

계산 안되고 감정이복 심하면 치매 의심

건강 바로 알기
노년기 건강 관리

**도움말=선효정 상무힐링재활
요양병원장**
‘많이 씹고, 읽고, 쓰고, 걷기’
칼슘·비타민·단백질 필수 섭취
집안 문턱 없애 위험 줄여야



상무힐링재활요양병원 선효정 원장이 기억력 감퇴를 우려하는 환자와 상담하고 있다.

‘재물을 잃은 것은 조금 잃은 것이요, 명예를 잃은 것은 많이 잃은 것이요, 건강을 잃은 것은 모두 잃은 것이다’는 말이 있다. 초고령 사회를 앞두고 있는 시점에서 이제부터 스스로의 건강은 스스로 지켜야 할 것이다. 대한민국은 2000년에 이미 고령화 사회로 들어섰고 2017년에 이미 고령 사회로 진입했다. 또한 고령화 속도가 점점 빨라져서 2026년에는 초고령 사회로 진입할 것으로 전망하고 있다. 노인문제, 국가는 물론 개인과 가정에서도 준비해야- 노인문제는 단순히 개인적인 차원이나 가정의 책임으로 전가할 수 없지만 모든

노인문제를 국가에게 맡길 수도 없다. 건강한 노후를 위해 노인, 가정, 사회, 국가가 다함께 준비를 하지 않으면 안 된다. 특히 노인 스스로가 건강관리를 위한 노력이 매우 중요할 것이다. <규칙적인 식사와 적당한 운동은 필수>=노인들의 대부분은 고혈압, 심장병, 당뇨병, 협심증, 배내장, 치매, 대퇴부골절, 골다공증, 관절염, 디스크, 폐질환, 치과질환 등을 가지고 있다. 하지만 노인성 질환은 증상이 없거나 애매해 조기발견이 어렵고, 많은 노인들이 여러 질환을 복수로 가지고 있으며, 완치도 어렵다는 특징을 가지고 있다. 건강한 노후를 위해 몇 가지를

제시하고자 한다. 무엇보다도 규칙적인 식생활이 중요하다. 칼슘, 비타민, 단백질 등 필수영양소를 골고루 섭취해야 한다. 둘째, 건강을 위해 적당한 운동이 필수적이다. 걷기, 수영, 계단 오르기, 맨손 체조 등 자신의 체력에 맞는 운동이 필요하다. 셋째, 주치의로부터 정기적으로 건강 상담을 받아야 한다. 주치의와 더불어 물리치료사, 재활치료사, 사회복지사 등의 공동의 도움을 받으면 훨씬 효과적이다. 넷째, 올바른 생활습관을 유지해야 한다. 흡연, 과음, 커피 등을 삼가고 수면부족, 운동부족 등 잘못된 생활습관을 개선해야 한다.

<환자보다 가족들을 고통스럽게 하는 ‘치매’=우리나라 65세 이상 노인 가운데 인지능력을 상실한 치매노인이 10%를 넘는 것으로 추정된다. 기억장애, 언어장애, 방향감각 상실과 계산능력 저하, 성격 및 감정변화 등 4가지 신호가 있으면 치매를 의심해야 한다. 평소애 ‘많이 씹고, 읽고, 쓰고, 걷기’를 하고 가족이나 친구들과 소통해 치매를 예방하기 위한 노력을 계속해야 한다. 건강을 위해 중요한 방법 중에 하나가 긍정적인 사고를 가지고 규칙적인 생활을 하는 것이다. 편히 잠을 자고, 좋은 옷도 입고, 맛있는 것도 먹고, 좋은 곳으로 여행도 다니는 것이 좋다. 약물은 반드시 주치의와 상의해 복용해야 한다. 그리고 침대, 소파, 식탁 등을 사용하는 좌식생활도 건강증진에 도움이 될 것이다. 거실의 전등도 밝게 하고 화장실의 문턱도 없애는 것이 좋다. 인생은 60세부터라고 했다. 이제부터라도 100세 인생을 준비해 즐기는 것이 현명하다. 자녀를 위한 회생을 부모의 미덕으로 생각하지 말고, 스스로의 인생 2막을 준비해야 한다. 나이 탓만 하지 말고 스스로 즐겨야 한다. 구슬 구슬까지 팔팔하게 살다가 이삼십정도 고생하다가 사망하는 것이 좋다는 뜻으로 ‘9988234’라고 한다. 대한민국 모든 아버지, 어머니들의 ‘9988234’를 기원한다. /채희종 기자 chae@

전남대병원 심근경색증 논문 200편 돌파

국내외 219편 발표

전남대병원 주도로 진행하고 있는 한국인 심근경색증 등록연구(Korea Acute Myocardial Infarction Registry-이하 KAMIR) 사업이 최근 국제 학회지 논문 게재 200편을 돌파하며 세계 최고 수준의 연구실적을 보이고 있다. KAMIR 사업은 지난 2005년 대한심장학회 50주년 기념으로 시작된 심근경색증 연구사업으로 현재 전국 40여개 대학병원이 참여하고 있으며, 총 6만 8000여명의 심근경색증 환자가 등록돼 있다. 전남대병원 정명호 교수가 총괄 책임을 맡고 있는 KAMIR은 지금까지 13년간 총 219편의 SCI 논문이 발표됐다. 이는 세계적으로 유명한 심근경색증 등록 연구사업인 GRACE(SCI 논문 147편), SCAAR(SCI 논문 57편) 등 보다 월등히 높은 연구실적으로 세계 최고 수준임을 입증하고 있다. 발표 논문 중 202번째 논문(좌심실 구축률이 유지된 급성심근경색 환자에서의 심실성 빈맥 발생에 대한 새로운 Risk Score 개발)은 일본 심장학회지



정명호 교수

‘Journal of Cardiology’에 게재됐다. 지난 2011년부터 국립보건연구원의 연구비를 지원받은 KAMIR은 2013년 대한심장학회 산하 심근경색증 연구회를 정식 발족해 우리나라 실정에 맞는 예방 및 치료법을 본격적으로 연구해 왔다. 이어 2016년에는 심근경색증 교과서를 출판했으며, 현재는 급성 심근경색증의 치료지침인 ‘Korea AMI guideline’을 마련하고 있다. 이같은 한국의 체계적이고 놀라운 연구 성과에 대해 일본·중국 등 아시아권 국가들이 큰 관심을 보이며 협력연구를 제안했다. 일본의 경우 KAMIR을 본받아 지난 2013년 오사카 국립순환기센터 주축의 JAMIR 연구팀을 결성해 한국과의 공동 연구를 추진하고 있으며, 매년 KAMIR-JAMIR 심포지엄을 개최하고 있다. 중국은 길림대 류빈 교수와의 협조 요청으로 KAMIR은 KAMIR-CHAMIR 심포지엄도 개최하고 있으며, 이밖에 대만·싱가포르·말레이시아 등과도 활발한 교류를 갖고 있다. 이에 대해 정명호 교수는 “앞으로 KAMIR의 연구성과는 한국인 심근경색증 환자의 예방·치료 및 재활방법 개발 연구에 크게 기여할 것으로 보인다”면서 “대한심장학회 및 전남대병원의 위상을 드높이는 계기가 될 것으로 기대된다”고 밝혔다. /채희종 기자 chae@



“안전상식 챙기자” 화순전남대병원 웃음꽃

화순전남대병원(원장 정진)이 환자 안전문화 확산과 고객만족 서비스 향상을 위해 힘쓰고 있다. 최근 ‘안전한 동행’이라는 슬로건 아래 병원내에서 환자안전문화 캠페인을 펼쳤다. 의료질관리실 주관으로 열린 이번 캠페인은 ‘환자안전 퀴즈쇼’(사진)와 특별강연 등으로 다채롭게 진행됐다. 고객들을 대상으로 병원 1층 로비에서 진행한 ‘환자안전 퀴즈쇼’ 현장에서는 웃음꽃이 만발했다. 정진 원장 등 병원 임직원들이 직접 나서서 환자

안전에 관한 정보를 들려주며 참여열기를 높였다. ‘본인 확인 철저히 하기’ 등 안전사고 예방 관련 문항들이 주로 출제됐다. 고객들은 문제가 적힌 종이를 선택해 정답을 맞춘 후 접이식 부채와 간식 등 선물을 받고 즐거워했다. 접이식 부채에는 ‘안전한 병원 이용을 위한 환자안전 수칙’을 수록, 고객들의 이해를 도왔다. 이완식 의료질관리실장의 ‘환자안전 문화’에 관한 특별강연도 이어졌다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주시치과의사회 ‘치아사랑 캠페인’



광주시치과의사회(회장 박창현)는 17일 오전 중심사 지구관리사무소 앞에서 광주시, 전남대 치의학전문대학원, 조선대 치의학전문대학원, 광주시치과기공사회, 대한치과위생사협회 광주전남지회, 광주보건대, 서영대, 광주여대 치과위생학과 후원으로 ‘치아사랑 구강보건캠페인’을 개최했다. 이날 행사는 “정기적인 구강검진, 평생건강의 첫걸음”이란 슬로건을 내걸고 광주시민들의 구강보건향상을 위해 치과계와 광주시 산하 5개 자치구 공무원 등 100여 명이 함께 구강보건캠페인에 나섰다. 광주시민들에게 구강건강의 중요성을 알리고, 구강질환에 대한 올바른 지식을 제공하고자 구강보건관련 교육자료 전시, 구강검진 및 상담, 치실질 방법, 구취측정, 불소도포, 큐레이 검사(플라자 검사)와 치실용 무료 배부하고 사용법을 홍보하는 등 구강보건의 소중함 의미를 되새기는 행사로 진행했다. 이번 행사에 광주시민 등 3500여 명이 참석할 정도로 호응이 컸다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

입원 전담교수 전문치료 병동



조선대병원, 입원전담전문의 병동 운영

조선대병원(병원장 배학연)은 보건복지부의 ‘입원전담전문의 시범사업’에 발맞춰 입원전담전문의 제도를 시행중이다. (사진) 정부 주도로 시행되는 입원전담전문의 제도는 ▲환자의 병력 청취와 검사에 이르는 진단 및 치료 ▲환자에게 적합한 처방 지시 ▲병동에서 시행하는 각종 검사 및 시술의 시행 ▲입원부터 퇴원까지 전과정을 아우르는 서비스 등을 수행하는 제도이다. 특히 ‘전공의 수련환경 개선 및 지위향상을 위한 법률’ 제정으로 전공의 수련시간이 제한됨에 따라 의료인력 공백으로 인한 환자안전 문제가 심화될 우려가 있어 사업이 시행되었다. 따라서 입원전담전문의의 통해 환자 진료 공백을 최소화할 수 있게 됐다. 조선대병원은 내과 병동(61병동)에 총 3명의 내과 전문의를 상주해 환자를 전문적으로 관리하고 있으며, 과거 회전형식에서만 입원 환자를 치료하던 방식에서 24시간 병동 상시 치료 방식으로 환자 안전을 한층 강화했다. 배학연 병원장은 “환자와 의료진과의 더 많은 소통을 통해 진료의 만족도는 물론 전체적인 의료의 질 향상에 초점을 맞추겠다”고 말했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

상가 원룸 매매 [신축 전문]

□ 월곡시장 2분 (고려인마을) 산정공원 바로앞 (코너)

■ 1층 ★ 상가 2칸 ★
2층~3층 (원룸 10개) (투룸 2개)
4층 (주택) ★공원앞 전망최고★

보 9천 월 600만 (용3억)
▶매가 9억5천만

- ① 산정동 (1층코너 상가)원룸 15개) (합 16개) 월세 600만 ▶매가 8억8천
- ② 월곡동시장 2분 (4층 원룸상가) (원룸12개, 투룸2개) 총 14개 (월수익 550만) ▶매가 8억5천만
- ③ 전대정문2분 (원룸18개, 안집1개) 보7천만 월700만 ▶매가 12억8천만(용3억5천만가능)

010-7384-7800 010-6670-9800

상가매매 (수익형)

상무지구 중심구역 (12층중 6층 상가) 롯데마트 앞 23평 (모든업종가능) 보5백 월 40만

▶시세 1억3천
▶매가 6천300만

- ① 상무지구 중심구역 상가 (12층중 6층) 19평 (보5백 월33만) ▶매가 6천5백만
- ② 북구 용봉동(상가빌딩) 상대1분 (코너) 토 65평 건 164평 (4층 안집있음) 보 1억6천 월 430만 ▶매가 11억2천만
- ③ 경기도 평택시 신장동 (초역세권 토지) 송탄역 1분.(코너) (건축허가완료) 개발시 순수익 10억 ▶매매가 9억
- ④ 평택 독곡동 전원주택 분양(투자적합) 송탄역, 진위역 5분 (교육신도시 7분!) 1필지 약 200평 ▶매가 2억4천만(용1억2천)
- ⑤ 원룸 토지매매 (광산구산정동) 코너 총 16개 (상가개) ▶매매가 3억5천만

010-7384-7800

법률 경매

(주)대신경매

① 경매교육 (기초부터 ~ 실전 전문) ★6월 개강 선착순 모집★

상가빌딩(추천)	토지 추천
1) 북구 두암동 (3층 상가주택) 토 45평 건 93평 (4차선도로 접) ▶감정가 2억8천 → 최저가 2억8천 2) 남구 백운동 (3층 빌라) 토 65평 건 145평 (코너 위치) ▶감정가 3억6천 → 최저가 2억5천 3) 화순 도곡면 (숙박시설) 토 617평 건 856평 객실 56개 (월5,000만 예상) ▶감정가 26억 → 최저가 6억 4) 북구 문흥동 (빌라) 토 57평 건 101평 ▶감정가 3억6천 → 최저가 2억	1) 서구 매월동 348평 유통단지 입구 교차로 코너 6차로대로 접 ▶시세 18억 → 최저가 6억6천 2) 북구 문흥동 토 378평 ▶감정가 2억9천 → 최저가 2억 3) 남구 월산동 100평 ▶감정가 1억2천 → 최저가 7천9백 4) 나주시 송월동 17평 상입지 ▶감정가 8억4천5백 → 최저가 4억7천 5) 장성군 장성읍 90,910평 ▶감정가 5억4천 → 최저가 3억 6) 경기도 평택시 오성면 554평 ▶감정가 1억8천 → 최저가 1억2천

★ 일반 부동산토지매매 ★
원룸 토지매매 (광산구 산정동) 코너 총 16개(상가 1개) ▶매매가 3억5천만

근린상가/빌라/숙박시설	A.P.T, 주택	공장/기타
① 수원지구 (5층 2층상가) 감정가 3억천 → 최저가 3억천 ② 북구 용봉동 (2층 중 7층 상가) 감정가 8억7천 → 최저가 2억9천5백 ③ 남구 남동 (상가주택) 감정가 1억7천 → 최저가 1억7천 ④ 남구 문흥동 (4층 중 3층 상가) 감정가 18억 → 최저가 12억8천 ⑤ 광산구서동(주택) 토 56평 건 32평 감정가 1억6천 → 최저가 7천2백	① 상무비밀유주공 아파트 (2층) 감정가 2억천 → 최저가 1억4천 ② 서구 용봉동 중흥아파트(24평) 시세 1억9천 → 최저가 1억4천 ③ 남구 진동동 현대아파트 (40평) 감정가 2억2천 → 최저가 1억4천 ④ 북구 신원동 원양수자인 (2층) 감정가 3억2천 → 최저가 2억2천 ⑤ 서구 치평동 마주아파트 (22평) 시세 1억 → 감정가 1억	① 북구 일곡동 청솔아파트 (9평) 시세 1억 → 최저가 7천2백 ② 광산구 신장동 부영아파트(94평) 시세2억 1천 → 최저가 1억4천 ③ 광산구 오성동 공평토 500평 건 500평 감정가 1억 → 최저가 7천 9백 ④ 광산구 월산동 공평토 2000평 건 2000평 감정가 88억 → 최저가 4억 ⑤ 서구 양동 (숙박시설) 토 68평 건 42평 감정가 2억9천 → 최저가 1억9천

010-7384-7800 010-6670-9800