

책으로 보는 건강

• '당뇨병 관리가이드' / 케어캠프닷컴



삼성서울병원 김광원 교수등 의료진 10여명이 '당뇨병 관리가이드' (케어캠프닷컴 펴냄)를 출간했다.

김 교수는 "당뇨병은 무서운 병이 아니다"면서 "적절한 조치만 취한다면 환자들이 생활의 질과 수명에 있어 일반인과 똑같은 행복을 누릴 수 있다"고 말했다.

/3권 1세트 2만원 (인쇄권 주사안 내도 포함), 02-2056-9757.

/박영순 기자

여름철 미용수술 겁내지 마세요

항생제 발달 세균감염 적어 주의사항 지키면 부작용 안심

방학이나 휴가철을 앞두고 라식이나 성형수술, 피부관리를 계획하는 사람들이 늘고 있지만 많은 사람들이 여름에 수술을 하면 자칫 덧나거나 부작용의 위험이 크지 않을까 하는 두려움 때문에 망설이게 된다.

수술시간이 30분 정도이며 회복기간도 짧은 라식, 라섹같은 시력교정수술은 계절과는 전혀 관계가 없다고 한다. 강남연세안과

부상돈 원장은 "라식수술은 수술 후 바로 눈을 뜰 수 있고 눈물 안에 포함된 항생물질이 자정역할을 하기 때문에 여름이라고 해서 세균감염을 걱정할 필요는 없다"고 말했다.

성형수술 또한 계절이나 날씨에 전혀 영향을 받지 않는다고 전문의들은 말한다.

한낮에 병원을 내원하거나 부위에 따라 며칠간 찜지 못하는 불편함이 있을 수 있지만, 감염이 생길 우려가 커진다고나 상처가 아물지 않을 거라는 생각은 옳지 않

다고 한다.

다우성형외과 김주봉 원장은 "수술은 무균 상태에서 이뤄지고 항생제가 발달해 감염의 위험성은 거의 없다"며 "요즘처럼 의학이 발달한 시대에 여름철 수술에 대해 걱정을 한다는 자체가 잘못된 발상"이라고 덧붙였다.

처방약 복용 등 수술 후 주의사항을 철저히 지키고 수술 부위에 냉찜질이나 마사지를 해주면 부기가 빨리 빠지고, 행여 생길 수 있는 작은 후유증도 막을 수 있다.

오렌지 성형외과 김양수 원장은 "성형수술은 신중하게 상담해 결정하고 시술 후에는 느긋하게 상처가 아물기를 기다리는 마음이 중요하다"고 조언했다.

여름철에 피부관리를 받으면 자외선 노출이나 땀 등으로 인해 효과가 반감되지 않을까? 얼마 전만 해도 여름철에 화이트닝을 위한 스케일링이나 레이저 시술을 받는 사람은 극소수였다.

이에 대해 가네사피부와 이윤주 원장은 "여름철에 시술해도 다른 계절과 다른 효과를 볼 수 있고 치료기간도 같다"며 "액취증과 영구제모시술 등은 오히려 여름철에 시술하면 만족감이 커진다"라고 말했다.

/전효순 기자

beauty & health



누렇게 변색된 치아 최근 미백시술 각광

누런 치아로 고민하는 사람들이 늘어가고 있다.

사람을 많이 대해야하는 직업 가진 사람들에게는 누런 치아는 큰 스트레스가 아닐 수 없다. 누렇게 변색된 이를 하얗게 만드는 것은 그리 어려운 일은 아니다.

치아 미백술은 집에서 하는 자기미백도 있지만, 최근 40분만에 시술하는 '원타임 치아미백'이 새로운 치료법으로 소개되고 있다.

치아미백을 받고나면 보통 본인이 평소 지녔던 치아 색상보다 3단계 정도 치아가 밝아 보인다.

치아미백치료를 받은 사람들은 치아관리에도 신경써야 한다.

오렌지치과 김원진 원장은 "3-4일 정도 커피나 홍차, 콜라 등 착색이 쉬운 음식물 섭취를 피해야 하며 최소 24시간 금연을 하는 것이 좋다"고 조언했다.

넓은 모공 박피술 인기 통증 거의없어 편리

여름철 코와 볼 주변에 눈에 띄게 늘어난 모공 때문에 고민하는 사람들이 많다.

일단 모공이 확대되면 거머거머져서 보기에 안 좋지만 모공이 점차 넓어지고 피지도 쌓이면 화장이 잘 안받고 피부 트러블의 원인이 될 수 있다.

오랫동안 피지가 과다하게 분비되어 넓어진 모공을 단기간에 치료하는 것은 쉬운 일이 아니다.

피부의 탄력도 떨어졌기 때문이다. 피부의 탄력을 증가시키는 치료로 박피술이 많이 이뤄지고 있다.

박피는 피부를 얇게 벗겨 피지 배출을 도와주는 시술로 모공을 좁아지게 하는 효과가 있다.

통증이 거의 없고 일상생활에도 지장이 없어 직장인이나 학생들에게 편리하다.

가네사 피부과 이윤주 원장은 "깊은 박피의 경우 효과가 크고 지속기간이 길지만 시술 후 흉반이 오래가고 색소침착 등의 단점이 있어, 각질층만을 제거하는 얇은 박피가 안전하다"고 말했다.

/전효순 기자

대체의학으로 급부상하는 기치유

세계보건기구(WHO)가 제시한 건강의 조건은 육체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강이 세가지였다. 그런데 여기에 최근 '영적인 건강'이라는 항목이 포함돼 새로운 건강의 조건이 됐다.

이제 더 이상 '영적이다'라는 말은 특정 종교의 전유물이 아니며 인간이면 누구나 느낄 수 있는 마음에 대한 이야기다.

'힐링(healing)'은 '치유하다'라는 뜻이다. 이 말 속에는 육체적 질환은 물론이고 마음의 병까지도 치유한다는 의미를 가지고 있다.

누구나 '마음이 못해서 병이 생겼습니다', '마음을 잘 쓰십시오'라는 말을 듣게 되면 기분 나빠하고 '정말 그럴까'하고 의심하는 것이 태반이다. 이것은 마음이라는 것이 너무나 막연하게 느껴져 왔고 또한 아무리 노력을 해도 잘 안된다는 자괴감도 밑에 깔려 있는 이유 때문일 것이다. 그런데 바로 이마음이라는 것을 구체적인 형상으로 볼 수 있고 느끼고 느낄 수 있다면 어떨까?

비뿔어지고 상처받은 마음의 형상을 보고 느낄 수 있다면 누구나 절박함을 느끼게 될 것이고 당장 바로 잡고 어루만져 주지 않고는 못 배길 것이다.

한힐링명상센터에서 이루어지는 '눈힐링'은 이러한 상상

이 현실이 되는 수련이다.

자신의 내부 의식 속에 자리 잡고 있던 부정적인 기억, 감정의 정보들을 구체적 형상과 감각으로 느끼게 돼 자신의 의식에 대해 크나큰 자각을 하게 된다.

동시에 본인을 통해 연결된 천부경의 기운을 통해 바로 그 순간 정화되는 기적같은 체험을 하게 된다.

이 과정을 통해 부정적인 감정과 기억에 억눌려 있던 오장육부가 살아나고 막힌 경락이 열려서 원인을 몰랐던 심인성 질환도 더불어 좋아진다. 하지만 그보다 더 귀중한 것은 자신의 의식을 알고 깨닫게 돼 술, 담배, 약물중독 같은 나쁜 습관을 고치고 화를 잘 낸다거나 너무 무기력하던 성격이 온화하고 적극적인 성격으로 바뀐다는 것이다.

'영적인 건강', '마음의 평화' 이 말은 21세기 건강에 없어서는 안될 필요조건이며 말로 그치는 것이 아니라 구체적인 누구에게나 이루어질 수 있는 것이니, 바로 한힐링명상센터의 눈힐링을 통해서 해결할 수 있다고 감히 단언하는 바이다.

한힐링명상센터 活仙 권미선 원장

02-573-9022 www.hanhealing.com



"암환자 마약성 진통제 지원"을

서울의대 허대석 교수 주장

서울대 의대 허대석 교수는 10일 국립암센터 심포지엄에서 주제발표를 통해 마약성 진통제를 환자들이 손쉽게 사용할 수 있게 정부가 여건을 만들어야 한다고 주장했다.

허 교수는 이날 "마약성 진통제에 대한 지나친 규제로 인해 의료기관 대부분이 이를 취급하지 않고 있다"면서 "주사용 진통제는 입원하지 않고는 구할 수 없

어 환자들이 입종까지 계속 입원하는 상황이 반복되고 있다"고 소개했다. 그는 특히 국내에는 암환자들이 쉽게 복용할 수 있는 먹는 마약성 진통제가 없어 불필요하게 주사제가 많이 사용되는 점이 문제라고 지적했다. 허 교수는 "먹는 마약성 진통제는 값이 싸기 때문에 제약회사들이 생산을 꺼린다"며 "시장 논리에 맡겨둘 것이 아니라 정부가 의지를 갖고 정책적으로 해결해야 한다"고 강조했다.

/전세화 기자

의약품업 위반 신고제 포상금 최고 30만원 지급

서울시는 의약품업 위반행위 근절을 위해 담합·임의조제 등 위반행위를 신고할 경우 포상금을 지급하기로 했다고 10일 밝혔다.

약사 또는 한약사의 면허범위의 조제 및 판매행위를 신고할 경우 최고 30만원이 지급되며, 처방전 없는 조제와 조제거부, 담합행위 등은 20만~30만원의 포상금이 지급된다.

신고는 보건복지부나 식약청, 각 구 보건소 의약과로 하면 되며 포상금은 분기별로 취합해 지급된다.

무허가 의료용구 판매 식약청 82개 사이트 적발

식품의약품안전청은 최근 4개월간 의료용구를 판매하는 106개 인터넷 사이트를 점검, 82개 사이트(77.4%)를 약사법 위반 혐의로 적발했다고 10일 밝혔다.

식약청은 이들 사이트가 무허가 의료용구를 팔거나 제품의 효능·효과를 과대광고했다면서 운영업자들에게 시정을 지시했다고 밝혔다. (www.kfda.go.kr)

metro 광고문의 721-9851~3

해의의학

• **뱀 독으로 심장마비-뇌졸중 예방** 영국에서 뱀 독을 이용해 심장마비와 뇌졸중을 예방하는 연구가 실시되고 있다. 9일 BBC인터넷판에 따르면 영국 연구팀은 이 연구를 통해 뱀의 독 속에 심장병과 뇌졸중을 예방할 수 있는 어떤 성분이 함유돼 있는지를 규명할 계획이다. 뱀 독에는 심장병과 뇌졸중의 원인인 혈액응고과정을 중

지시시킬 수 있는 독소가 함유돼 있는 것으로 예전부터 알려져 왔다.

• **변이유전자 가지면 폐암위험 3배** 특정 유전자 결함을 가진 사람이 담배를 피우면 폐암에 걸릴 위험이 3배나 높아진다는 연구결과가 나왔다. 독일의 자이파르트 박사는 '영국 암 저널' 연구보고서에서 과거에 담배를 피운 폐암 환자 117명을 대상으로 실시한

유전자검사 결과 계면활성 단백질-B 유전자 가 변이된 경우가 25%로 나타났다고 밝혔다.

같은 수의 건강한 사람들 중에서는 이 변이유전자를 가진 사람이 9%에 불과했다고 자이파르트 박사는 말했다. 자이파르트 박사는 이번 결과가 담배가 폐암을 일으키는 가장 큰 요인임을 시사하는 것이라고 말했다.

• **붉은 포도주 전립선 암세포 억제** 붉은 포도주 속의 성분이 전립선암 확산을 막는 기능을 할지도 모른다는 연구 결과가 나왔다. 스페인 연구진은 포도주에 들어 있는 5종의 폴리페놀이 시험관 실험에서 전립선 암세포의 성장을 막고 암세포들의 세포소멸(자살)을 촉진한다는 사실을 밝혀냈다고 BJU 인터내셔널을 통해 발표했다. 붉

은 포도주를 비롯한 폴리페놀 함유 식품 섭취량이 많은 지중해 지역 남성들은 전립선 암 발병률이 낮은 경향을 보이고 있다.

연구를 지휘한 헤타페대학의 I. 로메로 박사는 "과일과 야채, 파스타, 포도주를 많이 섭취하는 지중해식 식단은 전립선암 등 내분비선 암의 예방기능을 가진 것으로 보인다"고 말했다.