



수능생 건강 관리

봄철 꽃가루에 면역력 떨어질 수 있어요

체질·체력 파악 뒤 한약 먹어야
녹용·당귀 피로 풀고 집중력 높여

수험생에게 좋은 차

소화 도움 **굴 껍질 차·매실 차**
긴장 완화 **대추차**

수험생 맞춤형 건강 관리법

소화 불량	밥 먹은 뒤 10분 걷기 밀가루·패스트푸드 피하기
알레르기성 질환	외출시 마스크 착용 외출 후 코·눈 주변 물로 씻기
아토피 피부 건조증	충분한 수분 섭취 보습제 사용 첨가물 음식 피하기



강채미 박달나무한의원이 소화불량과 두통을 호소하는 고교생을 진찰하고 있다. (박달나무한의원 제공)

고교 3학년 수험생들이 첫 수능대비 모의 고사를 치른지 1달이 넘었다. 이제 2017학년도 대학수능능력시험이 7개월가량 남은 현 시점에서 성적은 물론 체력과 건강에 있어서도 좋은 출발을 보인다면 한 발 앞서 나갈 수 있는 페이스 유지가 가능할 것이다.

하지만 고3 생활 상반기는 계절적 요인과 심리적 스트레스 및 학업량 때문에 체력적으로 부담이 시작되는 시기이다. 수면 부족과 식욕저하, 운동 부족, 춘곤증 등이 겹치면서 수험생의 기력이 고갈되기 쉬운 시기이기도 하다. 수험생들의 이런 어려움을 도와주기 위해 학부모들은 체력을 보강해주는 음식이나 보약 등을 찾게 된다.

수험생 보약은 신중히 선택=수험생을 위한 보약은 대부분 집중력 유지와 장기적인 체력관리에 초점이 맞춰져 있다. 총명탕, 공진단 등과 같은 것이 대표적인 수험생 보약이다.

작년에는 물범탕이라는 근거불명의 수험생용 건강보조식품이 무분별하게 유행하기도 했다. 수험생 보약은 우리 나라의 과거제도 때문에 예로부터 많이 복용해 왔지만 물범탕처럼 과도한 지방과 단백질 식품을 넣어 먹인 적은 단연코 없었다. 총명탕이나 공진단 등 한의계에서도 공인된 수험생용 보약들은 백복신, 원지, 석창포, 사향, 녹용, 당귀 등 두뇌 회전을 돕고 집중력 향상, 기억력 강화 및 피로 해소 증진 등의 효능을 갖는 약재들로 기쁨지거나 무거운 보약들은 아니다.

오히려 물범탕 같은 경우는 소화기에 부담을 줘, 하루 종일 앓아 공부하는 수험생들에게 무리가 될 수 있으니 무분별한 섭취는 지양하는 것이 좋다.

체질과 기초 체력 파악해야=남은 7개월간의 시간 동안 수험생의 건강 관리가 제대로 되기 위해서는 무엇보다 학생 개개인의 체질적인 문제 및 기초 체력 등을 정확

히 파악하는 것이 중요하다.

수험생이 가장 많이 호소하는 증상 중의 하나가 소화가 잘 되지 않으면서 머리가 무겁고 머릿속이 안개가 낀 것 같다는 것이다. 이는 한의학에서 말하는 담결 증상으로 소화기능이 떨어지면서 영양분 흡수가 되지 않고, 노폐물인 담음이 많이 발생해 위로 치솟아 두상부 쪽의 순환이 되지 않아 발생하는 증상이다.

점심이나 저녁 식사 후에 바로 앓지 않고 10분 정도 교실이나 교정을 한 바퀴 도는 것이 예방에 도움이 될 수 있다. 이런 경우 체질적으로 비위가 약한 경우가 많기 때문에 비위기능을 강화하는 한약을 총명탕에 첨가해 처방하게 된다. 밀가루 음식과 인스턴트 및 패스트푸드를 피하고 굴 껍질 차나 매실 차를 따뜻하게 마시는 것도 도움이 된다.

그 다음으로 많은 증상은 바로 긴장형 학생들에게서 나타나는 심신증이다. 스트레스에 취약한 유형으로 항상 몸과 마음이 긴장돼 있는 학생들이 있는데, 이런 경우 목이나 어깨 통증 및 허리 통증이 자주 유발되며 불면증과 춘곤증이 동시에 나타나기도 한다.

오래 앓아있는 수험생의 특성상 기본적인 근긴장통은 조금씩 갖고 있겠으나, 이런

유형의 학생들은 조금 더 증상이 심하므로 평소 쉬는 시간마다 스트레칭을 하는 등 긴장을 자주 자주 풀어주는 습관을 만드는 것이 좋다.

한의학에서는 안신지제(安神之劑)를 총명탕에 합방해 처방하게 된다. 긴장을 풀어주고 심적 안정을 도와주는 대추차를 마시면 도움이 될 수 있다.

수험생 최고의 적 알레르기성 질환=마지막으로 알레르기성 질환이 있는 수험생들의 고충에 대해 알아보자. 비염, 아토피, 천식 등 알레르기성 질환이 갈수록 늘어나는 만큼 이로 인해 고생하는 수험생들도 점점 그 수가 증가해 있다.

알레르기성 질환은 스트레스를 받으면 더 심해지는 경향이 있어 저학년 때는 증상이 미미하다가도 수험생이 되면서 일상생활에 지장을 줄 정도로 심각해지기도 한다.

5~6월까지의 꽃가루 때문에 비염과 천식 환자들이 고생을 많이 하는데, 이때에는 회피요법이 가장 기본이 된다. 외출시에는 마스크를 착용하고 외출 후에는 코 입구와 눈 주변을 깨끗한 물로 닦아주는 것이 중요

박달나무한의원 강채미 원장

ICL수술 2000건 돌파 호남 최다

〈안내렌즈삽입〉
美 개발사, 밝은광주안과 김재봉 원장에 인증서

밝은는 밝은광주안과 김재봉 원장(사진)이 호남지역에서 유일하게 ICL렌즈삽입술 2000건을 돌파, 미국의 STAAR Surgical사에서 공식인증서를 받았다.

이로써 김재봉 원장 수술간수를 비롯해 밝은광주안과 전체 ICL 수술 건수는 모두 2800건으로 호남지역 안과 중 최다 수술 간수를 기록했다.



개발된 시력교정술로 각막을 깎지 않고 보존한 채 개인별로 특수 제작된 렌즈를 수정체 앞에 삽입해 시력을 교정하는 방법이다.

ICL 개발사인 STAAR Surgical사가 인증한 최다 수술상은 우수한 ICL렌즈삽입술 결과를 보유한 전국의 안과 중에서 선별해 인증서를 전달하게 된다.

김재봉 원장은 광주에 ICL수술이 시작된 2002년부터 최초로 시행해왔으며 호남에서는 유일하게 ICL 및 알티산, 알티플러스 등 7가지의 렌즈삽입술이 가능한 권위자로 알려져 있다.

ICL(Implantable Contact Lens·안내렌즈삽입) 수술이란 고도근시 및 원시의 시력교정을 위해

이 수술은 각막두께가 얇거나 심한 안구건조증 또는 각막질환으로 인해 시력교정이 불가능한 사람들에게 적합하며, 레이저 교정이 불가능한 초도근시의 경우에도 시력을 교정할 수 있다는 것이 장점이다.

또한 영구적으로 시력교정을 할 수 있으며, 현재까지 알려진 여러 종류의 시력교정술 가운데 가장 우수한 시력회복을 자랑하는 시력교정술로 평가받고 있다.

특히 수술시 삽입하는 렌즈의 재질은 인체에 가장 친화적인 재질이어서 눈 속에서 염증 반응을 일으키지 않는 등 매우 안전하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한당뇨병학회, 20일 광주서 강연회

양태영 원장 '새로운 당뇨치료와 의료인의 역할'

광주지역 내과 의사와 간호사, 건강보험관리공단 등 의료 관계자들이 합리적이고 효율적인 당뇨병 치료 방안을 모색하기 위한 활동에 들어간다.

공공보건사업의 대표적인 질병이 당뇨병이다. 당뇨병은 다른 질환에 비해 교육 효과가 크고, 다양한 접근이 필요하며 지속적인 관찰이 필수이기 때문이다. 그래서 의사와 간호사, 영양사, 예방의학 공공보건사업 등이 팀워크를 이뤄야 그 효과가 크다.

현재 당뇨 환자의 70% 이상을 개인 병원에서 다루고 있지만 대한당뇨병학회의 운영과 참여는 5% 정도밖에 되지 않는다. 또한 당뇨 치료에 있어서 각 분야별(공공의료, 개원의, 대학병원) 협력체제, 특히 개원가와와의 협력이 쉽지 않은 실정이다. 개원가와 대학병원간의 원활한 협업 역시 다른 질환에 비해 잘 이뤄지지 않는 것도 사실이다.

이 같은 한계를 극복하기 위해 대한당뇨병학회는 2016년에 1·2차 의료기관 당뇨 관심 의사들을 중심으로 일차진료위원회를 새로 개설했다.

일차진료위원회의 최대 위원장을 양태영 태영21병원장이 맡았으며, 현



양태영 원장 한정렬 원장

제 각 시도별 위원이 구성됐다. 그리고 그 첫 모임이 광주에서 열리는 춘계 당뇨병학회 기간(5월14일~15일)에 예정돼 있다.

전국적인 모임에 앞서 위원장이 속해 있는 광주에서 표본 성격의 모임이 오는 20일 개최한다.

대한당뇨병학회는 20일 오후 7시부터 9시까지 광주 라마다호텔에서 '새로운 개념의 당뇨치료와 의료인들의 역할'이라는 주제로 강연회를 갖는다. 한정렬내과원장이 좌장을 맡으며, 태영21병원 양태영 원장이 강연한다.

양태영 원장은 "통합적인 당뇨관리의 체계화를 위한 모임이 광주에서 열린다는 점에서 뜻 깊은 행사가 될 것이다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원·화순전남대병원, 4년 연속 대장암수술 1등급

전남대병원(병원장 윤택덕)과 화순전남대병원(병원장 김형준)이 각각 4년 연속 대장암 수술 잘하는 1등급 의료기관으로 뽑혔다.

이들 병원은 최근 건강보험심사평가원이 2014년 1월부터 12월까지 대장암 수술 10건 이상을 시행한 전국 267개 기관을 대상

으로 실시한 대장암 적정성 평가에서 최고 등급인 1등급을 획득했다.

이번 평가에서 전남대병원은 수술전 정밀검사 시행비율, 절제술의 안전성 평가 기록률, 병리보고의 기록 충실률 등 대부분 항목에서 만점을 받았다.

특히 화순전남대병원은 전국 국립대병

원 중 유일하게 3년 연속 만점(100점)을 받았다.

타 삼급종합병원들에 비해 상대적으로 진료비가 저렴하고, 입원일 수도 짧은 것으로 나타나는 등 높은 의료질과 뛰어난 의술을 입증해 보였다.

국가 지정 전남지역암센터가 1999년부터

2011년까지 최근 13년간 광주·전남지역 대장암 환자 치료 관련 자료를 분석한 결과, 화순전남대병원의 대장암 수술환자(2008년) 5년 생존율은 83.5%로 나타났다. 수도 권 병원은 이보다 8.1%포인트 낮은 75.4%였다.

한편 대장암은 암 질환 중 4번째로 높은 사망률을 차지하고 있으며, 국내에서 발생한 악성종양 중 증가속도가 가장 높은 암 질환 중 하나이다. /채희종기자 chae@

지리산, 온천지구내

호텔급 모텔

- 전남 구례군 산동면 관산리 732-1번지
- 지리산 온천지구 내 송원리조트 바로 앞
- 대지 573평, 건물 719평, 지하 1층 지상 4층, 객실 58개
- 1층 - 식당 / 세미나실 / 객실, 2~4층 - 객실
- 주위에 매매물건 없음
- 관광특구로 관광자금 유치 가능
- 게스트하우스, 수련원, 연수원 등등 적합
- 시세 / 감평가 - 15억
- 용 6억3천만원 있음, 법인체 인수 가능
- 매매-10억(일시불 대폭 조정가능)
- 리모델링 후 20억 이상 매매 가능

주인직매 H. 010-3605-5000

여수 서교동, 상업지역, 대지매매

- 전남 여주시 서교동 668-7, 8번지
- 서교동 로타리 우리은행 바로 옆
- 대지 260평 (120평 140평 분할 가능)
- 일반 상업지역 / 6차선 도로 접 / 현, 주차장
- 시세 / 감평가 - 23억원
- 용 12억 5천만원 있음 / 법인체 인수 가능
- 매매 - 19억 5천만원
- 병원 / 사무 / 무인텔 / 상가 등등 적합

주인직매 H. 010-8829-6876

오천경매

- ▶ 비법 배우면서 투자하실분!
- ▶ 특수 물건과 NPL만 전문취급
- ▶ 교육비 1,200만원
- ▶ 예약 상담 필수

대표 최선규
H. 010-3605-5000