

"엄마, 엄마. 간호사가 영어로 뭐야? 하스피탈이야?"

5살 남짓 되는 아이가 지나가는 간호사 누나를 보며 엄마에게 보채듯 질문을 해댁니다.

엄마는 웃음을 지어 보이며 "하스피탈은 병원이고, 간호사는 널스야."라고 대답해줍니다.

10분이 채 지났을까요. 병원 로비를 이곳저곳 구경하고 다니던 아이는 엄마에게 다시 다가서더니

"엄마, 엄마. 간호사가 뭐라고 했지? 하스피탈? 아니다. 흠. 뭐였지?"

엄마가 다시 입을 열려고 하는 순간, 말을 막아서고 아이가 말하길,

"아, 생각났어. 하스피탈 걸이었지."

옆에 있던 누나는 창피하다는 듯 옆에서 말 한마디를 툭 내뱉습니다.

"간호사가 하스피탈 걸이면, 의사는 하스피탈 보이나? 바보."

그 이야기를 들은 주변 사람들이 웃기 시작했습니다.

사실 몸이 아파져 온 사람들이 대부분인 병원에서 웃음을 찾기란 그리 쉽지 않습니다.

그러나 그 가족의 대화에서 사람들은 조금씩 환해지고 있었습니다.

그저 몇 마디의 말을 나눈 것 뿐인데 행복한 웃음은 바이러스처럼 전해진 것입니다.

텔레비전을 보는 것보다 사람을 마주하며 대화하는 것이 행복지수를 높이는데 열 배의 효과를 나타낸다니,

오늘 옆에 있는 사람에게 말 한마디를 건네 보는 것은 어떨까요.

어쩌면 그 한 마디로 인해 행복한 소원 하나가 딱 하니 이루어질지도 모를 테니까요.



# Happy Virus Hospital



2007.SUMMER

# CONTENTS.

「바울나눔터」는 사도 바오로의 정신에 따라 병들고 소외된 형제들을 치유하는 '터전'이란 뜻의 성바오로병원보입니다.

## Love+다감

02 ♥ 행복나눔터

Happy Virus Hospital

04 ♥ Happy House

아직도 담배를 못 끊으셨다고요?

08 ♥ 행복한 세상

"치료의 묘약은 늘 감사하는 마음이에요!!"

## Love+예감

10 ♥ Special Theme

인체 보호의 최전선, 피부

12

피부 파괴의 주범, 자외선

14

### '피부'

여름철, 당신의 피부는 괜찮으십니까?

17

상큼한 피부를 위한 생활가이드 Best 3

19

이것이 올바른 선택법!

20 ♥ 영양이야기

내 몸에 맞는 여름철 간식

22 ♥ 웰스플러스

대장암 수술, 배를 절개한다고요? Oh~ NO!!

26 ♥ Fashion & Health

치마의 길이가 건강의 척도?

## Love+희망

28 ♥ 바오로 名醫

"품위 있는 사별을 준비해야 할 때입니다."

호스피스 - 완화의료과 김대영 과장

## Love+공감

30 ♥ 연중캠페인

내 목은 암과의 혈투(血鬪) 중! - 갑상선암

암! 극복할 수 있습니다

32 '갑상선암'

건강한 생활습관으로 면역력은 쑥~욱, 암 세포는 Down

34

간간한 식사 습관, 암 극복의 지름길입니다!!

36

생활 속의 작은 실천, 암 예방의 첫걸음입니다.

## Love+미감

38 ♥ Culture & Festival

Cool~한 문화피서, 떠나볼까요?

40 ♥ Baoro News

42 ♥ 독자마당

다 함께 풀어보세요

## Cover Story

전은주 간호사는 예쁜 두 공주님과 함께 사는 행복한 여왕입니다. 만언니 노릇을 톡톡히 하는 큰 딸 규리(11세)와 씩씩한 작은 딸 규민(8세)이 덕분에 하루하루가 행복합니다. 그 행복에 기쁨을 더하는 사람들이 있으니, 건설회사에 다니는 바쁜 남편을 대신해 항상 의지가 되는 시누이 심순보 씨입니다. 같은 아파트에 살면서 자녀교육 문제를 비롯해 일상의 고민을 가장 많이 나누는 친구 같은 시누이. 그래서 조카 범준(10세)이는 아이들의 다른 형제이자, 전은주 간호사의 아들이기도 합니다. 지금까지만 행복했으면 좋겠다고 입을 모아 말하는 이 가족, 참 행복해 보입니다.



「바울나눔터, 2007년 여름호 통권 제31호/발행일 2007년 7월 27일/계간/비매월/발행인·편집인 김기순/발행처 가톨릭대학교 성바오로병원 기획홍보팀 (우) 130-709 서울시 동대문구 전농2동 620-56/전화 02-958-2007/팩스 02-958-2000/E-mail minduldad@baoro.com/편집디자인 오즈커뮤니케이션(전화 02-515-3681)/인쇄 성우칼라(전화 02-2267-5962)/가톨릭대학교 성바오로병원보 「바울나눔터」에 실린 기사와 사진 등 모든 내용은 본원의 동의 없이 옮겨 사용할 수 없습니다/성바오로병원보 「바울나눔터」는 집지윤리위원회의 집지윤리 실천요강을 준수합니다.

# 아직도 담배를 못 끊으셨다고요? 금연클리닉에서 도와드립니다.

세상은 참 빠르게 변합니다. 특히 담배에 대한 우리들의 생각은 참 많이 바뀌었습니다. 생각해보면 불과 몇 십 년 전만 해도 우리나라는 흡연가들의 천국이었습니다. 하지만 지금은 상황이 180도 바뀌었습니다. 이제 흡연가들이 설 곳이 점점 좁아지는 세상이 되었습니다. 이러한 사회흐름에 따라 금연을 결심하는 분들이 많지만 금연 또한 그리 쉽지않은 않습니다. 담배로부터 벗어나는 길, 성바오로병원 호흡기내과의 금연클리닉이 여러분의 동반자가 되어드립니다.

글 · 이상학 호흡기내과 교수(금연 클리닉)

## ☞ 흡연문화, 역사의 뒤편길로

환기가 잘 되지 않는 실내에서 담배를 피우는 것은 물론 버스나 기차 안, 심지어는 비행기 안에서도 버젓이 담배를 피울 수 있었던 시대가 있었습니다. 주변에 아이가 있던 임산부가 있건 그것도 고려의 대상이 아니었습니다. 담배를 피운다는 것은 청소년에서 성인이 되었다는 것을 의미했고, 인생을 고뇌하는 철학적인 의미로 받아들여졌었습니다. 처음 만난 사람끼리의 첫 인사는 “담배 한대 피우시겠습니까?” 로 시작될 정도였으니까요.

병원 복도에도 재떨이가 비치되어 있어 환자나 보호자들이 담배를 주고받으며 병문안을 했고, 은퇴하신 노교수님들의 이야기를 듣다 보면 담배를 피우면서 회진을 돌거나 진료를 하시던 분들도 있었다고 합니다. 저도 예과시절 역사시간으로 기억되는데 파이프담배를 피우시면서 강의를 하시던 교수님이 계셨던 생각이 납니다. 하지만 지금 이러한 상황이 벌어진다면 어떨까요?

만약 누군가가 버스나 비행기 안에서 담배를 피우고, 임산부 옆에서 담배를 피운다면 어떨까요? 또 병원 복도나 수업시간에 담배를 피우면서 강의를 한다면... 그럴 사람은 아마 아무도 없겠지만 당장 제지를 당하고 경비 혹은 경찰에 끌려가거나 그 교수에 대한 비난 글이 인터넷 게시판에 넘쳐날 것입니다.

하지만 세월이 이렇게 바뀌었지만 아직도 담배를 끊지 못하는 사람들이 많습니다. 고속버스를 타면 휴게소에 내리는 시간만을 기다리게 되고, 기차를 타면 슬금슬금 눈치를 보면서 열차 연결 부위로 나가 담배 피울 기회를 살피게 되고, 더욱이 비행기를 타고 해외로 가는 여행은 너무나도 괴롭습니다. 식당에 가도 사방에는 금연 표지판만 눈에 띄고, 남의 집에 초대를 받아 가도 베란다나 문밖 신세를 지기 일쑤입니다.

어디 집안을 편하겠습니까? 배우자는 계속 굶어대고 자식들도 담배 끊으라고 성하합니다. 몸살이라도 날라치면 “그러게 담배나 빨리 끊지, 담배 안 끊고 아프다는 이야기 하지 말라”는 잔소리만 듣게 될 뿐, 누구 하나 너무 고생이 많아 몸살이 났다고 이해해 주지 않습니다.

## ☞ 흡연 후 7초 만에 뇌 공격

담배가 몸에 해롭다는 것을 모르는 사람이 있을까요?

아무리 본인이 애연가라 할지라도 담배가 건강에 나쁘다는 것을 부인하지는 못할 것입니다. 그런데 왜 이렇게 모두가 입을 모아 나쁘다고 하는 담배를 끊지 못할까요? 억만금이 필요한 것도 아니고 밤을 새서 해야 하는 일도 아니고, 그렇다고 누가 담배를 끊으면 가만히 두지 않겠다고 협박을 하는 것도 아닌데 말입니다. 그 이유에는 여러 가지가 있을 수 있지만 제일 중요한 한 가지 이유는 바로 담배라는 것이 매우 강력한 중독성 물질이기 때문입니다.

혹자는 중독하면 알코올이나 아편 같은 것에나 쓰는 말이지 무슨 담배에다가 중독이라는 말을 쓰냐고 반문

하기도 합니다. 담배가 물론 건강에 좀 나쁜 건 인정하지만 마약과 동급으로 취급하는 것은 인정할 수 없다는 의견인 것입니다. 국가에서 만들고 담뱃값의 상당부분이 세금이니 납세도 꼬박꼬박하는 것이 되고, 요즘에는 법으로 금지되었지만 약국에서도 판매하였던 담배가 마약과 같은 중독성 물질이라니 일반 국민들이 참 납득하기 어려울 것입니다.

담배는 태울 때 약 3,000여종의 화합물이 발생합니다. 그 중에는 일산화탄소, 타르, 니코틴 등이 가장 건강에 큰 영향을 미치는 대표적인 물질들입니다.

이 중에서 중독을 일으키는 주범은 니코틴이며, 담배를 피우게 되면 폐로 흡수되어 불과 7초 만에 뇌에 도달하게 됩니다. 뇌에 도달한 니코틴은 뇌에 있는 니코틴 수용체에 결합하게 되고, 결국 우리 몸에서 쾌감을 느끼는데 중요한 역할을 하는 「엔돌핀」이라든지 각성효과를 나타내는 「노르에피네프린」 등을 분비하게 하는 효과를 나타내게 됩니다. 또한 도파민계를 활성화시켜 유쾌한 기분이 들게 하며, 부신피질자극호르몬을 통해 「코티졸」을 분비하게 하여 항스트레스 효과를 나타내게 합니다. 결국 담배를 접하게 되면 이러한 효과를 경험하게 되고, 결국은 이러한 물질에 자꾸 탐닉하게 되어 결국 중독 상태에 이르게 되는 것입니다.

마약의 경우처럼 처음에는 호기심으로 시작하였다가 점차 그 쾌감을 잊을 수 없어 끊지 못하게 되는 것입니다. 이러한 중독 상태에 들어가게 되면 담배에 대한 의존성, 즉 같은 흡연량에 만족하지 못하고 점차 많은 수의 담배를 찾게 됩니다. 또 중단하게 되는 경우에는 육체적으로나 심리적으로나 괴로운 증상이 발생하게 되는 것입니다.

### 금연클리닉 도움 받아야 성공확률 높아져

그러면 어떻게 하면 담배를 끊을 수 있을까요? 물론 가장 중요한 것은 금연을 하겠다는 흡연자의 의지입니다. 본인이 끊겠다는 생각을 갖고 있지 않다면 절대로 금연에 성공할 수 없습니다. 하지만 흡연자의 의지만으로 1년간 담배를 끊는데 성공하는 확률은 약 3%에 지나지 않습니다. 즉 정월 초하루에 금연을 결심한 흡연자 100명중 97명은 결국 담배의 유혹을 뿌리치지 못한다는 것입니다. 따라서 금연 치료가 절대적으로 필요하며, 금연 클리닉에서는 여러 가지 의학적으로 입증된 방법을 통하여 환자가 금연에 성공할 수 있도록 도움을 주고 있습니다.

치료에 사용되는 방법들은 여러 가지가 있는데, 그 중 약물요법으로 대표적인 것이 「니코틴 대체 요법」입니다. 니코틴 패치나 껌 형태로 사용할 수 있는데, 환자의 금단증상을 완화시켜 금연을 유지하도록 하는데 도움이 됩니다.

그 이외에도 여러 가지의 약제가 금연을 성공하게 하는데 도움을 줄 수 있습니다. 이러한 약물치료 외에도

행동치료나 여러 가지 금연 프로그램에 참여하여 금연 성공률을 높일 수 있으며, 가족이나 친구 등의 격려 역시 금연을 시작하고 유지하는데 큰 힘이 될 수 있습니다.

### 흡연은 질병입니다.

흡연 그 자체가 질병이라는 사고의 전환이 필요합니다. 흡연이라는 질병은 환자의 의지만으로 치유되기는 너무나도 힘들며, 따라서 다른 질병과 마찬가지로 금연클리닉에서 치료받아야 하는 질병입니다. 이 병은 치료가 가능할 뿐 아니라 반드시 치료하여야 하는 질병으로, 다른 어떤 질병과 비교하여서도 그 치료효과가 뚜렷한 질환입니다.

### 담배 없는 맑은 세상을 기대해 봅니다.



# “치료의 묘약은 늘 감사하는 마음이예요!!!”

“긴병에 장사 없다”는 말이 있습니다. 그것도 강산이 한번 변한다는 10년의 세월 동안 질병과 끝없는 싸움을 벌였다면 그 어려움은 이루 말할 수 없을 것입니다. 만성신부전으로 지난 10년 동안 투석을 받아오고 있는 문미영(50세) 님. 투석을 받아야 일상생활을 할 수 있음에도 불구하고 오히려 투석을 받을 수 있는 건강을 허락해 주심에 감사하는 문미영 님. 늘 어린 소녀와 같이 맑은 웃음으로 삶의 희망노래를 부르는 그녀의 일상 속으로 들어가 봅시다.



인공신장실 나경희 팀장(오른쪽)과 함께 ...

## ●● 좌절, 허탈, 그리고 희망

10여 년 전, 그때까지만 해도 자신은 고혈압만 있는 줄 알았습니다. 하지만 그의 몸은 자신도 모르는 사이에 서서히 망가져가고 있었습니다. 고혈압으로 인해 신장에 문제가 생겨버린 것입니다. “고혈압으로 3년 반 동안 혈압 약만 먹었어요. 그런데 어느 날부터인가 갑자기 숨이 차고 몸이 붓더니 응급실로 실려 가는 경우가 자주 생겼어요. 그러던 중 평화시장에서 일을 보다가 쓰러져 병원에 실려 갔는데 의사 선생님 말씀이 신장이 다 망가졌다는 거예요. 말 그대로 청천벽력이었어요. 고혈압 치료를 받으면서 단 한번도 신장이 나쁘다는 소리를 듣지 못했거든요.”

당시 문미영 님은 자신의 신장이 망가져 투석을 해야만 정상생활이 가능하다는 소리에 억울함을 느꼈다고 말합니다. 우리나라에서 최고의 대학병원이라는 곳에서 고혈압 치료를 받았던 그녀로서는 3년 반이란 시간 동안 그토록 많은 검사를 했음에도 불구하고 자신의 신장이 나빠져 가고 있었던 것을 발견하지 못한 의사에 대해 원망스러운 마음이 들었던 것입니다.

“당시에는 굉장히 억울했어요. 특히 미리 치료를 했더라면 지금처럼 투석을 받지 않아도 됐을 것이라는 말을 들었을 때는 저를 치료했던 의사 선생님이 그렇게 미울 수가 없었어요. 하지만 시간이 흐르다 보니 그것도 눈 녹듯 녹아내리더라고요. 지금은 오히려 이렇게라도 건강한 생활을 할 수 있다는 것이 다행스럽다고 생각해요.”

## ●● 건강은 건강할때 지켜야죠!

문미영 님은 1주일에 세 번, 한번에 4시간 반 동안 투석을 받아야만 합니다. 하지만 그의 얼굴 어디에

서도 만성신부전으로 투석을 받는 환자로서의 모습은 찾아볼 수가 없습니다. 문미영 님은 그 비결을 긍정적인 생각과 모든 일에 감사하는 마음이라고 말합니다.

“투석을 받는다는 것 이외의 다른 문제는 없어요. 다른 사람들은 투석 받으면 다 죽을 것 같이 생각하지만 전혀 그렇지 않아요. 비록 투석을 받지만 집안 살림과 평상시의 생활은 건강한 일반사람들과 다를 것이 없어요. 이 모든 것이 사물을 긍정적으로 보기 때문인 것 같아요.”

문미영 님은 투석을 받으면서부터 우리 삶이 얼마나 소중한지 느꼈다고 말합니다. 때문에 그녀는 스스로를 건강 전도사로 생각하며 주위 사람들에게 건강은 건강할 때 지켜야 함을 강조하고 있습니다. “제가 아파보니 건강의 소중함을 알겠어요. 그래서 주위 분들에게 평소에 건강을 잘 챙겨야 한다고 말씀드리죠. 하지만 건강하신 분들은 그것을 잘 못 느끼세요. 참 아쉽죠. 특히 고혈압이 있으신 분들은 치료를 잘 받으셔야 돼요. 고혈압뿐만이 아니라 다른 곳에 합병증이 생기지는 않았는지 정기적인 검사도 꼭 받으셔야 되고요.”

## ●● 감사하는 마음, 건강한 삶의 출발

문미영 님은 만성신부전으로 투석을 받고 있는 만큼 식사와 운동 등에 남다른 노력을 기울이고 있습니다. 우선 짜고 매운 음식은 멀리 하고 물을 적게 마시는 등 식사에 세심한 주의를 기울입니다. 특히 의료진이 얘기하는 것에 대해 100% 신뢰하고 따르

다 보니 건강 유지가 잘 돼 아무 문제없이 정상생활을 즐기고 있습니다.

더욱이 문미영 님은 스스로 생각을 어떻게 갖느냐가 병을 이길 수 있느냐 없느냐의 성공열쇠라고 강조합니다.

“자신이 병원에 다니고 투석을 받는다고 해서 기본이 우울해질 이유가 하나도 없습니다. 오히려 투석을 받을 수 있는 건강함을 갖고 있다는 것에 감사해야죠. 이런 마음가짐을 바탕으로 많이 걷고 많이 움직이고 하니 몸이 붓지 않고 좋아요. 하루를 기도로, 감사로 시작하고 열심히 노력하는 삶이야말로 건강한 삶인 것 같아요.”

내 마음에 평안을 가져야만 모든 것이 가능하다는 문미영 님. 오늘도 감사의 하루를 시작하는 그의 삶이 늘 평화와 사랑으로 넘쳐나길 바랍니다. ☺



# 인체 보호의 최전선, 피부

외부의 온갖 침입(?)으로부터 우리 몸을 보호해주는 피부. 인체를 덮고 있는 겉옷인 피부의 넓이는 성인의 경우 대략 1.6~1.8㎡ 정도. 외부로부터 몸을 보호해 주는 방어벽 역할뿐 아니라 땀이나 노폐물, 열 등을 배출하는 체온조절 역할로 우리의 생명을 유지하고, 감각을 전달하는 것이 피부의 일입니다. 그렇다면 피부는 어떤 구조를 가지고 있을까요?

문의) 피부과 ☎ 02-958-2143

## 0.1mm 차이로 피부색이 결정된다.

피부는 크게 표피와 진피, 그리고 피하지방으로 구분되어 집니다.

그 중 우리가 눈으로 보고 있는 피부가 바로 표피인데요. 표피는 두께가 고작 0.1mm 정도에 불과합니다. 또 혈관이 없기 때문에 상처가 나도 피가 나지 않습니다. 그러나 모든 곳의 표피가 다 얇은 것은 아닙니다. 손바닥과 발바닥의 경우는 여러 물질로부터 바닥을 보호하기 위해 두께가 1.6mm 정도로 두꺼운 편입니다. 고작 0.1mm 밖에 안 되는 표피는 또다시 겉으로부터 각질층, 과립층, 유극층, 기저층으로 나누어지는데요. 표피의 역할은 피부를 보호하는 것, 즉 비늘 형태의 세포로 돼 있는 각질층은 말 그대로 인체 보호의 최전선입니다.

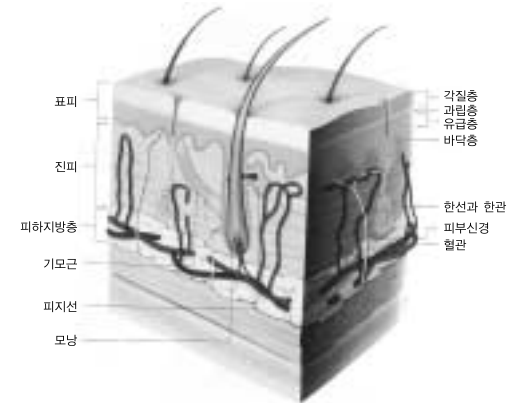
표피의 맨 밑바닥인 기저층엔 「멜라닌」이라는 검은 색소가 있는데, 이 멜라닌 색소는 자외선으로

부터 피부 손상을 최소화하기 위한 차단막 역할을 합니다. 한여름에 피부가 타는 것은 햇빛으로부터 우리 피부를 보호하려는 멜라닌 색소의 가동력이 높아지기 때문입니다.

흑인종, 황인종, 백인종을 나누는 기준도 바로 이 멜라닌 색소인데요. 0.1mm에 불과한 표피 내에서 인종이 결정된다는 것이 참으로 신비스러운 일입니다.

## 우리 몸의 보일러, 진피

어딘가에 살짝 굼혔는데 피가 흐른다면 그 피의 출처는 진피의 혈관이라 생각하면 됩니다. 표피에는 혈관이 없는 반면 진피엔 혈관뿐 아니라 신경, 체액을 분비하는 샘, 털을 생산하는 공장인 모낭 등이 복잡하게 얽혀 분주하게 제각각의 일을 수행하고 있습니다. 또 표피가 단순한 인체 보호기능만 한다면 진피는 피부를 건강하게 유지하면서 외부 환경에 대한 정보를 전달하고 조절해 주는 역할을 합니다.



(피부 단면도)

진피는 「콜라겐」과 「엘라스틴」이라고 하는 단백질로 되어 있는데, 이 단백질이 피부의 탄력성을 유지해 주는 역할을 합니다. 나이가 들면 피부가 쭈글쭈글해지는 이유도 여기에 있습니다. 바로 콜라겐과 엘라스틴이 점점 없어지기 때문입니다.

체온을 유지하는 기능도 진피의 몫입니다. 뜨거운 곳에서는 땀샘을 열어 땀을 배출하고, 혈관을 확장시켜 열을 밖으로 내보냅니다. 36.5℃인 체온을 유지하기 위해 혈관의 확장과 수축을 통해 열의 배출을 조절하는 것입니다.

## 피하지방층은 에너지 창고

피하지방은 외부의 충격을 완화하는 쿠션 역할과 보온 작용을 수행합니다. 그리고 지방을 저장하는 에너지 창고 역할도 바로 피하지방층의 몫입니다.

피하지방의 두께는 진피나 표피와 달리 사람에 따라 차이가 많이 납니다. 살찐 사람은 마른 사람에 비해 피하지방층이 매우 두껍습니다. 특히 여자는 아무리 말랐더라도 웬만한 남자에 비해 두꺼우며, 여성의 아름다운 몸매를 만들어 주는 것도 바로 이 피하지방층의 발달 때문입니다. ☺

# 피부 파괴의 주범, 자외선

태양이 온 땅을 뜨겁게 달구는 여름입니다. 더군다나 올 여름은 그 어느 때보다도 무더울 것이라는 예보가 벌써부터 우리를 지치게 만듭니다. 그러나 문제는 단순히 덥다는 것에만 그치지 않는다는데 있습니다. 태양이 내뿜는 자외선이 피부의 생명력을 떨어뜨리기 때문입니다. 자외선 차단제도 100% 믿을 수 없습니다. 기미, 주근깨를 비롯해 심하면 백내장과 피부암까지도 일으킬 수 있는 자외선. 그로부터 벗어나 수 있는 방법은 없을까요?

문의) 피부과 ☎ 02-958-2143

## 몸은 20대, 피부는 30대

우리나라는 한여름만 되면 갈색 피부의 소유자들이 거리에 넘쳐납니다. 너도나도 햇빛에 피부를 노출(선텐)시킨 결과입니다. 그러나 사람들은 외양상의 멋진 즐길 뿐 선텐으로 인해 자신의 피부가 서서히 생(生)을 마감하고 있다는 데는 별반 관심이 없는 듯합니다. 햇빛 속의 자외선이 피부를 죽이고 있는데도 말입니다.

모든 것이 그러하듯 피부도 필요 이상 햇빛에 노출되면 햇빛 속의 자외선으로 인해 좋지 않은 영향을 받게 됩니다. 우선 수분이 심하게 증발하면 피부가 건조해져 잔주름이 생기고, 피부가 처져 탄력성이 줄어듭니다. 각질층이 두꺼워져 노화현상이 촉진되기도 합니다.

특히 자외선이 우리 몸에 닿으면 피부는 이를 방어하기 위해 멜라닌 색소를 만들어 내고, 이것이 여성들의 고민거리인 기미, 주근깨의 원인이 됩니다.

## 안전지대란 없다!

자외선의 강도는 계절, 날씨, 지형상의 위치, 광선을 받는 신체부위에 따라 차이가 있습니다. 특히 해변의 모래사장이나 물가에서는 직사광선 외에도 물에 의해 반사되는 자외선이 많으므로 주의 기울여야 합니다.

그럼 자외선 강도가 많고 적음을 어떻게 알 수 있을까요? 신문의 날씨 면이나 기상청의 인터넷 사이트를 통해 그날그날의 자외선 지수를 알아볼 수 있습니다.

자외선 지수는 「매우 낮음(0~2.9)», 「낮음(3.0~4.9)», 「보통(5.0~6.9)», 「강함(7.0~8.9)», 「매우 강함(9.0 이상)」 등 5단계로 구분됩니다. 우리나라 사람들의 자외선 반응도를 보면 자외선 지수가 「매우 강함」일 경우 민감한 사람은 20분이 지나면서 홍반(붉은 반점)이 생기기 시작하며, 「강함」일 때는 30분 이상, 「보통」일 때는 1시간 이상, 「낮음」일 때도 1시간 40분 이상 연속 노출 되면 피부에 붉은 얼룩이 생길 가능성이 높아집니다. 때문에 자외선 지수가 「강함」 이상으로 예보된 날에는 햇살이 강한 낮 12시~오후 4시 사이에 될 수 있으면 외출을 피하는 것이 좋습니다.

## 선글라스를 써라

자외선으로부터 피부를 보호하는 방법은 가장 일상적인 것에서부터 출발합니다.

우선 선글라스를 써야 합니다. 선글라스를 멋으로 낀다는 생각은 버리고, 자외선을 막아주는 선글라스와 모자는 생활필수품의 하나로 생각해야 합니다.

한 가지 주의할 점은 이왕 사용할 것이라면 제대로 사용해야 한다는 점입니다. 특히 선글라스를 끼면 시야가 어두워져 동공이 커짐에 따라 그만큼 많은 양의 자외선이 눈에 들어오는 만큼 자외선 차단효과가 없는 선글라스는 피해야 합니다.

좋은 선글라스를 고르기 위해서는 우선 라벨을 봐야 합니다. 선글라스에 '자외선 99% 차단', '400nm까지 자외선 흡수', '특수 목적용' 등의 문구가 적힌 라벨이 붙어 있다면 눈에 도달하는 자외선의 대부분을 막아줍니다. 다음으로 테가 큰 것이 좋습니다. 테의 크기가 자외선의 효과적인 차단에 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

반면 색깔이 진하고 검은 렌즈는 피하는 것이 좋습니다. 색깔이 어두운 렌즈는 자외선을 반사시키지 못하고 단지 눈에 들어오는 빛의 총량만을 감소시켜 줄 뿐입니다.

보통 때는 투명하고 빛을 받으면 색깔이 변하는 선글라스는 매우 발달된 기술로 만든 것처럼 보일지 모르지만, 자외선 차단 효과와는 거의 관계가 없습니다. ☹

# 여름철, 당신의 피부는 괜찮으십니까?

여름철, 피부가 당하는 수난이 이만저만이 아닙니다. 뜨거운 태양이 내뿜는 자외선의 무차별적인 공격은 탕탕한 피부를 웅서하지 않겠다는 듯 그 기세를 굽힐 줄 모릅니다. 여기에 끊임없이 흘러내리는 땀에 세균 감염까지... 피부를 노리는 복병은 도처에 널려 있습니다. 그야말로 여름은 피부의 수난시대인 셈입니다. 그러면 여름철 건강한 피부를 위한 예방과 치료법은 무엇일까요?

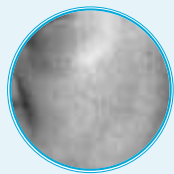
문의) 피부과 ☎ 02-958-2143



## 민감한 내 피부-햇빛 알레르기

여름이 되면 햇빛에 10분 정도만 나가 있어도 팔, 목 주위 등 노출부위가 심하게 가렵고 긁으면 빨간 반점이 생겨 고생하는 사람들이 있습니다. 이른바 햇빛 알레르기.

햇빛에 노출된 후 30분~3일 후에 나타나는데, 자주 햇빛에 노출되다 보면 민감도가 차츰 떨어져 가을 문턱에 들어설 때쯤에는 증상이 없어집니다. 이런 체질인 사람은 햇빛 노출을 가급적 피해야 하며, 외출할 때는 긴 팔, 긴 바지를 입는 것이 좋습니다. 피부노출이 불가피할 때는 반드시 자외선 차단지수가 15 정도인 자외선 차단제를 2시간 정도마다 발라주는 것이 좋습니다.



## 아니 벌써!-기미

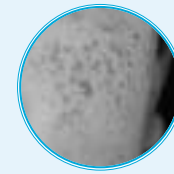
여성의 피부에 갈색 얼룩을 만드는 기미는 여성들이 가장 경계하는 피부트러블입니다. 마치 때가 낀 것처럼 눈 밑이나 뺨 등에 얼룩덜룩한 반점을 남기는 기미는 얼마 전까지만 해도 30대 이후 여성들의 전유물로 알려졌습니다. 그러나 최근에는 여성의 사회진출이 늘면서 20대 중·후반에서도 많이 발견됩니다.

피부얼룩의 대부분은 표피의 맨 아래 세포층에 있는 기저 세포층의 색소세포인 멜라닌 색소 때문에 생깁니다.

자외선은 피부의 색소 형성세포를 자극하고 활동을 왕성하게 하여 피부의 색깔을 진하게 만드는 작용을 합니다. 자외선의 양이 너무 많거나 강할 때, 임신이나 피임약의 복용 등으로 여성호르몬인 에스트로겐이 체내에 많이 생성되면 색소 형성세포를 많이 자극해 부분적으로 색소가 과다하게 쌓이게 되며, 얼룩이 지게 됩니다. 이런 현상을 기미라고 부릅니다.

기미는 햇빛과 여성호르몬에 큰 영향을 받지만 여성 생식기에 염증성 질환이 있거나 소모성 질환인 폐결핵, 암, 쓸개즙이 잘 빠져 나오지 않거나 전신의 건강상태가 나쁠 때에도 생길 수 있습니다. 기미가 있는 사람은 외출 30분에서 1시간 전에 자외선 차단제를 바르고 모자나 양산을 쓰는 등 세심한 주의가 필요합니다. 미백연고제를 꾸준히 바르고 화학박피술과 미백치료를 병행하면 많은 효과를 볼 수 있습니다.

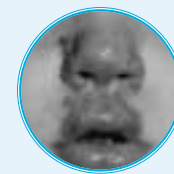
## 옥의 티-주근깨



기미와 함께 대표적인 색소성 피부질환인 주근깨는 자외선의 영향을 크게 받습니다. 햇빛에 예민하여 강한 자외선을 받으면 더욱 진해지는 성질이 있습니다. 때문에 자외선의 양이 적은 겨울에는 선명하게 보이지 않지만 봄에서 가을까지는 색소가 짙어져 두드러져 보입니다. 즉, 자외선이 주근깨를 증가시키는 가장 큰 원인인 것입니다.

햇빛에 오랜 시간 노출되면 피부에서는 자외선의 작용을 방어하려는 움직임이 발동, 멜라닌 색소 세포가 증가하면서 활동이 왕성해집니다. 나중에 이 색소 형성세포가 원상복구가 안되면서 피부에 색소가 쌓이면 바로 주근깨나 기미 같은 피부질환의 원인이 되는 것입니다.

주근깨는 환경적 요인뿐만 아니라 유전적인 요인도 무시할 수 없습니다. 부모나 형제 중에 주근깨가 있는 사람은 주근깨가 생기기 쉬운 가족력이 있다고 봐야 합니다. 때문에 유전적인 요인이 많은 사람이 햇빛에 심하게 노출이 되면 주근깨의 증상이 현저히 나타날 수 있기 때문에 더욱 조심해야 합니다.



## 벌레와 손톱의 합작품-농가진

여름철에 3~13세의 어린이들에게 집단적으로 많이 발생하는 전염성 피부질환 중 하나가 바로 「농가진」입니다. 농가진은 곤충이나 모기에 물린 부위를 손톱으로 긁어 생긴 상처에 포도상구균이나 연쇄상구균 등 세균 감염이 일어나



생기는 피부병. 처음에는 붉은 반점으로 시작하지만 차츰 맑거나 노란 색의 물집이 생기고, 물집이 터져 진물이 납니다. 특히 물집 주위가 몹시 가려워 조금만 긁어도 터지면서 진물이 나고 딱지가 생기는 것이 특징입니다.



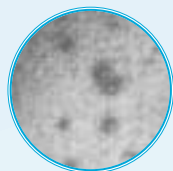
진물이 다른 부위에 닿으면 쉽게 전염되는 것도 농가진의 특징. 주로 손이 닿는 부위인 얼굴, 팔, 다리에 많이 생기며, 전염성이 매우 강해 단 하루 만에 몸 전체로 퍼지기도 합니다. 농가진이 생겼을 경우 비누나 소독제로 깨끗이 씻어야 하며, 항생제 연고를 바르고 항생제를 복용하는 것이 좋습니다. 아이들이 간치러워서 긁으면 균이 손톱 속에 있다가 다른 곳으로 옮겨가므로 손

톱을 짧게 깎아주어야 합니다.

### ▶ 남모를 고통-사타구니 습진

사타구니 습진은 사타구니 부위에 땀이 많이 차고 통풍이 잘 되지 않아 생기는 피부질환입니다. 때문에 책상에 오래 앉아 있어야 하는 학생이나 직장인 등에서 자주 생깁니다. 특히 남학생과 몸이 뚱뚱한 사람, 땀을 많이 흘리는 사람에게 많이 생기는데, 여름철에 더 악화됩니다.

사타구니 습진을 없애기 위해서는 습진이 생긴 부위를 청결하게 유지해야 합니다. 청결을 유지한다고 자주 씻지만 물기를 닦지 않으면 불 난 집에 부채질하는 꼴이기 때문에 가능하면 건조하고 뽕뽕뽕뽕한 상태를 유지해야 합니다.



### ▶ 샤워로 날려버려-땀띠

땀띠는 땀구멍이 막혀 땀이 체외로 나오지 못해 생기는 것입니다. 피부병 가운데 위력이 그리 대단한 것은 아니지만 여름철 피부질환의 단골손님입니다. 땀띠의 예방과 치료는 뽕뽕뽕뽕해도 땀이 흐르지 않게끔 시원한 환경을 조성하는 것이 제일입니다. 자주 목욕을 해서 땀을 씻어 내는 것이 좋으며, 땀띠가 난 부위의 가려움을 참지 못할 경우 시원한 물로 샤워를 하면 대개 그 증상이 좋아집니다.

아기에게 땀띠가 생겼을 때 파우더를 바르면 땀구멍이 막혀 땀띠가 더욱 번질 우려가 높아집니다. 파우더는 일시적인 건조효과가 있어 예방에는 좋지만 땀띠가 생긴 후에는 쓰지 말아야 합니다. ☹

# 상큼한 피부를 위한 생활가이드 Best 3

자외선, 곰팡이, 세균, 땀, 벌레... 특히나 여름철이면 피부를 손상시키는 것들이 주위에 잔뜩 진을 치고 피부를 노립니다. 그렇다고 속수무책으로 당할 수만은 없는 일. 건강한 피부를 유지하기 위한 생활 가이드 Best 3을 소개합니다.

문의) 피부과 ☎ 02-958-2143

## 1 | 때를 미는 목욕은 그만!

여름철에는 청결을 위해 자주 목욕을 하는 것이 좋습니다. 이것은 고온다습한 환경에서 사는 곰팡이 등 세균의 서식처를 없애는 동시에 노폐물을 씻어내 각종 피부염을 예방할 수 있습니다. 하지만 문제는 어떠한 방법으로 목욕을 하느냐입니다.

주위에서 흔히 볼 수 있듯이 때를 박박 미는 건 결코 피부 건강에 도움이 되지 않습니다. 왜일까요? 때는 피부 분비물과 먼지가 피부의 맨 바깥인 각질층과 뒤섞인 것입니다. 따라서 목욕을 할 때 피부에 얹힌 이물질만 제거하고 우리 몸을 보호하는 최전선 보호막인 각질층은 보호해야 합니다. 그런데 때를 박박 밀면 각질층마저 벗겨지게 됩니다. 밀면 밀수록 때가 나온다고 계속 때를 미는 경우가 흔한데, 이는 어느 순간이 지나면 각질층이 벗겨지는 것입니다. 그러면 피부의 수분이 쉽게 증발해버릴 뿐 아니라 외부의 피부자극을 막아주는 기능도 떨어집니다. 장기적인 안목으로는 피부 노화를 거들게 되는 셈입니다. 따라서 가볍게 비누칠만 하는 것이 좋습니다.

몸을 물에 담그는 시간도 약 5분 정도면 적당합니다. 그 시간이면 때가 다 불어 비누칠만 하면 다 없어지기 때문입니다. 또 앞가슴과 목덜미 그리고 등의 어깨뼈 부분을 제외한 우리 몸의 다른 부분은 피지분비가 거의 안 되기 때문에 목욕을 하고 난 뒤에는 보디로션을 발라 몸에 유분을 공급해 주는 것이 좋습니다.

## 2 | 골고루 잘 드세요!

옛말에 골고루 잘 먹어야 건강해진다는 말이 있습니다. 피부 건강도 이 말에서 예외일 수 없습니다. 골고루 잘 먹어야 피부도 건강해지는 것입니다.

피부의 지방은 대부분이 불포화 지방산입니다. 때문에 촉촉한 피부를 위해서는 비타민이 풍부한 녹황색 채소나 옥수수기름, 참기름과 같은 식물성 지방을 섭취하는 것이 좋습니다. 만성적으로 건조한 피부를 가진 사람은 피부 재생에 도움이 되는 비타민A를 섭취하는 것이 좋습니다. 소고기, 시금치, 우유, 당근, 풋고추, 호박, 오이, 감, 김, 미역 등이 비타민A를 함유한 대표적인 식품입니다. 피지가 과잉 분비되고 번들거리는 것은 비타민B<sub>2</sub>가 부족해서 생기는 것입니다. 효모제품, 가공도가 낮은 곡류, 육류 내장, 달걀노른자, 콩, 땅콩 등 비타민B<sub>2</sub>가 함유된 식품을 적절히 먹으면 좋아질 수 있습니다. 또 기미, 주근깨로 고민하는 사람은 그 원인인 멜라닌 색소를 억제하는 식품을 먹는 것이 도움이 됩니다. 비타민C가 함유된 야채나 과일이 대표적입니다. 비타민C는 유해 산소를 제거하는 항산화 작용이 있어 흡연이나 화학물질에 의한 피부 노화 현상도 감소시켜 줍니다.

비타민E는 피부 보호와 노화방지에 탁월한 효능을 보입니다. 특히 자외선을 막는 필터역할을 해 자외선에 의한 피부 손상을 회복시켜 줍니다. 식물성 기름이나, 곡물류, 상추, 호박, 장어, 새우 등에 들어 있습니다. 그 밖에도 물은 영양분을 우리 몸에 운반하여 주고, 독성물질을 제거하는 데 매우 중요하기 때문에 적절한 양의 물을 마시는 것이 좋습니다.

## 3 | 이럴 때 피부가 간지럽다

가려움이란 긁고 싶은 욕망을 일으키는 피부의 독특한 특징이지만, 피부가 간지러운 이유가 단지 피부 자체에만 있는 것은 아닙니다. 내과적 질환이 가려움증을 동반하는 경우도 있습니다. 먼저 살이 누렇게 되는 황달이 있는 만성 간 질환은 온 몸이 가려운 심한 전신성 가려움증을 동반합니다.

또 간경변증이 있을 경우 처음에는 서서히 가렵다가, 황달이 나타나면서 참을 수 없이 심하게 가려운 증상이 생깁니다. 만성 신부전증은 가려움증의 가장 흔한 내과적 원인이며 만성 신부전증 환자의 대부분이 경험합니다.

또한 악성종양, 빈혈, 적혈구증가증, 갑상선 기능 저하증 및 기능 항진증, 당뇨병 등에서도 가려움증이 동반될 수 있습니다. 가려움증이 지속될 경우 여러 가지 검사 등을 통해 원인이 되는 질환의 존재여부를 살펴보는 것이 좋습니다. ☺

# 이것이 올바른 선택법!

영국 등 북유럽 사람들은 일조량이 모자라 햇빛만 나면 침대나 의자를 놓고 일광욕을 즐기는 것이 생활화되어 있습니다. 하지만 우리나라에서는 그럴 필요가 없는데도 피부를 새까맣게 태우는 일을 서슴없이 합니다. 심지어는 인공적으로 자외선을 쬐이는 실내 선풍이 여름을 준비하는 이들이 거쳐 가는 필수코스가 된지 오래입니다. 그러나 이것은 전자레인지 속에 자신의 몸을 밀어 넣는 것과 같습니다. 인공선풍, 과연 꼭 해야 하는 것일까요?

문의) 피부과 ☎ 02-958-2143

## 시간조절은 필수

바캉스 계획으로 마음이 들뜨기 시작하는 여름이 오면 젊은 여성들의 상당수가 실내 선풍을 합니다. 인공선풍에서 발산되는 인공자외선은 태양광선에서 발산되는 자연적인 자외선보다 오히려 그 방출 양이 2배 이상 많아 인체에 미치는 유해성이 더욱 큽니다. 또 인공 선풍은 자외선 A를 내리쬐어 피부가 구리 빛으로 변하지만 노화도 함께 옵니다.

그럼 선풍은 어떻게 해야 할까요?

우선 햇빛에 노출되는 시간을 조절할 필요가 있습니다. 선풍은 오전 10시~11시 사이의 약 1시간쯤이 적합합니다. 갑자기 피부를 드러내지 말고 하루 1시간씩 이틀 정도 단련시킨 다음 5분 일광욕, 10분 그늘에서 휴식을 병행하는 방식이 좋습니다. 해가 저물 때에는 자외선이 더 많이 들어 있으므로 빛이 사그라졌다고 해서 안심해서는 안 됩니다. 또 낮 12시 이후에는 조금은 불편하더라도 되도록 긴 옷과 모자를 착용하는 것이 좋습니다.

바닷가에서는 하얀 모래에 반사돼 자외선이 더 강하기 때문에, 물 속에 들어갈 때도 긴 팔 셔츠와 모자를 쓰는 것이 좋습니다.

흰색 계통의 상의도 빛을 반사시켜 얼굴을 그을리게 할 수 있으므로 피해야 합니다. 이렇게 옷을 입어도 목이 별장게 드러나기 쉬우므로 아예 모자 달린 얇은 셔츠를 입는 것도 좋은 방법입니다. 특히 어린이들은 어린 목과 어깨, 다리, 팔 등이 햇빛에 직접 닿지 않도록 옷을 입혀야 합니다. 만약 피부가 땅기는 듯 따갑게 느껴지면 이미 화상을 입기 시작한 것이기 때문에 피부가 빨갛게 익고 물방울이 생길 정도면 햇빛을 당장 차단하고 병원을 찾아야 합니다. ☹

# 내 몸에 맞는 여름철 "간식"

시원한 계곡물에 담가 놓았다 덤성덤성 씹어 먹는 맛이 최고인 수박. 어릴 적 원두막 서리하면 떠오르는 여름 대표과일 참외. 여름 끝 무렵 하얀 설탕을 입힌 듯 탱글탱글하게 잘 익은 포도. 십종십미(十種十味), 이것저것 양껏 먹을 수 있으면 좋으련만, 체중조절이 필요하신 분들, 각종 질환으로 한 가지 섭취하기가 조심스러운 분들을 위한 정보. 여름철 간식 어떻게 골라 먹을까요?

글 · 소은진 영양사(영양팀)

**수박** → 취침 전에 수박을 먹으면 밤잠을 설칠 정도로 이뇨작용이 강한 과일입니다. 그렇기 때문에 간혹 신장에 도움이 되는 음식으로 생각될 수 있지만, 신장질환으로 인해 부종이 진행된 경우 수분을 엄격히 제한해야 하기 때문에 수박 섭취 시 주의를 요합니다. 당뇨병 환자의 경우에도 혈당 조절을 위해 하루 1~2조각 정도로만 제한하는 것이 바람직합니다.

**토마토** → 토마토의 붉은색 속에 함유되어 있는 「리코펜」(Lycopene)이란 성분은 노화억제 및 항암효과로 유방암, 전립선암 예방에 효과적이고, 「루틴」이라는 성분은 혈관을 튼튼하게 하고 혈압을 내리는 역할까지 합니다. 거기에 칼로리가 매우 낮기 때문에 최근 건강 대표식품으로 각광받고 있지요.

당뇨병 환자는 토마토의 경우 다른 과일에 비해 비교적 자유롭게 섭취할 수 있으며, 체중조절이 필요한 비만환자의 경우에도 권장되는 식품입니다. 칼륨 함량이 높아 짜게 먹는 식습관을 가진 분들께 권장되지만, 신장병 환자의 경우 칼륨의 배출이 원활하지 못하므로 제한하는 것이 좋습니다. 한편 토마토는 손상된 식도 점막을 자극하는 등 역류성 식도질환을 악화시킬 수 있으므로 위장질환이 있으신 분들께는 제한하도록 권장합니다.


**참외** → 수확한지 오래된 참외는 속이 끓아서 섭취 시 배탈이 나기 쉬워 위장질환 환자분들은 조심스럽게 섭취하는 것이 좋습니다. 칼륨 성분이 많이 함유되어 있어 신장질환을 가진 분들께도 권장되지 않습니다.

**포도** → 당도가 높은 과일이어서 여름철 피로회복에는 그만입니다. 하지만 당뇨병 환자의 경우 혈당을 급속도로 올릴 수 있기 때문에 하루 10~15알 정도로만 섭취하는 것이 바람직합니다.

**복숭아** → 특히, 천도복숭아는 칼륨이 높은 과일로서 신장질환을 가진 분들께는 권장되지 않습니다.

**옥수수, 감자** → 옥수수 작은 것 한개만 섭취해도 밥 7부 정도를 섭취한 만큼의 칼로리가 높은 간식입니다. 감자는 작은 것 3개 섭취 시 밥 한 공기 분량의 칼로리와 비슷합니다. 때문에 당뇨병 환자의 경우 간식으로 섭취하는 것은 제한합니다. 칼륨 함량 또한 높아서 칼륨의 배출이 원활치 않은 신장질환 환자분들께도 권장되지 않는 식품입니다. 또한 섭취 시 소화가 어려워져 소화기능이 떨어진 위장질환 환자분들은 제한하는 것이 좋습니다.

	크기	열량(kcal)	섬유질(g)	칼륨(mg)	수분(%)
수박	소 1쪽	31	0.1	102	91.2
토마토	소 1개	28	1.0	210	95.2
참외	소 1/2개	31	0.4	221	90.6
포도	10~15알	60	0.4	136	86.4
복숭아 (백도)	소 1/2개	34	0.5	133	89.9
복숭아 (천도)	소 1개	33	0.6	189	90.0
바나나	소 1개	93	0.3	335	73.4
옥수수	소 1개	131	1.0	356	65.2
감자	소 1개	84	0.4	333	78.1

 신선한 제철과일은 비타민의 보고로 여름철 쉬 지치는 몸에 활력을 불어 넣어줄 뿐 아니라, 더위로 인한 탈수현상을 해소시켜 주고, 몸에 흡수되기 쉬운 당분으로 구성되어 있어서 피로회복에 효과적인 식품입니다.

겨울에 비해 상대적으로 기초 대사량이 높아지고, 더위로 입맛이 떨어질 수 있는 계절이기 때문에 다양한 맛좋은 과일, 옥수수나 감자 등 적절한 제철 간식을 활용하는 것도 더위를 극복하는 좋은 방법이지요.

하지만 현재 **내 몸에 맞는 간식을 적절히 활용할 수 있는 세스를 조금만 발휘하신다면, 더위로 해소되고 건강도 되찾고, 일거양득(一舉兩得)의 지혜 아닐까요?** ☺



# 대장암 수술, 배를 절개한다고요? Oh~ No!!!

- 복강경 이용한 최소침습수술 각광... 수술상처, 통증 등 최소화 -

되도록이면 수술대에 올라가지 않고 병이 낫기를 바라는 것이 모든 아픈 이들의 바람이지만 질병이라는 것이, 특히 암이라는 고약한 놈(?)은 이러한 우리네 바람을 무참히 꺾어놓기 일쑤입니다. 환자분들이 수술을 꺼려하는 이유는 「수술」이라는 말 자체에서 느껴지는 두려움도 있었지만 수술 후 심한 통증과 그에 따른 행동상의 제약이 가장 크지 않을까 싶은데요. 그렇다면 이러한 고민을 말끔히 해결하고, 수술경과도 기존 방법보다 훨씬 좋은 수술법이 있다면 어떨까요? 바로 복강경 수술로 대표되는 최소침습수술이 그것입니다. 특히 요즘에는 대장암과 직장암도 이 복강경 수술로 말끔히 치료할 수 있는데요. 최근 각광받고 있는 대장암과 직장암에서의 복강경 수술의 세계로 여러분을 안내합니다.

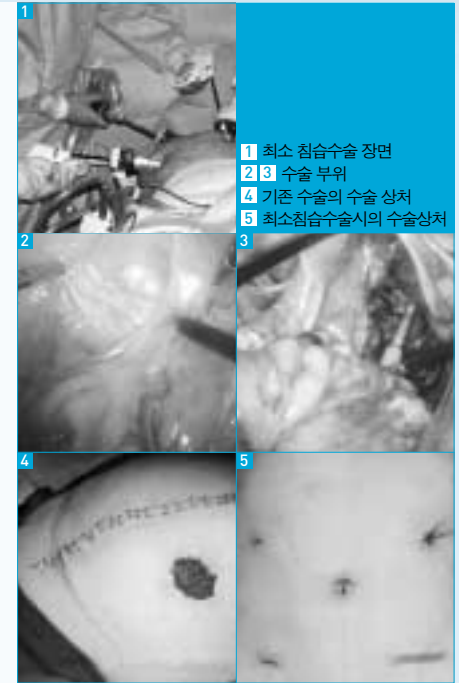
글 · 박종경 교수(외과)

## 대장 및 직장암 대부분 수술가능 ➔

최소침습수술, 즉 복강경 수술은 기존처럼 복부를 크게 절개하지 않고 5~10mm의 가느다란 투관침을 4~5개 정도 삽입한 후, 삽입된 복강경을 통해 모니터에 전달된 영상을 보면서 수술하는 방법을 말합니다. 우리가 잘 알고 있는 내시경 검사와 비슷한 원리인 셈입니다. 대장암 및 직장암에서의 복강경 수술은 그 적용범위도 광범위해 상행결장암, 횡행결장암, 하행결장암, S상 결장암, 직장암 등 대장과 직장의 모든 부위의 암 중 몇 가지 경우를 제외하고는 병기(암의 진행정도)와 상관없이 수술할 수 있습니다.

특히 개복술과 비교하여 수술 후 환자의 생존율에서 개복술과 아무런 차이가 없으며 일부 보고에서는 보다 좋은 것으로 발표되고 있습니다. 고령인 환자이거나 폐 기능 장애가 있을 경우에도 개복술보다 수술 후 폐합병증의 빈도가 줄어들어 고위험 환자에서의 수술이 가능해지는 이점이 있습니다.

환자는 질병으로 인해 자신의 수명이 단축되지 않기를 바랍니다. 또 그 병으로 인해 신체 기능 중 어느 한곳을 잃어버리는 것을 원치 않



1 최소 침습수술 장면  
2 3 수술 부위  
4 기존 수술의 수술 상처  
5 최소침습수술시의 수술상처

습니다. 특히 모든 직장암 환자의 경우 항문을 잃지 않기를 바라고, 가능하면 비뇨생식 기능도 장애받지 않기를 원합니다.

이러한 환자의 바람을 현실화시키기 위해 복강경을 사용하여 허부 직장암에 대한 수술을 하면 배에 인공항문을 만들어주는 「복회음절제술」은 아주 드문 경우에만 시행하고, 직장간막 전절제술을 완벽하게 하면서 신경손상을 최소화하고 항문괄약근을 보존할 수 있는 「저위전방절제술」을 주로 시행합니다. 지금까지 직장암의 경우 병변이 항문에 가까워 항문을 살리지 못했던 환자에서도 항문을 살릴 수 있어 환자의

삶의 질 향상에 크게 기여하게 된 것입니다. 특히 복강경을 이용한 최소침습수술은 배에 긴 절개선을 없앨 수 있을 뿐만 아니라 기존의 개복수술에 비해 수술로 인한 환자의 신진대사의 변화는 물론 면역기능의 손상도 적으며, 골반강과 같이 좁은 공간에서의 시야 확보가 더욱 용이해 성공적인 수술을 할 수 있습니다. 또한 복벽의 보조 절개선을 사용하지 않고, 항문을 통해 절제된 장기를 제거할 수 있다는 장점도 있습니다.

**정밀수술 가능, 항문 살릴 수 있어**

대장암과 직장암에서의 복강경 수술은 복부를 개방하는 일반적인 수술과 비교하여 수술범위가 같고, 대장암 및 임파절의 제거효과는 전혀 차이가 없으면서도 개복수술에 비해 많은 장점들을 갖고 있습니다.

우선 기존처럼 복부를 크게 절개하지 않기 때문에 수술 상처가 작아 치유가 빠르고 미용효과가 크다는 점을 들 수 있습니다. 또 배를 절개하지 않기 때문에 수술 후 통증이 적고, 환자의 회복 속도도 빠릅니다. 때문에 입원 기간도 개복술에 비해 상대적으로 짧아 비용과 시간이 절약되고, 수술 후 발생할 수 있는 장유착의 발생 빈도가 줄어듭니다.

하지만 무엇보다도 비디오 카메라를 통해 화면으로 수술 부위를 확대해 자세히 볼 수 있어

정밀한 수술이 가능함으로써 출혈이 거의 없고, 신경 손상이 적다는 점이 큰 장점으로 꼽힙니다. 여기에 앞서도 언급했듯이 항문에 가까운 직장암일 경우에도 항문을 없애고 인공 항문(장루)을 배 밖으로 꺼내는 수술을 피하고 항문을 살리는 수술을 할 수 있어 환자의 삶의 질 향상에 크게 기여할 수 있습니다.

**“대장·직장암, 조기발견으로 완치하세요!!!”**

**혈변과 배변습관 변화가 주 증상**

대장암은 우리나라에서 남성의 경우 위암, 간암, 폐암, 여성에서는 위암, 유방암, 자궁경부암에 이어 각각 네 번째로 많은 빈도를 차지하는 암입니다.

대장은 직장과 결장으로 구분하며, 결장은 다시 상행결장, 횡행결장, 하행결장으로 나뉩니다. 결장이라는 말이 익숙하지 않아서 보통은 결장에 생긴 결장암을 대장암이라고 부르며, 직장에 생긴 암을 직장암이라고 부릅니다.

서구식으로 식생활이 변하면서 위암은 감소 추세에 있지만 대장암은 날로 증가하고 있습니다. 직장암도 근래에 증가하는 경향을 보이고 있는데, 대장내시경 등 검사기구의 발달 및 조기 건강검진 등으로 초기 암의 단계에서 발견되어 수술로 거의 완치되는 예가

늘고 있습니다. 직장암의 가장 흔한 증상은 혈변과 배변습관의 변화입니다. 환자는 변에 피가 섞여 나온다거나 변이 연필 굵기만큼 가늘어지고 변을 본 다음에도 시원하지 않고 다시 보고 싶다고 호소하는 경우가 많습니다. 이때 치료하지 않고 방치하여 병이 진행되어 말기가 되면 통증이 발생합니다. 그러나 이런 증상만으로는 다른 항문 질환과 구별이 쉽지 않을 뿐더러 이런 증상이 있다고 해서 모두 직장암이라고는 볼 수 없으므로 40세 이후에 혈변이나 변을 보는 습관의 변화가 2~3주 이상 지속되면 대장내시경 검사가 필요합니다.

**대장암, 동물성 지방 섭취와 밀접**

대장암의 원인은 아직까지 확실히 밝혀지지 않았지만 음식의 섭취와도 관계가 있다고 알려져 있습니다. 과일이나 야채, 곡물을 많이 섭취해서 대변의 양이 많고 변을 보는 횟수가 많으면 대장암에 걸릴 염려가 적습니다. 그러나 가공한 식품과 육류를 많이 섭취하면 대변의 양이 적고 대변이 대장 안에 오래 머물게 되어 대변 내의 발암물질이 대장과 접촉시간이 많아져서 암의 발생이 높아집니다.

대장 속의 대변에 있는 세균으로부터 발암물질이 나오는데, 먹는 음식에 따라 발암물질의

농도가 달라집니다. 대장암의 발생은 동물성 지방, 특히 쇠고기의 섭취와 비례합니다. 육식을 주로 하는 사람은 채식을 하는 사람에 비해 발암물질인 담즙산과 스테롤이 3배 이상 배설됩니다. 그러나 비타민 C, 알파 토코페롤, 섬유질 등은 발암물질 형성을 감소시킵니다. 기호식품 중에 술과 대장암에 대하여서는 많은 연구가 진행되었습니다.

일반적으로 술은 대장암과 관계가 있다고 생각되며, 맥주의 경우 매일 15l 이상 섭취하는 사람은 대장암에 많이 걸립니다. 담배에 대해서는 여러 가지 이견이 있지만, 현재로서는 담배가 대장암과 관계가 있다고 보지는 않습니다.

일반적으로 대장암의 선행질환이거나 대장암에 많이 걸릴 수 있다고 알려져 있는 질환으로는 염증성 장염으로 불리는 궤양성 대장염, 크론씨병, 가족성 용종증, 골반에 방사선 치료를 받은 경우, 가족 중에 대장암을 가진 환자가 있는 경우 등입니다.

대장암의 가장 기본적인 치료법은 수술입니다. 일반적으로 암이 발생한 부분의 대장과 임파선을 광범위하게 제거하는데, 항문과 가까운 직장은 암의 직장 내 위치에 따라서 수술범위가 달라질 수 있으나 최근에는 복강경을 이용하여 항문을 살리는 「저위전방절제술」을 주로 시행하고 있습니다. ☺

# 치마의 길이가 건강의 척도?

최근 대한민국에 짧은 치마 열풍이 불고 있습니다. 높아가는 기온만큼이나 여성들의 치마길이는 더욱 더 짧아져만 갑니다. 하지만 그 열풍 속에 건강은 관심 밖인 듯 합니다. 패션 속에서 찾아보는 건강 「Fashion&Health」. 이번 호에서는 최근 여성들 사이에 크게 인기를 끌고 있는 짧은 치마 속에 숨겨진 건강의 문제를 짚어봅니다.

글 · 신동은 성비오로한방병원 진료원장(한의학 박사)

## 아름다움의 이면(裏面)

무더운 날씨에 미니스커트를 입을 수 있는 것은 여성들만의 특권이기도 합니다. 하지만 많은 이들이 그 특권으로 인해 냉방병과 각종 여성 질환에 더 쉽게 노출될 수 있다는 점에는 주의를 기울이지 않는 듯 합니다.

여성의 짧은 치마는 겨울철뿐만 아니라 여름철에도 여성 질환을 일으킬 수 있습니다. 특히 최근에는 거의 모든 실내에 에어컨 시설이 되어 있고, 실내온도 역시 적정 수준인 25~27℃보다 훨씬 낮은 온도인 20℃ 안팎을 유지하는 상황에서 그 가능성은 더욱 높습니다. 시원하고 쾌적한 환경을 만들려고 가동하는 에어컨이 오히려 우리를 추위에 떨게 하고, 질병의 침입으로부터 무방비 상태로 만들어 놓는 셈입니다.

냉방병의 가장 뚜렷한 특징은 두통과 오한 같은 감기증세입니다. 그러나 여성들의 경우 온도변화에 더 민감하고 치마 등 얇은 옷을 입다보니 이런 증세가 더 심하게 나타날 수도 있습니다. 특히 각종 여성 질환에 노출될 수도 있으므로 주의가 필요합니다.

미니스커트 등 얇은 옷은 생리 중일 때는 자궁주위의 체온을 떨어뜨려 생리통을 악화시킵니다. 때문에 여성들은 날씨가 덥더라도 몸을 따뜻하게 해 주는 게 중요합니다.

여성의 허복부 및 엉덩이에 남성보다 많은 피하지방이 있는 것은 여성의 자궁과 난소 등을 보호하기 위해서입니다. 이 부분의 지방은 한번 차가워지면 여간해서 따뜻해지지 않으며 또 한번 따

뜻해지면 잘 식지 않는 특성을 갖고 있습니다. 때문에 허복부 및 엉덩이의 과도한 노출은 지방층을 통과하는 혈액을 차게 만들면서 자궁, 난소 등의 내생식기를 차게 만듭니다. 이렇게 해서 생긴 냉증은 불임의 발미가 될 수 있습니다. 이밖에도 복부의 과도한 노출은 복부팽만, 배탈, 설사, 감기, 피부건조각화증, 피부알레르기를 유발할 수도 있습니다.

## 소음인 체질은 더욱 주의해야

사상체질적인 측면에서 봐도 짧은 치마는 많은 이들에게 좋지 않은 영향을 끼칩니다. 특히 소음인의 경우는 다른 체질의 사람들보다 더 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있습니다.

동의보감의 계절별 건강관리법을 보면 사계절 중 여름이 가장 조리하기 어려운 계절로 나와 있습니다. 여름철은 사람의 정기가 빠지기 쉬운 계절로, 복부를 항상 따뜻하게 해야 병마가 침입하지 못하고 혈기가 왕성해져 건강할 수 있다고 설명하고 있습니다. 또한 빙수 같은 냉 음료와 속을 차게 할 수 있는 과일이나 채소를 절제해야 가을철에 토사곽란병(위로는 토하고 아래로는 설사를 하면서 배가 심하게 아픈 병)을 예방할 수 있다고 제시하고 있습니다.

이것은 한의학의 사상체질 분류방법으로 보면 소음인 체질에게 아주 중요한 사항입니다. 다른 체질에 비해 평소 몸이 차고 소화기가 안 좋은 소음인 체질은 더운 날씨로 인해 찬 음식을 자주 접할 수밖에 없고, 유행을 따라 노출이 심한 옷을 입고 다니면서 에어컨에 자주 노출되면 여름나기가 더욱 힘들어지는 것입니다. 그래서 소음인에 있어서 여름철 건강관리법은 몸을 따뜻하게 하면서 얼마만큼 소화가 잘 되게 영양을 공급하여 줄 것인가가 중요합니다.

닭고기, 염소고기, 미꾸라지 등이 몸을 따뜻하게 해주고 기운을 도와주는 건강음식으로 효과적입니다. 그래서 삼계탕, 추어탕 등이 여름철 보약이 될 수 있습니다. 과일은 사과, 귤, 토마토, 복숭아 등이 좋습니다.

냉면, 돼지고기, 밀가루 음식, 참외, 수박, 빙과류 등은 소화 장애를 일으켜 복통과 설사를 잘 유발시키기 때문에 피하는 것이 좋습니다. 냉장고의 등장으로 과거에 비해 훨씬 찬 음식의 섭취가 많아지고, 거기다 노출이 심한 옷을 입고 에어컨 환경에 자주 있다보면 요즘 여성들의 배는 차가워질 수밖에 없습니다.

찬 음식을 피하는 것은 물론 노출을 최소화 하고 통풍이 잘되게 옷을 입는 센스가 필요한 계절이라 할 수 있습니다. 특히 소음인 여성은 더욱 주의가 필요합니다. ☘



“품위 있는 사별을 준비해야 할 때입니다.”

## 호스피스-완화의료과 김대영 과장

암으로 생(生)의 마지막을 고통 속에 보내야만 하는 이들에게 평안한 안식을 제공하는 이가 있습니다. 사랑하는 가족을 보내야 하는 이들에게 마음의 평화와 떠나는 이에 대한 추억을 소중히 간직할 수 있게 해주는 사랑의 전령사가 있습니다. 성바오로병원 호스피스-완화의료과 김대영 과장. 그동안 보살폈던 환자들을 떠올리며 남모르게 눈시울을 붉히는, 의사이기 이전에 환자와 동등한 인간으로 그들의 고통과 슬픔을 함께 나누는 김대영 과장의 삶을 소개합니다.

### “환자의 증상에 관심을 가져야 합니다.”

행복한 삶과 평안한 죽음을 맞이하는 것은 아마도 모든 이들의 바람일 것입니다. 하지만 현실적으로 「죽음」과 맞닥뜨리게 되면 당사자는 물론 가족들까지도 현실을 인정하지 않고 삶에 집착하게 되는 것이 인지상정이거나 마찬가지입니다. 성바오로병원 호스피스-완화의료과 김대영 과장은 이처럼 「죽음」과의 치열한 싸움을 벌이고 있는 환자들이 남은 여생을 고통 없이 인간으로서의 질 높은 삶을 유지하면서 마지막 순간을 평안하게 보낼 수 있도록 그들의 동반자 역할을 하고 있습니다. “어떤 질환이든 말기로 진단받았을 때 부적절한 의료 집착적 행위로 인해 삶의 질을 고려하지 않고 생존기간만을 연장하는 것은 무의미합니다. 오히려

환자의 증상을 조절하면서 인간의 존엄성을 끝까지 유지할 수 있게 해야 합니다. 완화의료는 이처럼 치유될 수 없는 질환을 가진 환자에게 통증이나 다른 증상들을 해결할 수 있도록 도와주는 의료 활동을 말합니다.”

호스피스-완화의료는 말기 암으로 고통 받고 있는 환자의 증상에 귀 기울이고 이를 완화시켜 주는 것을 최대의 목표로 삼고 있습니다. 질병 자체에서 오는 환자의 고통뿐만 아니라 환자의 심적인 문제로 인한 통증에도 귀를 기울이는 것입니다.

“우리는 흔히 말기 암 환자분들을 괴롭히는 것을 질병으로 인한 통증으로만 생각합니다. 하지만 환자분의 사연을 들어보고, 무엇 때문에 환자분이 이토록 힘들어할까를 판단해 보면 그 통증의 원인이

단지 질병으로 인한 신체적 문제뿐만 아니라 환자의 정신적, 사회적, 영적인 부분에서 생기는 경우도 많습니다. 말기 암 환자분들의 증상에 귀 기울이기만 해도 그분들이 호소하시는 통증과 구역, 구토 등이 많이 감소하며, 적절한 처방이 함께 되면 효과는 더욱 커집니다. 똑같이 1주일을 살아도 삶의 질이 높아지는 거죠.”

### 무의미한 치료와 안락사 제대로 구분해야

김대영 과장은 이처럼 환자의 증상완화를 통한 품위 있는 죽음보다는 무의미한 연명치료를 삶을 정리해야 하는 현실이 가장 안타깝다고 말합니다.

“현재 우리나라는 매년 6만 5천여 명이 암으로 사망합니다. 4명 중 1명이 암으로 세상을 떠나는 셈이죠. 특히 이 가운데 절반 이상은 병원에서, 그것도 대부분이 중환자실에서 사망합니다. 암으로 세상을 떠나는 많은 분들이 가족을 비롯해 주위 분들과의 삶을 제대로 정리하지 못하고 인공호흡기에 의지한 채 의식 없이 생의 마지막을 보냅니다.”

김대영 과장은 또 우리나라의 의료가 무의미한 치료의 중단과 안락사에 대한 구분을 제대로 하지 못하는 점에 대한 아쉬움도 갖고 있습니다.

“우리나라의 현실은 무의미한 치료를 마치 환자를 안락사 시키는 것으로 여기고 있습니다. 안락사는 인위적으로 생명을 단축시키는 일에 적극적으로 개입하는 것으로서 많은 윤리적인 문제가 있습니다. 하지만 무의미한 치료의 중단은 의학적인 치료행위가 부작용으로 인해 오히려 고통을 야기할 때 이것을 하지 않는 것으로 안락사와는 반드시 구분되어야 합니다. 이 같은 문제를 해결하기 위해서는 국가차원에서 환자분들이 품위 있

게 돌아가실 수 있도록 하는 정책적 지원과 시스템을 마련해야 하며, 이의 일환으로 호스피스를 정책적으로 지원해줘야 합니다.”

무의미한 치료로 인해 유연도 못 남기도 가족과의 마지막도 제대로 준비하지 못하는 상황에서 벗어나 환자와 가족에게 충분한 설명과 선택의 기회를 주고, 환자와 가족 모두 품위 있는 죽음을 맞이할 수 있도록 하자는 것입니다.

### 더 깊이 이해하고자 예비자 교리 받아

김대영 과장은 환자분들이 평안하게 마지막을 준비할 수 있도록 해주기 위해 환자와 가족의 이야기를 끝까지 들어주는 것에 최고의 가치를 두고 있습니다. 더욱이 가정이나 종교 등을 통해 심적인 편안함을 갖고 계신 분들이 그렇지 않은 분들에 비해 더욱 편안하게 생(生)을 정리하시는 것을 보고 신앙에 관심도 갖게 되었습니다.

“돌아가시는 분들을 보면 종교적으로 안정된 분이 더 편안해 하십니다. 그분들을 보면서 과연 종교의 어떤 부분이 환자분들의 마음을 편안하게 해줄까라는 궁금증이 생기기 시작했죠. 환자분들의 마음을 조금이라도 더 이해하고, 그들의 삶에 도움이 되려고 종교에 관심을 갖게 됐어요. 그래서 예비자 교리를 받고 있습니다.”

환자가 품위 있게 임종을 맞이할 때 호스피스-완화 의료를 하는 의사로서 보람이 크다는 김대영 과장. 무의미한 연명치료를 고통 속에 삶을 마감하는 것이 아니라 인간적인 품위를 지키며 세상과 아름답게 이별하는 아들이 많아지기를 바라는 김대영 과장의 소망이 활짝 꽃피워지길 기대해 봅니다. ☺

# 내 목은 암과의 혈투(血鬪) 중!

## [갑상선암]

인간이 만물의 영장이 될 수 있었던 이유 중 하나가 말을 통해 서로간의 의사교환이 가능했기 때문이 아니라  
싶습니다. 행여 감기로 목이 붓거나 아파 말이 제대로 나오지 않는다면 그 불편함이 여간 큰 것이 아닌데요.  
이런 중요한 목이 '암(癌)'이라는 고약한 놈에 점령당해버렸다면 어떻게 될까요? 상상하기조차 싫은 일이지  
만 남의 일이 아닌, 바로 나의 일로 다가올 수 있는 것 또한 현실입니다. 「연중 캠페인, 암! 극복할 수 있습니  
다.」 그 여섯 번째 이야기. 이번 호에서는 갑상선암의 모든 것을 알아봅니다.

문의) 내분비내과 ☎ 02-958-2371

### ➡️ 신진대사에 중요한 역할 담당

갑상선은 우리 목의 앞부분에 튀어나온 부분, 즉 '울대' 라고 하는 갑상선 연골에서 2~3cm 아래에 있는 나비모양의 장기를 말합니다. 이 곳에서는 갑상선 호르몬을 분비하는데요, 이 곳에 생기는 암을 모두 갑상선 암이라고 부릅니다.

갑상선은 내분비 기관 중의 하나로 갑상선 호르몬을 생산하고 저장했다가 필요할 때마다 혈액으로 내보내는 역할을 합니다. 갑상선에서 분비된 갑상선 호르몬은 우리 몸의 대사과

정을 촉진해 모든 기관의 기능을 적절히 유지시켜주는 아주 중요한 역할을 하는 것으로, 사람에게 없어서는 안 될 물질입니다. 예를 들어 열을 발생시켜 우리 몸의 체온을 일정하게 유지시켜 주기도 하고, 태아와 신생아의 뇌와 뼈의 성장발달에 도움을 주는 역할을 하는 것입니다.

실제로 이러한 갑상선 호르몬이 부족한 경우를 「기능저하증」이라고 하는데요, 갑상선 호르몬이 부족하게 되면 우리 몸은 무기력해지고 쉽게 피곤해질 뿐만 아니라 체온도 정상보다

낮아져 추위를 견디기가 힘들게 됩니다. 갑상선에 혹인 생긴 것을 보통 갑상선 결절이나 갑상선 종양이라고 부릅니다. 갑상선 종양은 또 양성종양과 악성종양(암)으로 나뉘집니다. 양성종양은 말 그대로 경과가 양호한 혹을 말하며, 혹이 천천히 커지더라도 미용상으로만 보기에 좋지 않을 뿐 다른 곳으로 퍼지지 않기 때문에 우리 몸에 그리 큰 영향을 미치지 않습니다. 하지만 악성종양은 치료하지 않고 그냥 방치할 경우 다른 곳으로 암세포가 퍼져서 생명을 잃을 수도 있습니다.

### ➡️ 내분비기관 중 가장 흔한 암

갑상선 암은 내분비 기관의 암 중 가장 흔한 암입니다. 2002년 한국중앙암등록 자료에 의하면 갑상선암은 전체 암의 4.9%로 6위를 차지한 것으로 나타났습니다. 특히 이 암은 여자가 남자보다 3~5배 많고, 여성 암 중에서는 5번째 높은 빈도를 보이고 있습니다.

갑상선암은 암이 어디에서부터 시작됐느냐에 따라 유두암, 여포암, 여형성암, 수질암, 림프종 등으로 분류되며, 이중 유두암이 가장 흔합니다. 보통 유두암과 여포암의 경과가 비슷하고 치료 후 경과가 비교적 양호합니다.

그럼 갑상선 암은 왜 생기는 걸까요?

정상적인 갑상선 세포는 거의 증식하지 않도록 세포의 생성과 사멸이 균형을 이룹니다. 하지만 성장을 자극하는 신호가 비정상적으로 증가하거나 혹은 성장을 억제하는 신호가 없

어지면 이를 조절하는 균형이 깨져서 종양을 형성할 수 있습니다. 이러한 균형을 깨는 대표적인 원인으로 방사선에 의한 노출을 들 수 있습니다. 한 예로 체르노빌 원자력 발전소 사고 이후 방사선에 노출된 소아에서 갑상선 암이 증가한 것을 보면, 방사선에 의해 세포의 성장 조절과정이 깨지고, 이로 인해 암이 발생한 것으로 여겨지고 있습니다.

이 밖에 성장을 조절하는 유전자가 돌연변이를 일으키는 경우에도 갑상선암이 생길 수 있습니다. 유전자 돌연변이가 유전되는 대표적인 경우가 가족성 갑상선수질암 또는 다발성 내분비선종증이라는 것입니다. 하지만 아직까지 갑상선암이 왜 발생하는지에 대한 원인은 대부분 밝혀지지 않고 있는 것이 현실입니다.

갑상선암은 초기에 별다른 증상을 보이지 않는 것이 특징입니다. 대부분 목에 혹(결절)이 만져짐으로써 발견하게 되는 경우가 많습니다. 특별한 증상이 없더라도 혹이 주위조직과 유착되어 움직이지 않을 때, 쉼 목소리가 나거나 갑상선 결절이 있는 쪽에서 임파절이 만져질 때, 결절이 매우 단단하거나 최근에 갑자기 커진 경우에는 갑상선 암(악성종양)을 의심해 봐야 합니다. 암이 진행되면 목소리가 변하고, 음식을 삼킬 때 연하곤란 등의 불편함을 느끼게 되며, 암이 주위 임파선을 침범하면 임파선이 커지게 됩니다. 암 덩어리 자체로 인해 통증은 느끼지는 않기 때문에 각별한 주의가 필요합니다. ☺

## 건강한 생활습관으로

# 면역력은 쑥~욱, 암세포는 Down

'암(癌)'의 뜻에 걸린 사람의 심정은 아무도 모릅니다. 아무리 주위에서 위로해주고 어려움을 함께 나누려고 하지만 그것이 오히려 환자를 더욱 힘들게 할 수도 있기 때문입니다. 하지만 갑상선 암은 다른 어떤 암보다도 정상적인 생활을 충분히 할 수 있다는 희망이 있습니다. 건강한 생활습관을 통한 면역력 향상이 그것인데요, 지금부터 갑상선 암 환자의 일상생활 속으로 들어가 봅니다.

문의) 내분비내과 ☎ 02-958-2371

### 나을 수 있다는 희망을 키웁니다. ➡➡

갑상선암 환자는 수술과 방사선 치료 기간 외에도 직장생활 등 정상적인 생활을 할 수 있습니다. 건강한 생활습관을 유지해야 한다는 부담이 없는 것은 아니지만 생활습관만 잘 유지하면 스스로 면역력을 높여서 암의 재발을 충분히 막을 수 있습니다.

세상만사 모든 것이 마음먹기 달렸습니다. 특히 암과의 힘겨운 싸움을 치러야 하는 경우는 더욱 그러한데요. 가장 중요한 것은 나을 수 있다는 희망의 씨앗을 잘 키워가는 것입니다. 암 환자라고 해서 일상생활에 크게 구애를 받을 필요는 없습니다. 다만 암이라는 질병에 대

해 심리적인 부담과 병의 경과, 치료과정에서 발생하는 여러 가지 신체적 불편으로 인해 어려움을 겪게 되는 것이 사실이지만 수술 후 완쾌되었음을 기쁘게 생각하고, 가능한 한 정상적인 생활을 유지하는 것이 매우 중요합니다.

### 의사는 나의 든든한 후원자 ➡➡

환자의 상태를 그 누구보다도 잘 알고 있는 사람이 바로 의사입니다. 그렇기 때문에 의사와 환자 간의 신뢰는 그 무엇보다도 중요합니다. 불편한 증상이 있을 때에는 즉시 병원을 방문해야 하며, 절대로 주변에서 말하는 개인적인 경험이나 귀동냥으로 근거 없는 치료방

법에 현혹되지 말아야 합니다. 이는 시간은 물론 돈과 체력을 소모시키고 치료에 지장을 주기 때문에 조심할 필요가 있습니다.

### 운동은 만병통치약 ➡➡

가벼운 운동은 수술 후 회복에 도움을 줍니다. 수술 후 처음 1달 정도는 아침저녁 일정하게 30분~1시간씩 가볍게 걷는 것이 좋습니다. 다음 단계로 수영이나 자전거, 등산, 골프 등의 운동을 할 수 있으며, 3개월 이후에는 본인이 즐기던 어떤 운동도 할 수 있습니다. 단 수술 후 방사선 등의 치료를 받고 있는 경우에는 가벼운 산책 이외의 운동은 하지 않는 것이 좋습니다.

### 일상생활로의 복귀는 천천히 ➡➡

암 환자라고 해서 사회생활을 하지 못하는 것은 아닙니다. 갑상선 암 환자의 경우 서서히 활동 시간을 늘려 나가고, 수술 후 1개월 정도가 되면 직장이나 평소 일하던 곳에서 다시 일을 시작해도 큰 무리가 없습니다. 단지 업무량을 조절해 처음부터 무리하는 일이 없도록 해야 합니다. 심한 육체적인 활동을 필요로 하는 일은 수술 3개월 이후에 시작하는 것이 바람직합니다.

### 우울증, 당당히 극복하자 ➡➡

우울증은 보통 암 환자의 약 10%에서 나타나는 것으로, 의사의 치료를 받으면 좋아질 수 있기 때문에 피할 수 없는 증상이라고 생각해서는 안 됩니다.

보통 우울증을 겪는 환자들은 매사에 흥미를 잃거나 사람을 만나는 것을 회피하는 경향이 있습니다. 또 집중력이 떨어지고 자주 울고, 빨리 죽고 싶은 마음이 생기기 쉽습니다. 때문에 이런 경우는 주변사람들의 역할이 매우 중요합니다. 먼저 환자들이 자신의 감정을 이야기하도록 격려해야 하며, 환자들은 대화나 신체적인 증상조절 등으로 우울증을 완화시킬 수 있다는 것을 이해하는 것이 중요합니다. 가족들은 환자의 저하된 기분에 당황하여 환자들이 필요로 하는 도움을 주지 못하는 경우가 있습니다. 그렇기 때문에 모든 상황에 대한 가족들의 이해와 무엇보다도 가족과 의료진의 지지를 통해 환자가 희망을 잃지 않게 하려는 노력이 중요합니다.

### 심리적 불안은 금물 ➡➡

암이라는 사실 자체만으로도 환자는 불안감에 싸입니다. 이로 인해 일상생활은 두려움과 걱정으로 우울해지기 쉽습니다. 치료를 받을 때는 환자의 정서적인 안정이 신체의 건강 못지않게 중요합니다. 겁이 나고 자포자기하는 심정이라면 주위의 도움을 청하는 것이 좋습니다. 친구나 가족 혹은 다른 환자, 종교인 등 다른 사람과 이야기를 나누는 것도 좋고, 필요하다면 정신과 의사의 도움을 받는 것이 좋습니다. 사람은 누구나 어려움에 처해 있을 때 다른 사람의 도움을 필요로 하며, 도움을 청하는 것은 전혀 부끄러운 일이 아니기 때문입니다. ☎

## 간간한 식사습관,

# 암 극복의 지름길입니다!!!

아픈 몸이 제대로 먹지 못한다면 암과의 전쟁에서 결코 승리할 수 없습니다. 다소 어려움이 있더라도 식생활 만큼은 꼼꼼히 따져서, 제대로 먹어야 하는데요. 갑상선 암 환자들은 과연 음식섭취를 어떻게 해야 할까요? 건강한 몸만들기를 위한 영양관리 프로젝트. 바울나우터에서 알려드립니다.

문의) 내분비내과 ☎ 02-958-2371

### ➡️ 채소류 섭취, 암 재발 가능성 낮춰

갑상선암 환자는 특별히 주의해야 할 음식이 없습니다. 다만 수술 후 부갑상선 기능저하증이 발생해 칼슘 수치가 떨어진 경우에는 칼슘이 많이 들어가는 음식을 섭취하는 것이 중요합니다. 또 갑상선암 수술 후 방사선 동위원소 치료를 받게 되는 환자의 경우에는 동위원소 치료 2주 전과 치료 1주 후까지는 요오드가 든 음식의 섭취를 제한할 필요가 있습니다. 요오드를 함유한 식품으로는 미역, 다시마, 우유, 계란, 빵, 천일염 등이 있습니다. 종양이 남아있어서 계속 치료를 받고 있는 경우에는 경구 피임약이나 폐경기 여성의 경우 여성 호르몬 보충제 등 여성 호르몬 함유제는 복용하지 않는 것이 좋습니다.

갑상선 암의 재발을 방지하기 위해서 채소류를 충분히 섭취하는 것이 좋습니다. 반면 알코올을 과다하게 섭취할 경우는 몸 전체의 면역력을 낮추기 때문에 피해야 합니다. 민간요법은 효과가 증명되지 않았음은 물론 경우에 따라 오히려 나쁜 영향을 미치고 치료를 지연시킬 수 있기 때문에 꼭 담당의사의 지시를 따라야 합니다.

암은 환자의 대사에 영향을 미치기 때문에 균형 잡힌 영양섭취는 환자치료에서 어느 치료법 못지 않게 중요합니다. 때문에 면역기능을 높이는 식생활로 바꾸는 것이 필수사항입니다.

대체적으로 잘 먹는 사람이 감염에도 강하고, 부작용도 적으며, 회복이 빠릅니다. 그러나 암 환자들은 질병으로 인한 스트레스와 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 입안 염증, 입맛 변화 등과 같은 항암

치료로 인한 부작용으로 음식을 충분히 섭취하지 못하기 때문에 최대한 아프기 전처럼 정상적인 식사를 할 수 있도록 도와주는 것이 중요합니다.

암을 치료하는 특별한 식품이나 영양소는 없습니다. 중요한 것은 균형 잡힌 식사로 좋은 영양상태를 유지하는 것입니다. 그러기 위해서는 충분한 열량과 단백질, 비타민 및 무기질 등을 섭취할 수 있는 여러 가지 음식을 골고루 섭취해야 합니다.

### ➡️ 식사, 이렇게 하면 효과만점

식사는 암 치료의 전 과정에서 중요한 부분으로, 암 환자에 있어서 기본적인 식사원칙은 잘 먹도록 해주는 것입니다.

우선 하루 세끼를 규칙적으로 하고, 반찬은 골고루 섭취하는 것이 좋습니다. 또 밥은 매끼 반 그릇에서 한 그릇 정도로 하고, 간식은 빵류와 크래커, 떡 등을 조금씩 먹되, 죽인 경우에는 하루 4~5번 이상 자주 섭취하는 것이 좋습니다. 매끼 단백질 반찬을 꼭, 충분히 섭취하고 고기나 생선이 싫다면 계란, 두부, 콩, 치즈 등으로 대체해도 됩니다.

채소반찬은 매끼 2가지 이상 충분히 섭취하고, 씹기 힘들거나 삼키기 힘든 경우에는 다지거나 갈아서 먹어도 괜찮습니다. 이밖에 한 가지 이상의 과일을 하루 1~2번 정도 먹고, 우유 및 유제품은 200ml 기준으로 하루 1개 이상 먹는 것도 도움이 됩니다.

암 환자는 치료과정에서 체중의 감소를 흔하게 경험할 수 있습니다. 체중감소는 암으로 인한 대사작용의 변화와 치료과정에서 발생하는 식욕저하, 설사, 구토, 구역질, 탈수 등으로 생길 수 있습니다. 이로 인해 환자는 허약하게 되고, 암에 대한 저항력과 치료효과를 떨어뜨려 치료기간이 길어지게 됩니다. 때문에 체중감소를 최소화하기 위해 환자가 음식을 먹기 쉽도록 하고, 열량과 단백질을 보충하기 위한 다양한 요리법과 간식들을 활용할 필요가 있습니다. ☺

### 식/욕/부/진/극/복 BEST 5.

- 1 식사 시간에 열매이지 말고 먹고 싶을 때나 상태가 좋을 때 먹습니다.
- 2 소량씩 자주 먹습니다.
- 3 식사량이 적은 경우에는 과자나 과일, 빵, 아이스크림 등의 간식섭취로 열량을 높여줍니다.
- 4 고형물(덩어리거나 단단한 음식)을 먹기 힘든 경우에는 주스나 스프, 우유, 두유 등의 음료를 마십니다.
- 5 가벼운 산책 등 규칙적인 운동으로 식욕을 높여줍니다.

## 생활속의 작은 실천,

# 암 예방의 첫걸음입니다.

'암(癌)'의 닢에 걸리지 않기 위해서는 무엇보다도 평소의 생활습관을 건강하게 유지하는 것이 중요합니다. 갑상선 암을 예방하기 위해서는 갑상선암과 관련 있는 위험인자를 찾아서 그 원인을 피하는 것이 가장 손쉽고 효과적인 방법인데요. 갑상선 암 예방을 위한 생활지침을 알아봅시다.

문의) 내분비내과 ☎ 02-958-2371

모든 것이 그렇듯 갑상선 암의 예방도 그 원인을 찾아 문제를 해결하는데서 출발합니다. 갑상선 암 예방을 위해 피해야 할 것으로는 방사선, 자연유산, 인공폐경(난소절제), 비만, 고령출산 등이 있습니다. 그러나 현재 갑상선암의 원인이 된다고 확실하게 밝혀진 물질은 거의 없습니다. 그러면, 갑상선 암의 예방과 관련해 연구된 것들을 소개해 봅니다.

**채소류** | 갑상선 암과 관련해 우리가 관심을 가져야 할 채소류는 십자화과 채소류(양배추, 브로콜리, 고추냉이 등)와 기타 일반 채소류입니다. 십자화과 채소류는 항산화물질과 함께 갑상선 종양을 일으키는 물질과 암의 발생을 억제하는 물질들이 같이 함유되어 있습니다.

일부 동물실험에서 십자화과 채소가 갑상선 종양을 일으키는 것으로 나타났지만 사람에게서는 갑상선 암을 일으키지 않는 것으로 보고 되고 있습니다. 오히려 다른 채소류와 같이 갑상선 암의 발생을 억제하는 것으로 보고 되고 있습니다. 그러나 아직까지 그 효과에 대해서는 논란이 많습니다. 다만 일반 채소류는 갑상선 암의 발생을 억제하는 것으로 나타났습니다.

**어패류** | 어패류의 섭취량과 갑상선 암의 발생은 서로 연관성이 없는 것으로 알려지고 있습니다. 요오드 부족이 있는 지역에서는 충분한 어패류의 섭취가 갑상선암의 예방에 효과가 있는 것으로 보고 되고 있습니다.

**경구 피임약** | 현재까지 갑상선암과 경구 피임약 사용과의 관계는 명확하게 밝혀지지 않았습  
니다. 그러므로 갑상선암의 예방을 위해 경구 피임약을 중단할 필요는 없습니다. 다만, 갑상선암의 증식에  
대한 경우 피임약에 포함된 여성 호르몬의 작용이 아직 뚜렷이 밝혀지지 않았으므로, 갑상선암을 치료 중인  
환자에서는 중단을 고려해 봐야 합니다.

결론적으로, 갑상선 암의 예방을 위해서는 일반 채소류를 많이 섭취하도록 하고, 갑상선 암을 치  
료중인 경우에는 경구 피임약과 여성 호르몬 함유제를 기능하면 피하는 것이 좋습니다.

### ➡️ 조기검진, 암 예방의 필수

목의 앞부분에 덩어리(결절)가 있으면 갑상선 암인지의 여부를 검사받아야 합니다. 특히 결절이 크거나 최근에 갑자기 커진 경우, 결절이 커져 기도나 식도를 눌러 호흡곤란 증상이나 음식물을 삼키기 힘든 경우에는 갑상선암의 가능성이 크므로 검사를 받아봐야 합니다.

또 ① 갑상선에 덩어리가 있으면서 목소리 변화가 같이 있을 때 ② 결절이 주위 조직과 붙어 있  
어 잘 움직이지 않을 때 ③ 결절이 매우 딱딱하게 만져질 때 ④ 결절과 같은 쪽에서 림프절이 만  
져질 때 ⑤ 나이가 20세 이하이거나 60세 이상일 때 ⑥ 가족 중에 갑상선암 환자가 있고 갑상선  
에 결절이 만져질 때의 경우도 갑상선암의 일반적인 증상이기 때문에 검사가 필요합니다.

모든 질병이 그렇듯이 갑상선 암도 조기검진이 매우 중요합니다. 위의 증상들이 있을 경우에는 반드시 검사를 받아봐야 합니다. 하지만 증상이 없는 성인이나 어린이들에 대한 갑상선 암에 대  
한 검사(축진, 초음파)는 특별히 하지 않아도 괜찮습니다. 또 영아기나 소아기 때 두경부에 방사  
선 피폭을 받은 적이 있지만 현재 증상이 없는 경우에는 갑상선암에 대한 선별검사가 필요한지  
여부에 대해 이견이 있기 때문에, 환자가 갑상선암에 대한 공포가 심한 경우에 한해 선별검사를  
하는 것이 좋습니다. ☺

# Cool~한 문화피서, 떠나볼까요?

뜨거운 태양을 피해만 다니기엔 여름방학이 아깝다! 여기, 시원한 자연에서 피서도 즐기고, 세계 각국 문화의 바다에서 헤엄치며 저절로 문화 감수성도 키우는 축제로 Go Go!

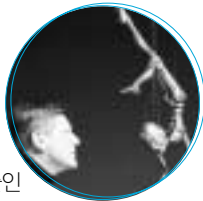
## ●● 거창국제연극제



연극은 도심에서도 접할 수 있다지만, 계곡물에 발 담그며 평소에 볼 수 없는 이색적인 연극을 보는 상상을 해보았는가? 바로 거창에서 이곳이 자랑하는 절경 수승대 계곡을 즐기면서 풍성하게 마련된 가족극을 관람할 수 있다. 벌써 19회째를 맞는데, 그 역사만큼 매년 관람객의 발길이 꾸준히 이어지고 있다. 올해는 '순결한 욕망, 끝없는 상상'이란 주제로 10개국에서 참가하며 마당극, 뮤지컬, 발레, 전통예술 등 장르 간의 경계를 허문 환상적인 공연들이 일상에 지친 가족들의 감수성을 듬뿍 충전해줄 것이다.

- 기간: 7월 27일~8월 15일(21간) ● 장소: 경남 거창군 수승대 일원 야외극장, 거창문화센터
- 문의: 055-943-4152~3 | www.kit.or.kr

## ●● 춘천인형극제 2007



올해로 19회째를 맞는 춘천인형극제는 명실 공히 우리나라 대표 공연축제이다. 국내외 인형극단과 인형극들이 한자리에 모이는 세계적인 행사로, 인형극과 다채로운 부대행사를 통해 새로운 예술적 체험을 제공한다. 미국의 애니메이션 서스펜디드의 줄인형극 '후버마리오네트'와 종이접기 인형극을 선보이는 이스라엘 극단의 인형극 '레인버드'가 불만하다. 춘천에 갈 때는 서울 청량리역에서 아침에 출발해, 춘천까지 왕복 운행하는 인형극 열차 '코코바우 열차'를 이용하면, 페이스페인팅과 깜짝 퍼포먼스도 즐길 수 있어 아이들에게 신나는 경험이 될 것이다.

- 기간: 8월 9일~15일(7일간) ● 장소: 강원 춘천시 전역, 춘천인형극장, 육림랜드 일원
- 문의: 033-242-8450 | www.cocobau.com

\* 코코바우 열차 승차권 구매: 7월 6일~8월 6일까지 인터넷과 전화로 가능(일요일 제외)

## ●● 서울프린지페스티벌



영국에는 에딘버러 축제, 우리에게겐 서울프린지페스티벌이 있다. '홍대 앞 = 클럽가'라고 생각한다면 8월에 홍대 앞을 가보라, 생각이 바뀔 것이다. 프린지페스티벌이란 2차 대전 직후 가난한 예술가들이 자발적으로 연 에딘버러 축제에서 유래하여 지금은 변방, 주변부라는 사전적 의미를 넘어서 예술가들의 축제 공동체를 뜻한다. 독립예술가와 마음이 열린 관객이 만나는 진정한 문화의 난장으로 서울프린지는 올해로 10년째, 더운 여름 밤 집안을 벗어나, 홍대 앞 걷고 싶은 거리로 나가 고성방가(인디음악), 이구동성(무대예술), 중구난방(거리축제), 내부공사(대안미술전시)에 참여하여 아이와 함께 일일 예술가가 되어보자!

- 기간: 8월 14일~9월 1일(19일간) ● 장소: 서울 홍대 일원 공연장, 전시장과 프린지스트리트
- 문의: 02-325-8150 | www.seoulfringe.net

## ➡ 여름을 활짝 여는 열매축제!

### ① 영동포도페스티벌

포도밭을 일구는 사람들 이야기의 드라마가 있었는데, 그곳의 배경이 충북 영동이다. 이곳은 8월 말이면 포도 성숙하기를 맞아 포도축제가 열린다. 올해로 세 번째를 맞는데, 포도따기 체험, 와인만들기, 한가족 포도밭기 등의 각종 행사에서 아이들은 과실의 육질을 온몸으로 느끼고, 어른들도 달콤한 추억을 맛볼 수 있다.



- ➡ 기간: 8월 30일~9월 2일(4일간) ➡ 문의: <http://grape.yd21.go.kr> ➡ 장소: 충북 영동군 군민운동장 인근

### ② 괴산청결고추축제

괴산은 산간 고령지로 일교차가 크고, 청정지역으로 일조량이 많아서 고추 색상이 선명한 청결고추로 유명하다. 아이들에게 제7회 괴산청결고추 축제에서 평소에는 잊고 지내온 고추의 소중함을 고추를 수확하고, 민속 놀이를 하며 느껴보게 하자. 올갱이 쪼기 대회 등 어른도 흥겨울 행사가 풍성한 뿐 아니라 전국 최상품인 청결고추를 싸게 구입할 수 있다.



- ➡ 기간: 8월 23일~26일(4일간) ➡ 문의: [www.gsgochu.com](http://www.gsgochu.com) ➡ 장소: 충북 괴산군 동진천변, 괴산읍 일원