



심·뇌혈관질환 예방수칙

조선대병원 순환기내과 고영엽 교수

담배 끊고 술은 하루 1~2잔 이하로 줄여야

추운 겨울철이 되면 심뇌혈관질환의 위험이 증가된다. 심뇌혈관질환은 협심증, 심근경색, 뇌경색, 뇌출혈, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증 등을 일컫는데, 차가운 기온으로 인해 혈관이 수축되고 혈압이 상승하며 피흐름에 방해가 받기 때문이다. 그래서 추위가 본격화된 요즘, 심뇌혈관질환 예방을 위한 수칙을 알고 지키는 것이 필요하다.

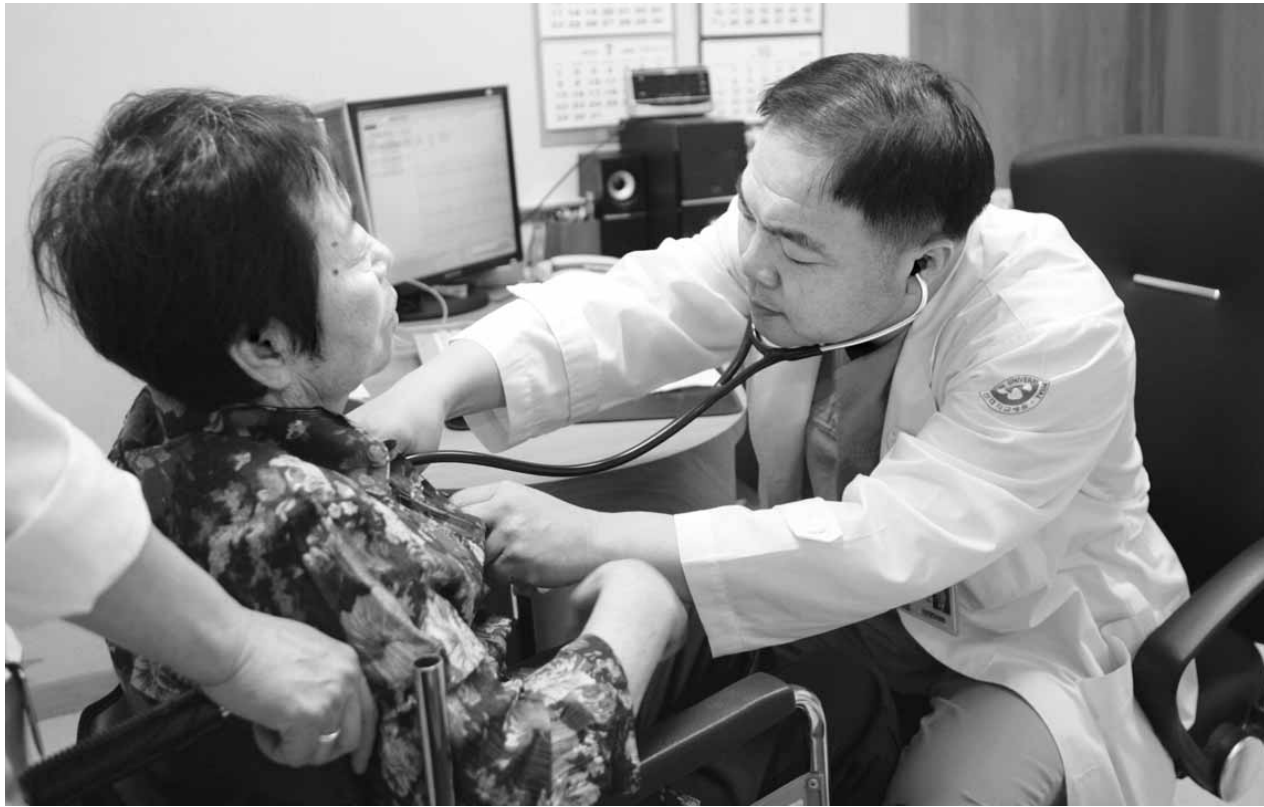
◇담배는 무조건 끊고, 술은 줄이기
=흡연자는 심근경색, 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자에 비해 2배 높다. 또한 간접흡연도 위험해서 흡연자와 같이 사는 비흡연자는 심뇌혈관질환 발생이 1.3배, 뇌혈관질환 발생이 2배 이상 증가한다고 한다. 또한 당뇨병 환자가 흡연할 경우 비흡연자보다 더욱 더 합병증이 발생하기 쉽다. 반면 금연하고 2년 정도 지나면 심뇌혈관질환의 위험성이 절반으로 줄어드는 효과를 볼 수 있다.

술은 하루 1~2잔 이하로 줄인다. 세계보건기구의 적정음주 기준은 남자는 1일 2잔, 여성과 노인은 1일 1잔이다. 적정음주 기준을 넘지 않는 소량의 음주는 심뇌혈관질환의 예방에 도움이 될 수 있다고 알려져 있기도 하지만, 만성적이고 과도한 음주는 부정맥과 심근병증을 유발하는 원인이기도 하며, 뇌졸중의 위험을 증가시킨다.

◇짠 음식 피하고, 채소와 생선 충분히 섭취
=음식을 짜게 먹는 습관은 혈압을 높여 심뇌혈관질환을 발생하고 악화시킬 수 있다. 짠 맛에 길들여진 우리 식탁으로 인해 만성질환 진료비가 매년 큰 폭으로 늘고 있다는 데 문제가 있다. 나트륨 섭취량이 2400mg(소금 6g) 증가할 때마다 관상동맥질환(허혈성심질환)으로 인한 사망률이 56% 증가할 뿐만 아니라, 나트륨의 과잉섭취는 고혈압, 뇌졸중과 같은 심뇌혈관질환, 위암, 신장질환, 골다공증의 위험을 증가시킨다.

따라서 나트륨 줄이기와 천연조미료 사용 활성화로 소금 섭취를 줄여 건강을 지키는 데 노력해야 한다. 저염식과 함께 과일, 야채, 곡류 섭취와 생선이 많이 포함된 음식을 섭취하는 것이 심장 혈관질환과 뇌졸중의 발생을 억제할 수 있다는 것이 여러 연구를 통해 밝혀졌다.

이와 함께 가능한 한 주 3~4회 이상, 30~40분 이상을 빠르게 걷거나 달리



조선대병원 고영엽 순환기내과 교수가 수시로 가슴 통증을 호소하는 할머니를 진찰하고 있다.

짠 음식 피하고 채소·생선은 충분히 섭취

뇌졸중·심근경색 의심엔 즉시 병원 가야

기, 자전거 타기, 에어로빅, 수영 등의 유산소 운동을 꾸준히 하는 것은 심뇌혈관질환의 위험을 감소시킨다.
◇스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기=경쟁적이고 성취욕이 강해 남에게 지기 싫어하는 성격 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 심혈관질환에 걸릴 우려가 높다.

스트레스는 혈압을 상승시키고 부정맥을 유발하며 동맥경화를 촉진해 심뇌혈관 질환의 위험요인이 된다. 또한 스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등 다른 심뇌혈관질환을 유발하는 위험 행태의 원인이 되기도 한다. 우울증은 흡연, 신체 활동 감소, 비만등과 관련이 있으며 고혈압의 발생을 증가시키므로 긍정적인 마음가짐으로 생활하는 것이 심뇌혈관질환 예방에 중요하다.

◇정기적인 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정=고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증은 심뇌혈관질환의 중요한 원인으로 알려져 있으나, 이들 질환은 진행해 합병

증이 생기기 전까지 뚜렷한 증상이 없다.

따라서 고혈압, 당뇨병 발생이 증가하는 40대 이후에는 정기적인 검사를 통해 자신의 혈압, 혈당, 그리고 콜레스테롤 수치를 반드시 알고 있어야 한다. 이러한 검사를 통해 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증을 조기에 발견해 치료하면 심근경색증 및 뇌졸중 등과 같은 중증 심뇌혈관질환의 발생을 줄일 수 있으므로, 검사상 이상이 발견되면 방치하지 말고 의사의 진료를 받는 것이 중요하다. 특히 가족력 등 다른 위험 요인을 가진 사람의 경우 자신의 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치에 대한 보다 적극적인 관심이 필요하다.

◇고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증에 대한 꾸준한 치료=고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증의 약물 치료를 추운 겨울에 잠시 중단하는 것은 심각한 심뇌혈관질환을 자초하는 것이나 다름 없다. 반드시 의사의 처방에 따라 약을 복용하고, 약

물 변경이나 중단 등을 임의로 결정해서는 안 된다. 본격적인 약물 치료 이전에 규칙적인 운동, 저염식, 체중조절, 금연 등의 생활습관을 우선적으로 개선해야 하며, 약물 치료가 시작된 후에도 꾸준히 지속해 나가야 한다. 종종 검증되지 않은 민간요법이나 건강기능식품에 의존하며 약을 끊는 사람들이 있는데, 이는 현 질환을 악화시키고 합병증을 불러오는 결과를 초래할 수 있어 주의가 요한다.

◇뇌졸중, 심근경색 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원 가기=갑작스런 반신마비나 감각이상, 언어장애, 시야장애, 아주 심한 두통, 의식 저하 등이 나타나면 뇌졸중을 의심해 볼 수 있다. 또 가슴을 압박하거나 쥐어짜는 듯한 통증이 지속되고 이러한 통증이 어깨나 목, 팔로 뻗치는 경우 심근경색을 의심해 볼 수 있다. 급성 심근경색이 발생하면, 식은 땀, 무력감, 구역질, 호흡곤란 등이 동반될 수도 있다.

이럴 경우 즉시 응급실을 찾아 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 이때 119를 적극 활용해 지체하지 않도록 하고, 잘못 알려진 민간요법으로 적절한 치료시기를 놓쳐 후유 장애가 남는 경우가 많으니 주의해야 한다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

빛고을전남대병원, 취약계층 5명에 수술비 지원

빛고을전남대병원이 최근 취약 계층 5명의 수술 및 치료비 전액을 지원했다. 빛고을전남대병원은 광주시 각 구 보건소를 통해 지원 대상자 1명씩을 추천 받아 정형외과 선종근 교수의 집도로 3명은 양쪽 무릎인공관절치환술을, 2명은 한쪽 무릎인공관절치환술을 시행하고 치료비 전액을 지원했다.

보건복지부 지정 권역 류마티스 및 퇴행성 관절염 전문질환센터인 빛고을전남대병원은 2014년부터 2016년까지 매년 취약

계층 의료비 지원 대상자를 선별, 지원해주는 사업을 추진하고 있다.

의료비 지원 범위는 수술 전후의 외래진료사비용, 수술비, 입원비, 환자 식대, 간병비까지 수술을 위해 소요되는 제반비용 전액이다.

수술을 마친 서모씨는 “빛고을전남대병원의 적극적인 지원으로 심하게 휘어진 O자형 다리가 반듯해져서 키도 커지고 걷는 것이 편해져서 너무 좋다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

‘행복을 만드는 사람들 사진전’

전남대치과병원 갤러리 내달 9일까지

전남대치과병원(원장 김재형)은 새해를 맞아 병원내 아트스페이스 갤러리에서 ‘전남대치과병원 행복을 만드는 사람들 사진전’을 다음달 9일까지 개최한다. <사진>

한광용 사진작가는 전남대치과병원에서 행복을 만들고 있는 사람들의 모습을 6년간 카메라 렌즈에 담아온 한광용 사진작가는 “환자를 치료하고 돌보는 의료진의 진심, 직원간 소통과 화합을 이루는 장면, 위로와 힐링을 위해 음악의 고운 선율을 전하는 아름다운 모습 등을 담았다”고 소개했다.

김재형 병원장은 “이번 전시회를 통해 행복을 만들어가는 우리 모두가 더 많은 행



복 활력소가 되고 병원의 변화와 혁신의 주역이 되기를 기대한다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

심평원 광주지원, 작년 ‘요양급여비용 찾아주기’

광주·전남·전북 637곳 242억 돌려줘

건강보험심사평가원 광주지원(지원장 강정숙)은 2014년도에 ‘요양급여비용 찾아주기 알림서비스’를 통해 광주와 전남·북 소재 637개 요양기관에 242억원의 진료비를 찾아줬다고 밝혔다.

국민건강보험법 제47조 제2항에 따라 요양기관이 심사평가원에 요양급여비용의 심사 청구를 하는 데, 이 과정에서 요양급여비용 청구 필수 기재 누락 및 오류가 있는 경우 반송이 발생하고 있으며, 이 경우 3년 동안 반송사유를 보완해 재청구를 하지 않으면 요양급여비용 받을 권리가 소멸된다.

심평원 광주지원 지역에 개설하고 있는 의원·약국 대부분이 의·약사·홀로 진료·조제 및 직접 청구하고 있는 실정에서, 요양급여비용 반송 확인 및 재청구가 늦어져 법정기한 내 요양급여비용을 받지 못하는 경우가 발생하고 있다.

이에 따라 심평원 광주지원은 2012년부

터 ‘요양급여비용 찾아주기 알림서비스’를 제공해왔다.

심평원 광주지원은 2014년도에 반송 후 재청구를 하지않은 관내 663개 요양기관을 대상으로 852회의 신속한 재청구 알림서비스 제공을 통해 637개(96.1%) 요양기관에 242억원의 요양급여비용을 법정기한 내 지급받을 수 있도록 했다.

심평원 강정숙 광주지원장은 “앞으로도 요양급여비용 미 청구 및 재청구가 누락된 병·의원 현황을 정기적으로 분석해 못 받은 ‘요양급여비용 찾아주기 알림서비스’와 올바른 청구 안내로 고객 서비스 향상에 최선을 다할 것”이라고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

24면 발행·호남최대부수
광주일보 ☎ 062-222-8111

신축원룸 매매

전대정문 2분!
전대후문 2분!
신축 4층

룸12개
1층점포1개
2~3층 룸 10개
4층주택 1개
목 탑
울 대리석시공, 신축
월수익 500만
매가 6억6천
(보4천, 용자1억2천)

1. 전대정문 1분코너 룸21개 월 7억5천
2. 용봉지구코너 룸 21개 (1층상가, 4층주택) 매 1억 (토지 105평, 건180평)

010-6670-9800

상가건물매매 7층 사우나건물

북구 구호전사거리 중심상가 7층
대지 100평/건물 580평
월수익 1,000만
주인 직접 운영 시
1,800만 수익 발생
매가 13억(보 2억, 용 6억)

1. 나주 2층 학원 상가건물 1층 6칸, 2층 4칸 영강초교앞 월 수익 200만, 매가 2억8천	4. 수완지구 1층 18평 대방 5차APT후문앞(임대가능) 매가 3억5천
2. 서구 치평동 상무지구 5층 보 2억, 월수익 1,000만 매가 20억	5. 수완지구 4층중 3층 85평 보 2천, 월 200만, 용 2억5천 매가 3억5천
3. 목포 용해동 전원주택 매매 대지 310평/건물 2채 매가 2억8천	6. 수완지구 4층중 3층(62평) 롯데마트 대로변(보 2천, 월 150) 매가 2억5천

한신공인중개사 062-527-7600

나주2층상가 건물매매

나주 삼영동 영강초교 앞 2층
영신중·영산중교고
대덕아파트 앞
건물 135평1,2층 80평
1층—6칸 2층—2칸
(80평 개인사용가)
(분할가능, 주택가능)
월 200만, 용 1억
매가 3억2천
환인→ 2억8천

목포 전원주택 매매

목포시 용해동 전원주택
바닷가 5분, 용해동교회
이루시장 1분
금호타운 아파트 바로 앞
노후주택 적합
대지 310평, 주택2채 50평
현 문화와 식재 됨, 과수원
매가 3억 2천
환인→ 2억8천

010-6832-9700

상무지구 사무실임대 5층(100평)

- ①서구 치평동 중심도로 이면코너 (현대자동차위)
- ②주차장 고정완비 E/L 시설됨
- ③임대료 보3천 130만 (상무지구서 제일 저렴함)
- ④사무실임대 치평동 우리은행위 학원, 모든업종가 50평, 고정주차있음 시설비, 리모델링 2천 60만

010-6670-9800
062)382-5500

경매교육 (개강) 제1기

한국경매학원(상무)
(상무지구 오픈)

- ① 기본 경매 강의
- ② 바로 실천 실시

평생실전스터디반
(입찰부터~매매임대 리모델링)
매주 수요일 10시

010-6670-9800

경매교육 (운암동) 대한경매학원

운암동 문화예술회관 육교앞
현대빌딩 8층
매월 (금, 토) 개강
☎오전10시~오후 7시
☎오전10시~오후 2시

기본반 · 고급반
실전반 · 평생실전반

062-513-4900

(주)대신경매 추천물건

근린시설 · 근린주택

- ① 서구 화정동 (토 372㎡,건 1255㎡) 감평가 10억 최저가 5억7천
- ② 동구 동명동 (토 838㎡,건 2190㎡) 감평가 17억 최저가 9억5천
- ③ 장성군 삼계면 (토 1068㎡,건 631㎡) 감평가 2억5천 최저가 1억4천
- ④ 동구 대인동 (토 105㎡,건 106㎡) 감평가 1억4천 최저가 1억4천
- ⑤ 동구 계림동 (토 445㎡,건 1558㎡) 감평가 10억 최저가 7억5천
- ⑥ 북구 운암동 (토 273㎡,건 247㎡) 감평가 2억4천4백 최저가 1억7천3백
- ⑦ 북구 중흥동 (토 133㎡,건 253㎡) 감평가 1억7천6백 최저가 1억1천3백
- ⑧ 남구 서동 (토 306㎡,건 90.18㎡) 감평가 1억6천 최저가 1억1천
- ⑨ 광산구 소촌동 (토 400㎡,건 294㎡) 감평가 3억7천 최저가 3억7천

임 야

- ① 북구 매곡동 토지 451 감정 1억1천, 최저 7천8백

경매 같이 하실 분
경매학원 배우실 분 연락요망
공인중개사 자격증 있으신 분(직원채용)

010-6670-9800, 062)382-5500