료 00실
- \* 남구 진월동 상가빌딩 대지 620평 건평 2181평
- \* 북구신안동 전대정로 상가빌딩 대지 156평 건평 600평
- \* 북구 두암동 동강대후문 원룸 대지 71평 건평 98평 방15실
- \* 광산구 우산동 상가빌딩.웨딩홀 대지 1741평 건평 94000평
- \* 광산구 신항동 보건대 부근 대지 630평 건평 460평
- \* 나주시 남내동 상가빌딩 대지 119평 건평 210평

#### 광교물건(토지매매)

- \* 상무지구 치평동 대지 1000평
- \* 서구 서창동 대지 948평
- \* 북구 두암동 대지 500평
- \* 광산구 수산원림지구 대지 1010평
- \* 광산구 수원동 대지 10,737평
- \* 나주 금천면 월곡리 대지 3,200평
- \* 나주 왕곡면 옥곡리 대지 1,900평

#### 최상의 전원주택적합 부지 매매

- \* 무인촌 해지면 참매리 지도방향 바닷가부근 대지 2,340평
- \* 장성군 남면 행정리 대지 500평
- \* 광양읍 덕례리 대지 2,800평

956-6660-010-2139-6255

### 랜드피아 공인중개사

#### 상가 임대

각하동 홀플러스인근  
병의원, 사무실 적합

- \* 4~5층 각 130평
- \* 6층 110평
- 보5천 / 월200만
- \* 지하 140평

(임대가 및 조건조정)

#### 수익성 부동산매매

#### 랜드피아오피스텔 매매

- \* 15평~29평
- 9~12% 높은수익률

#### 치평동 근린상가 매매

- \* 매가29억~100억대
- 물건다양 보유
- 8%~10% 수익률

010-9731-8949  
(치평동랜드피아 O/P 1층)

### 대인동삼일부동산

#### 좋은 자리에 상가

#### 건물을 싸게 사실뿐

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.  
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적이것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.  
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

(FAX)223-1772    011-602-2532  
(광주은행 신분포, 대인동 소방서건너편)

### 가은 부동산

#### 신창동 빌딩매매

-대 지 : 630평  
-연건평 : 460평  
-보증금 3억5천만원/월1600만원  
-매매가 : 상담후 결정

#### 상무지구 건물매매

-대 지 : 200평  
-연면적 : 150평  
-보증금 : 1억5천만원  
-월차임 : 1500만원 (부가세별도)

-매매금액 : 29억원

#### 주유소 매매 (동구)

-대 지 : 300평  
-최고 매출  
-매매가 상담후 결정

#### 침당산동 공장매매

-대 지 : 1000평  
-공 장 : 300평  
-매매가 상담후 결정

#### 투자자 모집이다

1억 - 5억 투자자 모집

상무지구 랜드피아 사거리  
010-8289-8549

### 다와부동산 재테크컨설팅

#### 다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가) 입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

#### 근린 시설 / 근린 주택

- ▷ 서구 동성동 역세권 6층 의료시설 대지290평 건평930평감정가122억 최저가14억
- ▷ 남구 주월동 2중주거 4층 상가주택 대지67평 건평155평 감정가4억7천 최저가3억
- ▷ 영광군 영광읍 2중주거 2층 상가주택 대지153평 건평90평 감정가2억 최저가1억1천
- ▷ 남구 백운동 준주거지역 3층 상가주택 대지48평 건평100평 감정가3억2천 최저가2억2천

#### 다가구 주택 / 단독주택

- ▷ 광산구 월계동 2중주거 4층 다가구 대지131평 건평197평 감정가6억6천5백 최저가5억3천
- ▷ 서구 화정동 주거지역 2중주택 대지70평 건평 56평 감정가1억8천 최저가1억4천

#### 공장 / 창고부지

- ▷ 북구 양산동 공업지역 대지1800평 건평 1530평 감정가29억3천 최저가18억8천
- ▷ 광산구 임곡동 준주거지역 대지233평 감정가2억2천 최저가9천6백

#### 토지 매매

- ▷ 화순군 도곡면 도곡은천방향 4차선도로변 관리 지역 농지1500평 매매 평당50만(조정가)
- ▷ 무안읍 신항리 기업도시부지 농림지역 답3,000평 매매1억5천

남구 월산동 동곡1번 출구 / 신원은행 4층(구.전남경찰청 477) 문의의 010-4911-4989 (062-268-8949)

### 금당 공인중개사

#### 건물매도

- 요양시설용 건물 동구 대지197 건평807 법인이전할 9억
- 요양시설 등 적합. 화순군 도곡 대지 302평 건평 505평 4억7천
- 요양병원. 담양군 청평면 대지 608평 건평 629평 16억
- 충장로 슈퍼, 사무실 주택 대지27 건평28 공시지가 1억9200 슈퍼잔말 1억6500
- 오차동 소망사월 3층 상가주택 대지71 건평105평 3억4천
- 순천시 장전동 5층 건물 대지 88평 건평 488 대출 4억 매도 6억2천
- 농성동 다가구 40세대와 상가 임대사업에 적합 5억6300만원
- 유동 로타리 대지 240 건평 818 대출 18억 병원, 사육, 요양시설 적합법인인전 24억

#### 나대지

- 충장로5가 상업지역 104평 주택은 철거해야함 원룸.생활주택적합 공시지가에 매도2억5600만원
- 장성군 삼계면 관백나무가 많은산 10900평 환자분들 요양시설에 좋음. 매도 1억
- 공장부지 함평군 해보면 1725평 국도 접했을 2억8천
- 화정동 6차선 도로 준주거 106평 공시가 5억3400 매도 5억6200만원
- 누문동 8차선 도로 공시가 6억천 대출 4억5천 매도 4억8천
- 충흥동 상업지역 166평 3거리 코너 공시지가 4억7천 매도5억3천

#### 시골주택 및 주택지

- 함평 읍다면 대지100평 사용 주택 17평 1800만원
- 화순 남면 대지70 주택은 수리해야함 1500만원
- 담양군 봉산면 대지 157평 대출 4천 4600만원
- 장성 서삼면 급계리 대지 326평 건평 47 교환가는 1억3천

#### 매도 교환

- 모텔. 광주군 순창군 땅1318평 건평157평 대출2억5천 전세2천에 월3000만원 임대중인. 3억7천

222-4994. 010-2632-5659.  
금남로5가 광주교동센터 옆