

# 국내의 보건의료정보

## 술마신 뒤 잦은 구토는 매우 위험

술마신 뒤 억지로 토하지 마세요.

술자리 후 거북한 속 때문에 습관처럼 자주 토해내면 자칫 식도 파열로 목숨을 잃을 수도 있는 만큼 각별히 주의해야 한다는 지적이 나왔다.

영동세브란스병원 흉부외과 이두연 교수는 최근 의식불명의 만취상태에서 음식을 토해내고 가슴 통증과 호흡곤란 증세를 일으킨 53세 남자환자를 진단한 결과, '보르하브 증후군(boerhaave syndrome)'으로 판명돼 응급수술을 시행, 생명을 구했다고 밝혔다.

보르하브 증후군이란 식도내압이 상승, 식도가 파열되는 현상으로 응급수술을 하지않을 경우 사망률이 85%에 이를 정도의 중증 질환으로 주로 심하게 구토하는 과정에서 자주 발생하는 것으로 알려져 있다.

이 교수는 "입원 당시 이 환자를 대상으로 식도조영 촬영을하고 내시경 검사를 실시한 결과, 식도하부가 찢어지고 왼쪽 가슴에 음식물 등이 쌓여 심한 악취를 풍기는 상태였다."며 "즉시 수술실로 옮겨 파열된 식도를 봉합하는 수술을 시행, 현재 환자는 건강을 회복한 상황"이라고 밝혔다.

이 교수는 "빈속에 술을 마시거나 계속되는 술자리를 위해 억지로 구토, 속을 비우게 되면 식도와 위내벽을 손상하게 하는 것은 물론 두 장기의 내압을 비정상적으로 높여 식도파열을 불러올 수 있는 만큼 절대 금할 것"을 당부했다.

(sbs뉴스 <생활건강> 2001. 6. 1)

## 돌연사 남성 81%가 흡연자

삼성서울병원은 40대이하 남성 돌연사의 주범이 흡연인 것으로 나타났다고 밝혔다.

이 병원 심혈관센터 홍경표 교수팀이 지난 96부터 2000년까지 5년간 돌연사의 가장 큰 원인 중 하나인 급성 심근경색으로 입원했던 49세 이하 환자 236명에 대한 자료를 분석한 결과, 81%가 평소 흡연을 즐긴 것으로 밝혀졌다.

심장질환의 4대 원인은 흡연, 고지혈증, 고혈압, 당뇨로서 심근경색이 일어난 사람들을 보면 이 가운데 하나 이상을 갖고 있으며 특히 위험요인을 2개 이상 지니고 있으면 발생률이 2~3배가 아니라 5~10배 급증하므로 고지혈증, 고혈압, 당뇨를 가진 사람이 금연을 하면 발병 위험률이 크게 낮아진다.

홍교수는 "한국 청소년의 흡연율이 남자 고교생 41%, 여고생

5.3%로 나타나는 등 세계 최고 수준으로 증가하고 있어 앞으로 돌연 심장사도 늘어날 것으로 추정된다."면서 "담배를 끊으면 돌연사를 일으킬 확률이 30~40% 줄어든다는 것이 의학계의 정설"이라고 말했다.

(대한매일 2001. 6. 4)

## 소아비만, 1주일에 3~5일 운동으로 해소

"살이 키가 된다."

"키가 크면 나아지겠지."

자녀가 뚱뚱해도 안일하게 생각하는 부모들이 많다. 마른 것을 병으로 여기고 뚱뚱한 것을 건강한 것으로 착각하는 부모도 있다. 이 때문에 국내 소아비만 환자는 급격히 증가하는 추세다.

우리 나라 소아비만 발생률은 최근 10년 사이 거의 두 배 이상 늘어나 초등학생 5명중 한 명이 비만일 정도다.

소아 비만은 보통 유아기에서 사춘기까지의 비만을 말한다. 지방세포의 '크기'가 커지는 성인비만과 달리 지방세포의 '수'가 증가해 생긴다. 문제는 한 번 생긴 지방세포는 살이 빠져도 사라지지 않아 성인이 된 후 다시 살찔 가능성이 높다는 것. 실제 소아비만의 80~85%가 성인비만으로 이어진다.

소아비만의 3분의 1이상은 유

아기에 나타나며 절반 이상은 6세 이전에 나타난다. 유아기 비만은 돌이 지나면서 활동량이 늘어나 사라지는 경우가 많지만 일부는 비만이 계속되거나 잠깐 살이 빠졌다가 초등학교에 들어간 후 재발되는 경우가 많다.

소아비만의 측정법은 [(실제체중-표준체중) ÷ 표준체중] × 100. 표준체중은 151cm 이상은 (키 - 100) × 0.9, 150cm 이하는 (키 - 110). 표준체중보다 20% 이상 더 나갈 때 소아비만에 해당된다.

소아비만인 아이는 편도가 커져 호흡장애를 일으키거나 겨드랑이 사타구니에 자주 물집이 생기기 쉽다. 무거운 몸무게를 지탱하느라 무릎관절이나 척추 등에 통증을 느끼거나 폐활량이 줄어들어 산소부족증으로 두통에 시달릴 수 있다.

또 감기, 폐렴 등 호흡기 질병에 자주 걸린다.

자녀가 이름 대신 '똥땡이'나 '돼지'란 별명으로 불리며 왕따 당하길 바라지 않는다면 하루빨리 올바른 식습관과 운동 습관을 길러주는 것이 좋다.

하루 세끼 식사를 규칙적으로 하게 하고 아이스크림, 과자, 햄버거 등 살찌는 음식을 피하고 기름기 없는 생선, 해조류, 야채 등을 먹인다. 조리법은 튀기는 대신 조리거나 굽는 방법을 쓰

고 버터 대신 다이어트용 마가린을 쓴다.

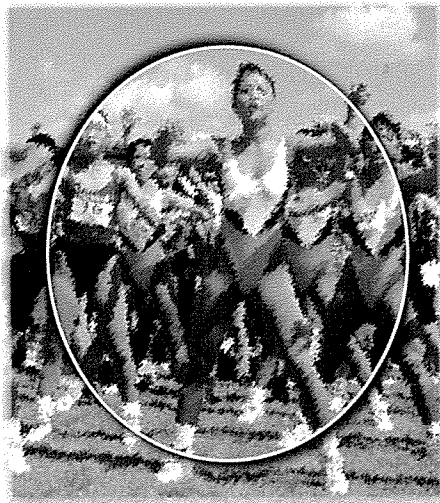
간식은 딸기, 토마토 등 수분이 많고 칼로리가 낮은 과일이나 무가당 주스를 주되 하루 섭취 열량의 10~15%를 넘지 않도록 한다.

규칙적인 운동은 체중조절이 될 뿐만 아니라 체력 향상에도 도움이 되므로 아이가 좋아하는 운동을 최소한 일주일에 3~5일 정도 시킨다.

(동아일보 2001. 5. 3)

### 다이어트 · 운동, 당뇨병 억제 첫 입증

다이어트와 운동으로 당뇨병을 억제할 수 있다는 사실이 처음으로 입증됐다.



핀란드국립보건연구소 자코 투오밀레토박사팀은 다이어트와 운

동으로 체중을 줄인결과 당뇨병 발병률이 58% 낮아졌다고 '뉴잉글랜드 저널 오브 메디신'에서 밝혔다.

투오밀레토박사는 "의사들이 비만환자에게 운동과 다이어트를 권장했으나 정확한 연구 결과가 나오기는 이번이 처음"이라고 소개했다.

연구팀은 혈당량이 높은 비만체질 중년 남녀 522명을 두 집단으로 나눠 3년 동안 관찰했다.

절반은 매일 30분 정도 1주일에 4시간 가량 운동을 실시하면서 영양사들의 도움을 받아 식단을 짜 체계적 다이어트를 병행한 반면 나머지 절반은 특별한 지도를 받지 않았다.

다이어트 집단은 첫 1년동안 체중이 평균 4kg 감소했으며 27명이 당뇨병에 걸렸으나 0.9kg 미만의 체중감소를 보인 다른 집단에서는 2배가 가까운 59명의 환자가 보고됐다.

유사한 연구가 현재 미국에서 진행되고 있으며 그 결과는 내년에 발표될 예정이다. 당뇨병은 시각장애와 신장병, 심장병 등을 유발할 수 있으며 원인은 연령과 비만 가족병력, 운동부족 등으로 분석된다.

(동아일보 2001. 5. 4)