



집안일과 여성 건강

합성세제 걱정... “베이킹소다 써보세요”

여성의 몸은 지방과 근육의 비율, 호르몬 체계가 남성과 다르기 때문에 화학물질에 더 많은 영향을 받는다. 하지만 정작 여성들의 일상생활은 각종 유해요소로 둘러싸여 있다. 매일 매일 무의식적으로 반복하는 일상 속 행동들이 건강을 조금씩 해치는 적신호가 될 수 있다는 사실을 알아야 한다. 평범한 여성이 하루를 보내며 접하는 화학물질이 무려 126가지나 된다고 한다. 주부들은 말할 것도 없고 직장에서도 여성은 남성과 다른 성적 역할로 인해 업무 외의 다양한 행동을 해야 한다. 어떻게 보면 아무 생각없이 당연히 취하는 행동들이 건강에 위해 요소가 될 수도 있다. 사소한 것만이라도 큰 대처법을 알아보자.

가습기 청소·빨래·설거지 등 화학물질 하루 126가지 접촉

가스레인지 미세먼지 주의해야

◇집안에서도 주의해야 할 미세먼지 = 미세먼지와 유해물질로 가득한 주방으로 인해 집안이 미세먼지로부터 안전하다는 공식이 깨졌다. 집에서 가장 공기 질이 안 좋은 곳은 바로 주방. 조리 위해 사용하는 가스레인지가 문제의 주범이다.

가스레인지 불이 불완전 연소될 때 나오는 일산화탄소, 이산화질소 등이 주방 공기를 악화시키는 원인이다. 그렇다고 음식을 안 해 먹을 수도 없는 노릇. 그러나 조금만 부지런을 떨면 주방을 비롯한 집안의 미세먼지로부터 자유로워질 수 있다. 조리하기 전에 습관적으로 가스레인지 후드를 켜고, 창문을 열면 된다. 그리고 가스레인지 후드를 청소하는 것도 간과하면 안 된다. 조리 시 가스레인지 후드를 가동하면 철망에 기름때나 먼지가 묻기 마련. 그런데 기름때와 먼지가 가스레인지 열에 녹



여성들의 일상생활은 각종 유해요소로 둘러싸여 있다. 매일 무의식적으로 반복하는 일상 속 행동들이 건강을 조금씩 해치는 적신호가 될 수 있다는 사실을 알아야 한다.

아 유해물질로 변해 음식에 들어가게 된다. 따라서 필터 관리를 소홀히 하면 안 된다. 섬유 필터는 최소 3개월마다 교체하고, 알루미늄 필터는 세제 물에 10분 정도 담근 후 솔로 문질러 씻는다. 환기통 내부는 가스레인지의 1~2분 켜서 후드 내부의 기름때를 녹인 다음 세제와 베이킹소다를 뿌려 닦는다.

■ 베이킹소다 활용법

| 설거지 | 빨래 | 가습기 청소 |
|---|-------------------------------------|-------------------|
| 베이킹소다와 전분을 2:1 비율로 섞은 뒤, 물을 조금 넣고 경단 모양으로 만들어 설거지 | 뜨거운 얼룩진 옷은 베이킹소다를 푼 물에 30분쯤 담았다가 세탁 | 1~2스푼 정도 물에 섞어 행굼 |

의해야 한다. 세제로 씻으면 아무리 여러 번 행굼도 잔여물이 남게 된다. 세제 잔여물은 수증기와 함께 배출돼 실내 공기를 오염시키게 된다. 세제 대신 베이킹소다, 식초, 소금 등을 1~2스푼 물에 섞어 행굼거나 뜨거운 물을 담아서 10분 이상 살균한다. 또한 가습기와 나무 가까이에 있으면 수증기가 바로 호흡기로 들어가 기관지염을 유발할 수 있으니 2m 이상 거리를 둔다.

◇합성세제는 가래=설거지와 청소, 세탁 등은 매일 하는 것이기 때문에 합성세제 사용에 유의해야 한다. 베이킹소다와 전분을 2:1 비율로 섞은 뒤, 물을 조금씩 넣고 동그랗게 경단 모양으로 만들어다가 설거지할 때 사용하면 기름때까지 쉽게 닦을 수 있다.

따뜻한 물에 베이킹소다를 섞으면 만능 세제가 된다. 분무기에 담아 더러운 곳에 뿌린 후, 닦으면 청소도 한결 쉽다. 청소뿐만 아니라 쿨러의 냄새도 날려준다. 그리고 소금, 식초, 베이킹소다만 있으면 세탁도 문제없다. 물 1리터에 소금 한 숟가락을 넣고 면 소재 옷을 20분 정도 삶으면 기름때까지 말끔히 빠진다. 물 빠지는 게 걱정되는 옷이라면 소금물에 30분쯤 담았다가 빨면 된다. 뜨겁게 얼룩진 옷은 베이킹소다를 푼 물에 30분쯤 담았다가 세탁하면 된다. 이도 저도 귀찮다면 천연계면활성제로 만든 세제를 선택하면 된다.

〈도움말=한국건강관리협회 건강중진의원〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

식습관만 잘 지켜도 콩팥병 예방

9일 전남대병원 건강강좌

전남대병원이 2017년 세계 콩팥의 날을 맞아 오는 9일 오후 2시 전남대의과대학 명학회관 대강당에서 시민건강강좌를 개최한다.

전남대병원 신장내과(과장 김수완 교수) 주최, 교육수련실 후원으로 열리는 시민건강강좌는 최근 만성콩팥병의 유병률이 증가함에 따라 질환의 심각성과 예방 및 관리 요령에 대한 유익하고 다양한 정보를 제공하기 위해 마련됐다.

특히 이번 건강강좌는 ‘콩팥병과 비만-건강한 콩팥을 위한 건강한 생활양식’이라는 주제로 비만과 만성콩팥병과의 연관성을 비롯해 식이조절 및 운동요법 등에 대해서도 자세히 소개될 예정이다.

전남대병원 신장내과 의료진이 강사로 나서서 이날 강좌는 ▲콩팥병이란(마

성권 교수) ▲고혈압과 만성콩팥병(배은희 교수) ▲당뇨병과 만성콩팥병(김창성 교수) ▲비만과 만성콩팥병(김하연 교수) ▲대사증후군과 만성콩팥병(최홍상 교수) ▲만성콩팥병 환자 운동요법(김민아 교수) ▲만성콩팥병 환자의 식이조절(김지영 수간호사) 등의 내용으로 진행될 계획이다.

이번 건강강좌를 통해 생활습관에 유용한 질환 관리요령 등을 제공함으로써 콩팥병 환자의 삶의 질 제고는 물론 지역민의 건강증진에도 큰 도움이 될 것으로 기대된다.

김수완 신장내과장은 “이번 강좌는 국내 신장학 분야의 저명한 교수들이 콩팥 질환에 대해 지역민에게 알기 쉽고 설명함과 동시에 콩팥병의 심각성을 다시 한번 알려주는 유익한 시간이 될 것으로 기대된다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“노숙자의 재기, 건강이 먼저죠”

전남대병원 매달 의료봉사

전남대병원(병원장 윤택림)이 노숙자 건강관리를 위한 정기적인 의료봉사를 펼친다.

전남대병원은 최근 노숙인 재활시설인 광주희망원(원장 김용권)·무등노숙인쉼터(원장 이금희) 등 2곳과 업무협약을 체결했다.

이번 협약은 광주지역 노숙인생활시설의 노숙인을 대상으로 무료진료 및 질병관리교육 등을 통해 의료안정화를 보장하기 위해 이뤄진 것이다.

구체적 협약내용은 ▲노숙인 건강관리를 위한 사업을 상호 협력하여 공동 수행 ▲노숙인 건강관리를 위한 제반사항에 대해 자료를 상호교환하고 공유할 수 있도록 논의 및 협력 ▲기타 각 기관

이 추진하고 있는 사업에 대해 적극 상호 협조 등이다.

이에 따라 전남대병원은 지난해 결성된 사랑나눔의료봉사단을 중심으로 매월 셋째 주 토요일에 두 재활시설을 번갈아 방문하면서 의료봉사와 노력봉사를 펼치게 된다. 특히 이번 봉사단은 종합건강검진센터 김하나 교수를 비롯해 외래간호과 직원 130여명으로 구성됐으며, 매회 10~15명씩 참여할 계획이다.

윤택림 병원장은 “의료접근성이 떨어지는 사회적 소외계층인 노숙인을 대상으로 지역거점병원의 역할을 수행하게 돼 더욱 뜻깊게 생각한다”면서 “앞으로도 전남대병원의 의료서비스를 필요로 하는 국내외 의료소외지역을 찾아가 효율적인 의료봉사를 펼쳐나갈 계획이다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 폐질환 치료 2년 연속 최우수

조선대병원(병원장 이상홍)은 건강보험심사평가원이 실시한 ‘만성폐쇄성폐질환(COPD) 적정성 평가’에서 2년 연속 최우수 등급인 1등급을 받았다.

만성폐쇄성폐질환은 주로 40세 이상 성인에서 주로 발생하며 기도가 좁아지면서 공기의 흐름이 나빠지고 폐기능이 저하되는 질환으로 숨이 차고 만성 기침, 가래, 호흡 곤란 등의 증상을 보이는 호흡기 질환이다.

이번 평가결과를 건강보험심사평가원 홈페이지를 통해 공개했으며, 지난 2015년 5월부터 1년 동안 만 40세 이상 만성 폐쇄성폐질환 환자를 외래 진료한 전국

6772개 의료기관을 대상으로 실시됐다. 평가 결과 조선대병원은 종합점수 전체 평균인 58.90점 보다 높은 86.34점을 받아 최우수 의료기관으로 인정받았다.

조선대병원은 ▲폐기능검사 시행률 ▲지속방문 환자비율 ▲흡입기관지확장제 처방 환자비율 평가 항목에서 높은 점수를 차지해 치료약제의 처방을 적절하게 수행하고 있음을 증명했다.

이상홍 병원장은 “조선대병원은 앞으로도 환자중심의 적절한 치료와 최상의 진료서비스 제공을 통해 신뢰 받는 병원 이 되도록 노력하겠다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대치과병원, 헌혈 약정 체결

조선대치과병원(병원장 김수완)이 최근 혈액부족으로 어려움을 겪고 있는 환자를 위해 대한적십자사 광주전남혈액원(원장 나병진)과 생명나눔 헌혈 약정 체결식을 가졌다.

이번 헌혈 약정 체결식은 혈액 부족 상황을 조금이라도 해소하기 위해 헌혈 참여가 급감하는 시기인 동·하절기 및 학생들 시험기간에 집중적으로 헌혈을 실시해 사

회적 관심을 확산하고, 헌혈을 통한 생명나눔을 실천하기 위해서 진행됐다.

김수완 병원장은 “먼저 이번 체결식을 통해 헌혈자 감소로 혈액난을 겪고 있는 이웃들에게 작은 도움이 될 수 있어서 기쁘다”며 “앞으로도 공공기관으로써 헌혈 참여와 헌혈문화의 사회적 관심을 확산시키기 위해서 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대치과병원과 대한적십자사는 최근 헌혈 약정 체결식을 가졌다.〈조선대치과병원 제공〉

나주, 전원주택단지

- 전남 나주시 다도면 판촌리 191-17번지 한전(KPS) 연수원 건너편
- 임야 1423평, 보전관리지역
- 백운동 25분, 혁신도시 15분 남평에서 10분거리
- 전원주택 허가 필, 호수를 품은 최고의 전망
- 나주호 휴양림 / 둘레길 진행중
- 매매 - 평당 80만원 (일시불 조정가)
- 주인직매
H.010-3605-5000

3년안에 대박 납니다!

- 전남 나주시 남평읍 우산리 532-32번지 외 6필지 (532-1,2,11,31,33,47번지)
- 전남 노인요양원 바로 옆
- 토지 6256평 / 건물 256평, 계획관리지역
- 백운동 20분, 남평 10분, 강변도시에서 5분거리
- 현재 양어장 운영중
- 인근 전원주택 단지 평당 70만원씩 분양중
- 모든업종 개발 가능
- 매매 - 18억 7600만원 (평당 30만원)
- 주인직매
H.010-3605-5000