



한국건강관리협회 건강증진의원

전남대병원, 난치질환자 정서 치유 연중 진행

전남대병원(병원장 윤택림)이 희귀난치질환자의 삶의 질 향상을 위한 다양한 심리감성프로그램을 상반기에 이어 하반기에도 시행한다.

전남대병원 희귀난치질환통합케어센터와 생명보험사회공헌재단의 공동 주최로 열리는 이번 프로그램은 지역의 희귀난치질환자와 보호자들을 대상으로 요가·아로마테라피·원예·미술·공예 등을 통한 정서적 안정과 자존감 향상을 도모하기 위한 치유 프로그램이다.

연중 시행되는 심리감성프로그램은 상반기 요가·아로마테라피치료에 이어, 이달부터 원예치료(6월13일~8월1일)·미술치료(7월13일~8월28일)·공예치료(9월6일~11월1일) 순으로 진행된다.

주제별 외부강사(치료사)를 초청해 매주 한 차례씩 환자와 보호자 10~15명을 대상으로 전남대병원 6동6층에서 1시간씩 치유시간을 갖는다.

프로그램 중 원예치료는 조화·생화·클레이의 작품 활동을 통한 정서적 안정 도모, 미술치료는 미술도구로 자신의 언어와 표현 탐색 그리고 공예치료는 가죽·비즈 활용 만들기로 심신 재활 등을 목표로 하고 있다.

결과적으로 프로그램의 공동 작업과 집단 활동을 통해 사회적 적응력을 키우고, 공동 사회에 대한 관심을 높이는 등 상당한 치유효과를 거둘 것으로 기대되고 있다.

또한 희귀난치질환에 대한 전문적인 의료서비스 및 지원체계가 수도권에 집중돼 있는 의료현실 속에서 지역환자들에게도 맞춤형 프로그램 등 양질의 의료 서비스를 제공해 삶의 질을 높일 수 있는 발판을 마련하고 있다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

건조하면 점액 감소...주변 습도 55% 유지

비염·동맥경화증·염증 등 원인
과다 출혈 땀 증양 등 질환 의심
소금물 세척·연고로 수분 공급

우리 몸에 여러 신체 부위가 있지만 코는 그중 가장 자주 출혈이 발생하는 부위다. 무릎이나 손가락 등은 물리적인 힘으로 인해 상처가 나서 피를 흘리지만 코는 다치지 않았을 때도 많은 양의 피가 난다. 대체 왜 코에서만 유독 피가 빈번히 나는 것일까.

코에 유입되는 건조하고 찬 공기가 주된 원인=비(鼻) 출혈은 '코피'라 불리는 증상으로, 대다수의 사람들이 살아가면서 한 번씩 겪는 일이다. 코는 외부의 공기가 폐로 들어가는 인체의 첫 관문으로 하루에도 많은 양의 공기가 코 점막을 통과하게 된다. 이때 인체 바깥의 공기는 호흡기 내부 공기보다 상대적으로 차갑고 건조하므로 코점막의 점액양이 부족해질 경우 쉽게 점막이 건조해지고 섬모활동이 감소돼 딱지와 균열이 생기고 작은 혈관들이 노출돼 코피를 일으키게 된다. 이러한 현상은 공기가 건조해지는 겨울철에 심해지고 알레르기를 비롯한 비염이 있거나 비중격(코사이막)이 휘는 등의 해부학적 이상이 있을수록 심해지는 경향이 있다.

코속에서 가장 흔히 출혈이 일어나는 부위는 양쪽 비강 사이에 위치한 비중격 앞쪽에 있는 '키셀바하(Kiesselbach)'라는 부위다. 이곳은 코속으로 들어오는 여러 혈관들이 모여서 열기를 이루며 대개 코끝에서 1~1.5cm 이내에 있다.

어린이의 경우 습관적으로 코를 후비면서 이 부위에 상처를 입혀 반복적으로 코피가 발생할 수 있으며, 노인의 경우에도 상대적으로 점액양이 적어지면서 점막이 쉽게 건조해져서 비출혈 빈도가 증가하게 된다.

◇전방 출혈과 후방 출혈=비출혈은 크게 전방 출혈과 후방 출혈로 나뉘는데 90% 이상은 코의 앞부분 혈관이 노출돼 생기는 전방 출혈이다. 전방 출혈은 건조한 날씨와 비염, 비중격 만곡(코사이막이 휘는 것)등과 습관적으로 코를 후비거나 문지르는 행동도 원인이 될 수 있다. 후방 출혈은 동맥경화증이나 고혈압을 앓고 있는 고령 환자에서 더 자주 발생하고, 출혈 부위는 하비갑개(아랫코살) 후상부에 있는 우드러프(Woodruff) 혈관 열기인 경우가 많다.

전방 출혈은 매우 흔하며 발생했을 때 고개를 앞으로 숙여 목뒤로 피가 넘어가지



코피는 대부분 한 번씩 겪지만 자주 반복적으로 발생하거나 양이 많다면 반드시 이비인후과를 방문해 원인을 찾아야 한다.

코피 쉽게 멈추는 방법



- ① 고개를 앞으로 숙인다.
- ② 코 앞쪽 연골 부분을 감싼다.
- ③ 양쪽 콧볼을 지그시 압박한다.

않게 하고 코 앞쪽 연골 부분을 전체적으로 감싸면서 양쪽 콧볼을 지그시 압박하면 쉽게 지혈할 수 있다.

반면 후방 출혈은 효과적인 압박에도 쉽게 지혈하기 힘든 위치에 있으므로 과다 출혈로 이어지기도 한다. 특히 동맥경화증이 있는 60세 이상의 고령 환자에서 쉽게 지혈되지 않는 비출혈이 발생한다면 가능한 빨리 병원을 가야 한다.

어떠한 종류의 비출혈이든 자주 반복적으로 발생하거나 양이 많다면 반드시 이비인후과를 방문해 원인을 찾아야 한다. 이때 많은 경우에 코 앞쪽 점막에서 출혈이 의심되는 부위를 찾을 수 있다. 때로는 이물질로 인한 염증이 발견되기도 하고 비중격 만곡 또는 비중격 천공(코사이막에 생긴 구멍) 같은 해부학적 이상이나 여러 형태의 종양이 발견되기도 한다. 드물게 혈액응고장애나 유전성출혈성질환 관상장증 같은 유전성 질환도 반복적인 비출혈을 일으킬 수 있으므로 진료를 받는 것이 좋다.

◇가습기·식염수나 습도 조절하면 예방에 도움=알레르기를 비롯한 각종 비염도 적절히 관리하지 않으면 점막염증과 함께 비출혈 빈도를 증가시키는 원인이 된다. 산모들은 엽산(Folic Acid) 감소, 간질환, 혈액투석환자는 혈액응고장애로 인한 비출혈이 발생할 수 있다. 아스피린, 항응고제(외파린, 헤파린), 비스테로이드성 소염제(NSAID)등의 약물도 비출혈과 연관 있으므로 복용하는 약도 잘 살펴야 한다.

일반적으로 고혈압은 직접적인 원인은 아니지만 비출혈 발생 시 출혈 양을 증가시킬 수 있으며, 동맥경화증은 후방 출혈의 원인으로 여겨지기도 한다. 또한 뇌혈관을 비롯한 여러 혈관질환의 원인이 될 수 있다. 앞서 말한 바와 같이 비출혈은 어린이나 노인에게 더 자주 발생한다. 또한 따뜻하고 습한 날씨보다 차갑고 건조한 날씨에 자주 나타나므로 겨울철에 더 흔하다. 그렇기에 코피가 자주 발생하는 사람들은 주변 공기 습도를 55% 정도로 적절히 조절하는 것이 좋으며 가습기를 사용하는 등 방법을 강구해야 한다.

코에 직접 수분을 공급해주면 더욱 효과적이다. 생리식염수나 동등한 염도를 가진 소금물을 사용해 잠자기 전과 아침에 일어나 후 코를 부드럽게 세척하는 것이 큰 도움이 된다. 수돗물이나 정수된 물같은 소금기가 없는 물은 적합하지 않다. 점막 건조가 심할 때는 코 안에 연고를 바르는 것이 좋다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr



완도 덕우도서관 '찾아가는 의료서비스' 실시

조선대병원 어업안전보건센터

해양수산부 지정 조선대병원 어업안전보건센터(센터장 직업환경의학과 이철갑 교수)가 최근 완도군 생일면 덕우도서관을 대상으로 '찾아가는 의료서비스'를 실시했다. 『사진』

이번 '찾아가는 의료 서비스'는 의료혜택이 상대적으로 부족한 낙도 어민들에게 혈액 및 혈당 측정, 진찰, 뇌심혈관

계교육을 시행했다. 특히 김재운·봉세웅 물리치료사는 콧볼 및 스트레칭기를 이용한 운동프로그램을 통해 어업으로 인한 어깨, 허리, 무릎관절 질환을 스스로 예방 관리할 수 있는 교육을 시행했다.

덕우도 어민들은 "이렇게 먼 곳까지 와서 이런 혜택을 준 조선대병원 어업안전보건센터와 해양수산부에 고마운 마음을 전한다"고 말했다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 항생제 사용 평가 1등급

조선대병원(병원장 이상홍)은 최근 건강보험심사평가원이 발표한 '제1차 수술의 예방적 항생제 사용 평가결과'에서 '1등급'을 달성했다.

심평원에서 실시한 이번 조사는, 우리나라의 수술 관련 항생제 사용실태를 파악하고 적정 항생제 사용을 유도함으로써, 의료 질 개선과 항생제 오·남용을 예방하기 위한 척도로 이용된다.

이상홍 병원장은 "항생제 오·남용으로 인해 환자 및 국민의 건강이 대단히

위험받고 있다"며 "이러한 결과를 토대로 지속적인 실태 분석 및 적절한 사용으로 의료의 질을 개선하는데 앞장서겠다"고 밝혔다.

한편, '수술의 예방적 항생제 사용' 평가는 2007년부터 심평원에서 실시·공개하고 있으며, 15개 수술을 대상(위, 갑상선, 심장, 고관절치환술 등)으로 각 수술별로 항생제 선택, 투여기간, 투여시기 등을 평가하고 있다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

방수

부위별 방수시스템!
분야별 방수시스템!!
최적의 방수시스템!!

"최선을 다하여 성실 시공합니다"

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 **CHILMAN** **CMTECH**
광주, 전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
"철만표방수는 거짓말을 하지 않습니다"

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능

(주)씨엠테크복합방수 "소비자가 인정했습니다"

태광공인중개사

상 가 건 물

1. 생촌동 5층 상가건물 대200㎡ 매11.8억원(보9,500 월500 포함)
2. 월곡동 4층 상가건물 대471㎡ 매14.8억원(보1.5억 월780 포함)
3. 용봉동 4층 상가건물 대468㎡ 매11.8억원(보1.2억 월650 포함)
4. 신가동 3층 상가건물 대273㎡ 매9.3억원(보8,000 월450 포함)
5. 신정동 3층 상가건물 대1,050㎡ 매50억원(보6억 월2,000 포함)
6. 북구 우산동 5층 상가건물 대336㎡ 매18억원(보1.2억 월900 포함)
7. 월산동 6층 상가건물 대397㎡ 매17억원(보1억 월1,000 포함)
8. 서석동 4층 상가건물 대120㎡ 매4.8억원(보5,000 월180 포함)

상 가 주 택

1. 신정동 3층 상가주택 대180㎡ 매8억원(보6,000 월370 포함)
2. 일곡동 3층 상가주택 대360㎡ 매6.8억원(보2.7억 보9,000 포함)
3. 장덕동 3층 상가주택 대310㎡ 매10.3억원(보3.7억 월280 포함)
4. 일곡동 3층 상가주택 대250㎡ 매5.9억원(보6,000 월240 포함)

공 장 / 토 지 / 기 타

1. 용두동 북광주IC 인근 대로변 공장4동 대6,150㎡ 매58억원
2. 진도군 군내면 나리 바다조망 임야48,600㎡ 매6.6억원
3. 신가동 생산복지 담745㎡ 매3.65억원
4. 하남동 일반상업지역 대로변 대770㎡ 매23억원
5. 광산구 도천동 자연복지 전,207㎡ 매2.9억원
6. 신월동 자연복지 택지조성완료 대290㎡ 매3.3억원
7. 장성군 남면 녹진리 1층일반주거 전2,115㎡ 매2.8억원
8. 마곡동 대광로제비방 1층 상가 주출입구코너 71㎡ 매5.2억

부동산 매물 상담 환영
010-2572-4663 홍창경
북구 문화예술회관 근처

태성공인중개사

상가 / 상가점포

- 금호동 7층 건물(보증금 5.4억 월1,300만) 매 32억원
- 금호동 6층 건물(보증금 2.4억 월1,500만) 매 36억원
- 치평동 5층 건물(보증금 1.7억 월980만) 매 25억원
- 흑석동 5층 건물(보증금 3.4억 월1,500만) 40억원
- 하남동 3층 건물(보증금 6.2억 월2,200만) 매 50억원
- 월계동 12층 상가점포 720㎡ 매28억원(보2억원, 월1,200만 포함)
- 월계동 1층 상가점포 150㎡ 현 의류점 입점 매 13억원 (보1억5천, 월5백만 포함)
- 월곡동 5층 건물(보증금 4억 월 460만) 매 25억
- 쌍암동 4층 건물(보증금 1.3억 월 1,400만) 매 29억
- 쌍암동 5층 건물(보증금 3억 월 1,450만) 매 35억
- 신가동 4층 건물(보증금 6천만 월 520만) 매14억
- 송정동 2층 상가건물 대385㎡ 건물500㎡ 매 13억

토 지

- 용전동 생산복지, 대로전 9,400㎡ 매 48억원
- 신정동 생산복지, 창고용지 3,810㎡ 20억
- 신정동 생산복지 창고용지 도로접 990㎡ 5억원
- 광산구 대신동 계획관리지역 전 30,000㎡ 매 45억 (물류창고, 아적장 적합)
- 광산구 대신동 임야 36,000㎡ 매 3억
- 남평읍 우산리 계획관리지역 담 3426㎡ 4억2천만원 (가든식당 적합)
- 장성군 삼서면 홍정리 대지 1316㎡ 매1억4천(지대농음, 남향)
- 담양군 수북면 수북리 계획관리지역 전 5,000㎡ 매 8억3천
- 담양군 월산면 계획관리지역 전 30,000㎡ 매 16억원
- 담양군 남면 학선리 대지 1390㎡ 매 3억1천만원
- 담양군 대전면 대치리 창고용지 4,500㎡ 매 21억원
- 담양군 봉산면 기곡리 전 3,000㎡ 매 1억8천만원

매물 접수, 상담 환영
문의 010-5536-0382 정현철
광산구 장덕동 롯데마트 부근