



돌연사 예방

광주병원 심장내과 정우곤 원장

M 의료 라운지 Medical lounge

# 적게 먹고 많이 움직여라, 혈관건강 지켜라

### 급성심근경색 원인... 혈관질환 가족력 있는 사람 위험 신선한 야채위주로... 흰쌀·고기보다는 잡곡·생선 좋아

돌연사란 갑작스러운 증상이 생긴 후 1시간 이내에 발생하는 예기치 않은 심인성 사망을 일컫는다. 돌연사란 정의내리기는 이렇게 짧은 문장으로 가능하지만 본인 자신이나 가족들에게는 청천벽력인 경우가 대부분이다. 아무리 연료하신 분들이 돌아가셔도 가족들은 마음적으로 받아들이지 못해 심정적인 어려움을 겪는다.

사회활동이 왕성한 중년의 가정에게 돌연사가 발생할 경우 폐해는 이루 말할 수가 없다. 남은 배우자, 어린 자녀들은 마음도 준비가 안돼 있을 뿐만 아니라 생계는 더욱더 준비되어 있지 않다. 어떤 죽음도 가족과 본인 모두에게 시간이 필요하다. 그리고 알면 불상사를 막을 수도 있다.

◇급성심근경색=돌연사의 대부분은 심혈관질환 그 중에서 급성심근경색증의 경우가 많다. 심근경색은 심장에 산소와 영양분을 공급하는 관상동맥이 완전히 막힘으로써 그 부분의 심장 수축력이 급격히 저하되면서 심장 근육세포가 죽는 병이다. 일단 급성심근경색증이 발생하면 사망률이 높아 돌연사의 위험이 매우 올라가게 된다 대부분의 환자에서는 심근경색증이 발생하기전에 협심증 단계를 거치게 되고 자각증상이 있다.

높은 곳을 오르거나 심하게 걸어야만 다녀도 가슴이 조이고, 벌어지게 아프기도하고, 찢어지거나 아프기도 한다. 가슴이 아프지 않은 사람은 숨이

많이 차는 경우도 있다. 평소보다 적은 활동량, 운동량에도 숨이 심하게 차다거나 가슴이 아프고 경우에는 반드시 자신에게 새롭게 생긴 흉통과 호흡곤란에 대해 의사와 상의해보아야 한다. 일단 진료실에 상의 후 진단을 위해 관상동맥 조영술 또는 고해상도 심혈관 CT 등의 검사를 하면 쉽게 진단이 되고, 막힌 혈관은 스텐트 시술 등을 통해 비교적 간단히 치료할 수 있다.

응급실에서 보는 40대~50대의 급성 심근경색은 상당수 시술을 통해 극적으로 살릴 수 있다. 그러나 야에 사망한 환자에게는 예방할 수 없다. 특히 이 평소 조금만 신경을 썼더라면 가족을 슬픔에 젖게 하지 않을 수도 있었을 것이라는 생각이 화가 나기도 한다.

말이 돌연사이지 반드시 일이 벌어지기 전에 느껴지는 증상이 있다. 아버지로서, 주변 사람들이 사랑해주는 사람으로서 책임감을 가지고 검사해보자.

◇반드시 전조 증상을 보이는 돌연사=아주 드물게 증상을 전혀 못느꼈던 사람도 있다. 때문에 심한 가슴 통증이 나타나면 최대한 빨리 응급실을 찾아야 한다. 병원에 도착한 하면 1시간 이내에 스텐트(금속으로 된 그물망)를 통해 막힌 혈관을 뚫어준다.

고혈압, 당뇨, 흡연, 고지혈증, 비만, 부모나 형제 중에 이런 질환이 있는 경우는 활동시 발생하는 가슴통



광주병원 정우곤원장이 환자의 관상동맥 상태에 대해 설명하고 있다.

증, 호흡곤란을 더욱 심각하게 생각해야 한다. 혈압약, 당뇨약을 먹고 있다면라도 실제로는 잘 조절되지 않는 환자에서도 잘 발생한다.

최근 20년 동안 이 질환은 폭발적인 증가세를 보이고 있고, 주변에도 스텐트 시술을 한 사람을 손쉽게 볼 수 있다.

◇가장 중요한 인자는 식습관=과거와 지금은 무엇이 바뀌었을까? 가장 중요한 원인은 식습관이라고 볼 수 있다. 지나친 칼로리의 섭취는 활동으로 모두 소비되지 못하고 혈관에 쌓이게 된다고 생각하면 된다. 특히 흡수가 빠른 탄수화물, 즉 수많은 도정밀을 거친 쌀밥, 밀가루, 설탕을 들 수 있다. 빵 하나 사먹으면 너무 달콤하다. 밀가루에 설탕을 넣고 거기에 또 크림이 얹어지고 여기에 단 커피를 함께 마시면 일단 하루 필요한 칼로리는 여기서 다 채워지게 된다.

적게 먹고 많이 움직이는게 중요하다. 탄수화물은 흡수지수가 낮은 잡곡, 잡일이 있는 탄수화물, 커피는 설탕이나 프림없이, 고기보다는 생선, 고기 중에서도 기름이 적은 살코기 등이 좋은데 그 중 제일은 안먹거나 적게 먹는 것이다. 우리는 생각보다 많이 먹는다. 적게 먹고 많이 움직이면 건강해질 수도 있고 안 죽을 수도 있다.

짜게 먹지 말아야 한다. 짜게 먹으면 혈압, 혈당을 상승시키고 몸안의 수분을 저류시키게 된다. 세계보건기구 WHO에서 하루 권장량은 2000mg 이고 시중의라면 한 그릇 먹으면 다 채워진다. 라면 한 그릇 먹으면 저녁에는 김치도 하나 집어먹어서도 안된다. 세계기준에 맞추려면, 밥에 김치만 먹는 것도 생각보다는 해롭다. 흰 쌀밥은 수많은 도정밀을 거쳐 죽 걸질을 다 없애버려 흡수가 매우 빨라, 먹은양과 흡수되는양이 비슷해 혈관건강에 해로운 뿐만 아니라

발효식품인 김치는 매우 짠 음식이기 때문이다. 꾸준히 두 식품을 장기 섭취하면 과연 혈관 건강에 좋을까?

그럼 무엇을 먹어야 하는가? 일단 튀김이 적게 먹어야 한다. 싱겁게 먹어야 한다. 단백질과 섬유질이 풍부한 신선한 야채위주로 먹어야 한다. 흰쌀밥보다는 잡곡, 콩, 두부를 잘게 찧고 먹으면 좋다. 닭가슴살, 참치, 살코기 등의 단백질과 섬유소가 풍부한 신선한 야채위주의 식사를 하려고 노력해야 한다.

돌연사는 발생하기전 대부분 가슴 통증, 호흡곤란 증상을 경험하게 되고 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 혈관질환의 가족력, 흡연 등 위험인자가 있는 사람에서 잘 발생한다. 위험인자를 가지고 있다면 가슴통증, 호흡곤란을 무시하지 말고 반드시 의사와 상의하고, 당장 금연해야 한다. 먹는 것도 항상 고민해야 한다.

◇채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 전남대병원 '작은음악회' 감동의 선을 선사

전남대학교병원(병원장 송은규)이 지난 14일 병원 1동 로비에서 '2013 환우를 위한 작은 음악회'를 개최했다. (사)문화예술협회 진행으로 열리는 이번 음악회는 1부 여성 5인조 '아그리나 콰텟'의 실내악 연주와 2부 성악가들의 독창·중창 무대로 진행됐다.

지난해 1등 증개축 공사를 통해 넓고 쾌적한 모습으로 바뀐 전남대병원은 환자와 보호자들의 심리적 안정과 스트레스 해소를 위해 로비에서 매달 작은음악회를 개최하고 있다. 이번 음악회는 원장이 연주하는 그름사운드 연주와 국립오페라단 공연에 이어 세 번째 음악회이다.

## 전남대 치전원, 미안마서 치과의료봉사

전남대학교 치의학전문대학원(원장 강병철)은 설 명절 기간을 이용해 5일간 미안마 양근에서 치과의료봉사를 시행하고 돌아왔다.

김선미 교무부원장과 학생, 자원봉사자들로 구성된 치과의료봉사팀은 미안마 양근 지역의 초등학교와 중학교 학생들, 빈민 지

역의 주민들을 대상으로 치아우식 및 치주병 예방을 위한 구강건강교육을 시행했다. 또 스케일링, 발치, 충치치료 등을 시행했다. 미리 준비해 간 치약과 칫솔을 나눠주면서 올바른 잇솔질 방법을 교육해 지역민들에게 큰 호응을 얻었다.

◇채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원 김권천교수 우수 학술상 수상

조선대병원 외과 김권천(사진) 교수가 최근 대한갑상선비외과학회에서 '유두상 갑상선암에서 cyclin D1, cytokeratin 7, cytokeratin 20, vimentin의 발현 및 예후인자와의 연관성에 대한 분석'이라는 논문으로 우수 학술상을 수상했다.



김 교수는 대한외과학회에서도 우수 학술상을 수상했으며, 다양한 언론매체에서 갑상선암과

유방암 분야 명의로 선정됐다. 김 교수는 대한갑상선내분비외과학회 국제이사, 삼남외과학회 이사장 등으로 활발히 활동하고 있다. ◇채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 조선대병원 금연 성공 직원 9명 포상



조선대병원(병원장 민영돈)은 최근 금연에 성공한 9명의 직원에 대해 '금연 성공 포상식'을 실시했다.

조선대병원은 환자와 교직원 건강을 위한 쾌적한 환경 조성을 위해 지난해 5월 '금연병원 선

포식'을 갖고 금연 환경 조성을 위해 노력해왔다. 그 일환으로 교직원 금연 교실 운영, 금연 폴리 활동, 병원 주유 흡연 장소 정비, 담배 풍조 없애기 운동 등의 사업을 추진해왔다.

◇채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## '이웃에 희망을' 적십자비 납부 적극 동참합시다

### 이달말까지 연장... 광주 47.2%·전남 87.7% 그쳐

대한적십자사 광주·전남지사(회장 최상준)는 18일부터 오는 28일까지 적십자회비 추가 모금을 실시한다.

광주·전남지사에 따르면 지난해 12월10일부터 지난달 말까지 2013년도 적십자 회비 집중모금을 벌였으나 현재 총 모금액이 21억5000만 원으로 전체 목표액 29억원의 74.2%에 그치고 있다.

전남지역은 모금을 87.8%로 전국 평균 실적보다 높은 상위권에

해당되나 광주지역은 모금률은 47.5%로 전국 최하위권에 머물고 있다. 이는 전년 대비 10% 감소한 것으로 적십자 회비가 매년 감소하고 있어 안타까움이 커지고 있다.

이에 따라 광주·전남지사는 올해 모금기간을 다시 2월말까지로 1차 연장한다 이어 그 기간에도 목표액을 달성하지 못하면 다음달까지 2차 연장까지 계획하고 있다.

적십자회비 모금연장은 최근 4, 5

년 사이 계속 실시되고 있으며 모금액 또한 조금씩 줄어들고 있는 계 현실이다.

적십자회비는 재난 및 수해 구호사업, 취약계층 생계구호, 무료급식, 결식아동돕기 그리고 지난해부

터 실시된 희망풍차 4대취약계층(아동·청소년, 독거노인, 다문화가족, 북한이탈주민)지원 등 가장 아픈 곳에 희망을 전하는 등불로 쓰여지고 있다.

적십자회비 납부방법은 지로용지에 명시된 가상계좌(1인1계좌)를 통해 인터넷뱅킹, 텔레뱅킹, 휴대폰(ARS 1577-8010)으로 24시간 납부 할 수 있으며, 금융기관·인터넷·편의점에서도 납부할 수 있다.

◇채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 다와부동산 재테크컨설팅

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

#### 상가 주택

- ▶ 남구 백운동 준주거 3층상가주택 대지160㎡ 건평330㎡ 감정가3억3천만 최저가2억3천만
- ▶ 무안군 망운면 관리지역 3층펜션시설 대지850㎡ 건평1146㎡ 감정가11억 최저가75억

#### 단독주택

- ▶ 광산구 소촌동 2층단독주택 대지158㎡ 건평177㎡ 감정가19천만 최저가16천만
- ▶ 광산구 지평동 1층농가주택 대지208㎡ 건평76㎡ 감정가12천6백만 최저가11천8백만

#### 공장및창고

- ▶ 광산구 월전동 평동공단내2층공장 토지5289㎡ 건물3587㎡ 감정가26억 최저가18억
- ▶ 광산구 도천동 하남공단내 2층공장 토지1504㎡ 건물996㎡ 감정가15억3천만 최저가12억2천만
- ▶ 장성군 동화면 2층공장 토지1983㎡ 건물2320㎡ 감정가17억 최저가13억9천만
- ▶ 나주시 공산면 3층공장 토지29710㎡ 건물1826㎡ 감정가117억3천만 최저가18억

#### 문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

### 금당 공인중개사

#### 매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다. 감정가 이하물건

- ▶ 금남도5가 대지 265㎡(80) 건평990㎡(300) 감정17억9천 만 매도10억6천
- ▶ 양양시절 적합 화순군 도곡면 대지 5660㎡(1712) 건평4523㎡(1681)대출10억 범이전가능 18억
- ▶ 광주역앞 5층 건물 대지330㎡(100)건평1224㎡(370) 전세6천 월480 대출5억3천 매도7억9천
- ▶ 월산파출소 부근 신축건물 대지 437㎡(132)건평 646㎡(195) 감정은 11억씩 대출495천 매도 792천
- ▶ 대인동 소방서 4거리 대지 649㎡(210) 건평 158평 공시지가 11억7천 매도12억
- ▶ 서방시장 4거리 대지 1182㎡(356) 건평 2850㎡(867) 병원·양양시절 적합 공시가 29억4천 매도 19억
- ▶ 중흥 동 모빌을 원문으로 사용중 대지 301㎡(91) 건평 1124㎡(340평)대출4955억 보증금 5천 월730만원 매도7천만원

#### 건물매도

- ▶ 전원주택 담양 금성면 대지 910㎡(275) 2층주택 174㎡(52) 대출5천 매도 1억4500
- ▶ 광주역앞 대지 357㎡(108)건평 1294㎡(397) 원문65 무룸17 대출3억 보증금 8천에 월4000선 매도 7억
- ▶ 북구 우산동 대지 330㎡(100)건평 1366㎡(412) 대출 6억 보증금 8천에 월 900선 매도 10억
- ▶ 봉황면 천천리 땅 2546㎡(770)주택 102㎡(31) 전원 생활적합 아파트나 주택과 교환가능 1억6천

#### 나대지

- ▶ 별양중택 순창군 화문산 땅 1310㎡(396)19억5천
- ▶ 화순군 도곡면 원화리 1300㎡(400) 가든들 다용도 사용 교환가능 2억8천
- ▶ 화정역 인근 대지 1105㎡(334)오피스텔 생활주택 적합 대출1억 매도 17억3천
- ▶ 비남하루스 나주시 봉황면 땅 4684㎡(1417)시설 600평 대출1억3천 매도2억2천
- ▶ 북동 상업지 992㎡(300)원문 등 적합 7억8천
- ▶ 보성군 읍이면 대지·잔·담·야·야 747540㎡(226131) 대규모 농장 등 적합 태양광 부지등 적합 18억

#### 222-4994, 010-2632-5659, 금남로5가 광주고용센터 옆

### 현대공인중개사

공인중개사 자격취득후 24년째 중개업을 하고 있습니다.  
다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.

#### 급히 구하는 물건(매매나 임대)

〈건물구함〉

- 일반상가건물: 3억에서 50억
- 모텔 및 목욕탕
- 고시원
- 다기구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)

〈토지구함〉

- 지역: 광산구 도천동 하남동 장수동
- 면적: 200평~300평, •용도지역:자연녹지 •용도: 주차장
- 철고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역

〈모텔 매매〉

- 서구 객실 20개 대출 492천 매도가 895천 만원

〈상무지구 토지매매〉

- 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
- 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

〈상무지구 토지매매〉

- 중심상업지역 178평, 360평 매매가 합의 후 결정
- 자연녹지 353평 30m 도로결, 농지전용 완료, 매매가 합의후 결정

〈토지 매도〉

- 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
- 공장 철고용도로 적합
- 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

〈시외 매도물건〉

- 물류창고부지: 장성군 화평면 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가필

T. 062) 371-1900, 010-2006-0115  
상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

### 최기철 공인중개사 사무소

- 급하게 처분하실 부동산이 있으신가요? **중용히 소리소문 없이 물건 처분을 드립니다.**
- 수익형 부동산을 찾으시나요? **월세 수입과 매도 차익까지 보장해 드립니다.**
- 여유 자금이 있는데, 투자를 찾고 계신가요? **전국 매물을 확보하고 있습니다.**
- 땅이 있으신가요? **은행 대출에서 건축, 분양까지 상담해드립니다.**
- 골프장 18홀, 골프장 9홀. (상당환영)
- 전국 랜드마크 빌딩 다량 확보!
- 10억! 50억! 100억! 200억 물건 다량 보유 및 구함
- 고객 비밀 보장
- 모든 부동산에 투자하고 싶거나 개발하고 싶은분은 전회상 후 사무실 내방하시면 귀한시간 내추신민족의 보답으로 더 많은 수익을 내실 수 있는 맞춤 컨설팅을 해드립니다.
- 한번의 인연으로 평생 고객에게 신뢰를 남기는 공인중개사사무소가 되겠습니다!

#### 매 물

1. 서구 상무지구 메인도로 최고 상권 초대형빌딩, 매지 151평, 건평 939평.
2. 서구 상무지구 내 훌륭한 사무사, 매지 524평
3. 서구 상무지구 중심상업에 있는 건물로서 월세 수익률이 높은 빌딩, 매지 151평, 건평 939평.
4. 서구 상무지구 최고의 자리에 위치한 증강 호텔, 매지 850평, 건평 2,620평.
5. 서구 상무지구 내 훌륭한 사무사, 매지 524평
6. 북구 초대형 사무사 매지 1,932평 건평 2,710평.
7. 서구 차평동 상가 빌딩면 중심상업지역 최고 요지, 매지 300평, 평당 1700만원.
8. 송정역 부근 상업지역 내 저렴한 땅 1,150평. (부자유망)

☎ 956-6660 / 010-2139-6255

### 상무랜드공인중개사

#### 토 지(매매)

- 용 도: 전원주택, 과수원, 연수원, 철, 한옥마을 등
- 면 적: 16,789평방미터(약5,078평)
- 위 치: 백암산 남쪽(장성출역)
- 대표지번: 장성군 북하면 쌍용리7-14번지(에17필지)
- 매각금액: 5억4천만 원
- 설 명: 위 토지는 장성 백암산폭 아래로 5,078평 전부가 사용가능한 토지로서 최종 용도지역을 변경할 수 있고 있는 땅으로 본토지에서 남쪽으로 장성군이 내려다보이는 본토지의 좌우로 개곡이 흐르고 있습니다. 5, 6년 전 이미 토지의 토목작업이 다 되어 있었으나 지금은 다소 잡초가 우거진 상태입니다.

1. 본토지는 한옥마을로 적합하며
2. 또한 전원 농장을 겸한 가족주택
3. 오일원이 정형 있는 과수원
4. 조용한 절기도원
5. 회사의 연수원등으로 적합합니다.

진입로가 다소 협소하나 1등토리는 미물대로 귀찮을 본토지는 당 중개업소에서 전속으로 중개하고 있습니다.

맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하십시오. 필요하시면 연락 주십시오. ★아무때나 전화 주십시오★

☎(FAX)383-5221  
☎(FAX)223-1772 ☎011-602-2532 (광주영평 신본점, 대인동 소방서건내편)

### 대인동삼일부동산

#### 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가점점 포가 잘 형성되어 월세가 다 른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 않습니다.

시장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 ☎011-602-2532 (광주영평 신본점, 대인동 소방서건내편)