

환절기 쉼소리·목통증 지속맨 의심



건강 바로 알기
후두염

염증에 의한 감염성, 흡연·위산역류 등 비감염성 원인
환기·습도·청결 중요...충분한 수분 공급·휴식 필요



김동규
한국건강관리협회 건강증진의원 원장

일교차가 크고 건조한 환절기에 접어들면 이비인후(귀, 코, 목의 기관)의 불편을 겪는 이들이 많다. 흔한 알레르기 또는 감기 증상일 수도 있지만 목에 이물감과 통증을 느끼고, 쉼소리, 마른기침이 2주 이상 지속된다면 후두염을 의심해 보아야 한다.

후두염은 코와 입으로 흡입된 공기를 가습하고 이물질을 걸러내는 후두에 염증이 생기는 질환이다. 후두는 말하고 숨 쉬는데 중요한 기능을 하는 기관으로서 염증이 생기면 목에 이물감과 통증을 느끼는 것은 물론, 성대가 자극될 경우 목이 쉬거나 목소리가 안 나올 수가 있다.

또 후두는 성대를 포함하는 상기도 중 가장 좁아 후두염이 생기면 호흡곤란이 올 수 있으며, 심하

면 질식으로 사망까지 이를 수 있어 방치해서는 안 된다.

후두염의 원인은 일반적으로 세균에 의한 감염성후두염과 비감염성 후두염으로 나뉘어진다. 감염성 후두염은 신체 면역력이 떨어진 경우 발생할 수 있으며 인두염, 편도염 등과 같은 주변 조직 염증이 후두로 파급돼 발생하기도 한다. 비감염성의 경우는 가수 혹은 강사와 같이 지속적인 성대 사용이나 오랜 흡연, 또는 잦은 위산역류, 흡입성 스테로이드 제제 사용 등이 원인으로 작용한다.

후두염의 발병부위와 원인에 따라 치료방법은 다르지만 후두염 치료에 가장 중요한 것은 수분공급과 함께 충분한 휴식으로 목을 쉬게 하는 것이다. 가벼운 증상의 경우 최대한 목에 자극이 없도

록 신경 쓰면 2-3주내로 자연적으로 완화될 수 있다. 이때 실내 공기는 자주 환기해서 깨끗이 하고, 가습기를 이용해 실내를 건조하지 않도록 하면 좋다. 또 말을 되도록 줄이고, 후두에 자극이 될 수 있는 흡연, 음주, 맵고 짠 자극적인 음식은 삼가도록 해야 한다.

하지만 그럼에도 불구하고 증상이 호전되지 않으면 초기 진료를 권하고, 쉼소리가 점점 나빠지거나 호흡곤란, 창백함, 의식의 변화 등의 증상이 보이면 급히 병원을 찾아야 한다.

후두염 예방을 위해서는 먼지가 많은 환경을 가급적 피하고, 목을 과도하게 사용하지 않으며, 물을 자주 마셔 후두 점막을 습윤하게 유지하면 좋다. 또 바이러스 감염의 차단을 위해 마스크를 생활화하고, 손 씻기 등 개인 위생관리를 철저히 할 수 있도록 해야 한다. 흡연이나 과도한 음주는 후두를 자극시킬 수 있어 가능한 금연 및 절주하고, 감기에 걸리지 않도록 개인방역수칙 잘 지키면서 예방하면 좋다. /채희종 기자 chae@



조선대병원 금연지원센터, 아파트 주민 대상 금연캠페인

조선대병원 광주금연지원센터는 최근 광주 광산구 수암아파트마을휴먼시아 3단지 주민 및 근로자를 대상으로 금연캠페인을 실시했다. <사진> 이날 캠페인은 금연상담사 3명이 참여해 아파트 단지 내 금연의 중요성 및 흡연의 폐해를 알리고 금연 환경을 조성할 수 있는 계기를 마련하기 위해 추진됐다.

광주금연지원센터 박종 센터장은 "이번 금연캠페인이 단지 내 흡연의 위험성과 금연의 필요성을 알릴 수 있는 기회가 되길 바란다"면서 "위드코로나의 시작으로 건강한 일상회복을 위해 금연 분위기를 확산하여 담배 연기 없는 아파트와 건강한 이웃이 될 수 있길 바란다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대치과병원 김지웅 전공의, 소아치과학회 우수발표상

조선대치과병원 김지웅 전공의(소아치과·사진)가 대한소아치과학회가 주최하는 '2021년 추계학술대회 및 제55회 전공의 학술대회'에서 우수발표상을 수상했다.



논문은 성장기에 있는 어린이에게서 치아우식이나 저광화로 인해 심하게 파괴된 제1대구치의 기성금속관(SS크라운) 수복에 대한 임상적 근거와 지침을 제시함으로써 높은 평가를 받았다. 김지웅 전공의는 "이번 연구를 통해 임상적으로만 추측하였던 영구치용 기성금속관 수복 후 교합변화를 좀 더 객관적인 증거를 통해 설명할 수 있는 계기가 되었다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



광주대 보건행정학부 '모의면접 특강' 취업역량 강화

광주대학교 보건행정학부는 최근 대학병원 실무자 초청 '모의면접 특강' 프로그램을 실시했다. 재학생 취업역량 강화와 자신감 고취를 위해 마련된 이번 프로그램에는 4학년 학생 19명이 참여했으며 이력서 및 자기소개서, 면접 피드백, 취업·면접 특강 등의 내용으로 진행됐다. <사진> 취업·면접 특강에는 ▲백설경(아주대학교병원 보건의료정보팀 팀장) ▲함승우(서울원자력병원

의무기록과 팀장) ▲황규연(부산대학교병원 의료 빅데이터팀 차장) ▲김선자(서울아산병원 AGS 평가실 부장) 등이 참여했다.

광주대 보건행정학부 윤원재 학부장은 "학생들이 모의면접 특강을 통해 대학병원에서 요구하는 신입직원 인재상에 대해 인지하고 이력서 및 실무면접 등을 통해 취업 준비에 활용할 수 있는 기회가 됐다"고 말했다. /채희종 기자 chae@

화순전남대병원, 세계 최대 지방정부 러 사하공화국과 의료 협력

사하공화국 국립의료원과 의료기술·인력 교류 MOU

세계 최대 지방정부인 러시아 연방 사하공화국(야쿠티아) 대표단이 화순전남대학교병원과 의료 분야 교류협약을 맺었다.

화순전남대학교병원은 지난 5일 메스트니코프 세르게이 부총리가 이끄는 러시아 연방 사하공화국 정부 대표단이 병원을 방문, '의료기술 및 인력 교류를 위한 국제협약'을 체결했다고 밝혔다.

우리 정부 초청 '한-러 지방협력포럼'에 참가자 방한한 사하공화국 대표단은 의료인 양성 시스템, 최신 의료기술 공유, 환자 교류 등 의료 서비스 벤치마킹을 위해 세계 최고 수준의 암 전문병원인 화순전남대병원을 찾았다. 대표단은 메스트니코프 세르게이 부총리를 단장으로 김 보리소프 상임대표(부총리), 에두아르트 클리모프 국가수반 고

문, 베라 시도로바 외교부 대표, 스타니슬라브 지르코프 국립의원장 등 11명으로 구성됐다.

화순전남대병원과 사하공화국은 양국의 의료 발전과 환자의 효과적 치료 및 보호를 위해 필요한 별도의 기구를 설립해 의료인과 환자 교류, 협진 등을 시행하기로 했다. 또 의학적 정보, 의료기술, 경영정보 교류 등을 통해 의료 서비스의 지속적 발전을 도모하고, 의료환경 변화에 대응하기 위한 연구도 함께 진행하기로 했다. 특히 의료인의 전문 교육, 간호사·의료기사·행정인력 등에 대한 직무 교육과 교류를 통한 의료인력의 질적 향상도 꾀하기로 했다.

신병근 화순전남대병원장은 "러시아 연방의 가장 큰 지방정부인 사하공화국과 인연을 맺게 돼 기

쁘다"면서 "이번 협약이 사하공화국과 화순전남대병원 모두의 의료서비스 발전에 크게 기여할 수 있기를 바란다"고 환영했다. 신 병원장은 이어 "협약이 실질적으로 빛이 날 수 있도록 전문협의기구를 설립해 유기적으로 협력하자"고 제안했다.

메스트니코프 세르게이 부총리는 "사하공화국은 한국과 1990년부터 긴밀한 관계를 유지하고 있다"면서 "암 전문병원인 화순전남대병원과 새로운 인연을 맺은 만큼 의료·관광 등 많은 분야에서 활발한 교류가 진전되기를 희망한다"고 화답했다.

스타니슬라브 지르코프 국립의원장은 "사하공화국 국립의료원은 공화국에서 가장 규모가 큰 국가 의료기관"이라며 "이번 협약이 공화국 국민의 건강증진에 큰 도움이 될 것으로 기대한다"고 말했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

동신대 안경광학과 조연경씨, 국제 분자 과학 저널 논문 게재

동신대학교 안경광학과 박사 과정 조연경(사진)씨가 '노인성황반변성 치료제 동향 연구' 논문을 국제 학술지 '국제 분자 과학 저널(International Journal of Molecular Sciences, IF: 5.923)'에 1저자로 게재했다.

동신대 안경광학과 전인철 교수와 간호학과 박대훈 교수의 공동 지도를 받아 노인성황반변성을 일으키는 원인과 치료법을 분류하고, 앞으로의 치료 방향을 연구해 논문에 실었다.

노인성황반변성을 일으키는 위험 요소는 백내

장 수술 이력, 흡연, 가족력, 고혈압, 비만을 비롯해 스마트폰, LED 조명에서 장시간 노출되는 청색광(블루라이트) 등으로 분석됐다. 특히 청색광은 망막 세포의 사멸을 촉진시켜 시력 저하를 일으키거나 심한 경우 중심시력을 아예 잃게 하는 것으로 나타났다.

레이저 치료, 항염증제, 항혈관내피성장인자, 천연물질 치료제 등의 치료법이 있으나 현재로서는 완전한 치료가 불가능하기 때문에 노인성황반변성 초·중기에 천연물질 치료제를 활용한 증상

제어가 바람직한 것으로 연구됐다.

조씨는 현재 청색광이 망막세포의 사멸을 초래하는 원인, 노인성황반변성 치료에 효과적인 천연물질 조사 등의 후속 연구를 진행하고 있다.

조씨는 "노인성황반변성이 전 세계적으로 증가하고 있으며 이에 따른 실명환자가 늘어나고 있다"며 "황반변성을 예방할 수 있는 기초자료를 제공하기 위해 지속적인 연구를 수행할 계획"이라고 말했다. /채희종 기자 chae@



튼튼한 지키자

실손의료보험! 국민건강!

올바른 의료이용에 대한 국민 여러분의 관심으로 모두의 건강을 지켜낼 수 있습니다!