Medical lounge 의료 라운지

15일 전대병원 '광의학'·30일 조대병원 '당뇨병'

국제 의학 심포지엄 잇따라

전남대병원과 조선대병원이 9월 중 국제 규모 심포지엄을 개최한다.

전남대병원은 오는 15일 '광의학'을 주제로 하는 국제 심포지엄을 전남대병원 6동 7층 강당에서 연다. 이번 심포지엄은 전남대병원 개원 96주년과 전남대의대 피부과학교실 개설 60주년을 기념해 추진된 행사. 미국·일본·국내 학자들이 참석한 가운데 '광(光) 의학' 관련 기초·임상분야의 최신 연구 논문 8편이 발표될 예정이다.

일본 간사이 의과대학 타케시 호리오 교수가 '광 발암에서 자외선에 의해 유도된 면역억제 관련성'을, 미국 위스콘신대학 하산 무쿠타 교수가'광 발암과 광 노화의 예방적 차원에서 식물성 항산화제'를, 전남대병원 피부과 이승철 교수가 '피부에서의 퍼옥시레독신(prx·체내 활성산소를 없애는 항산화 단백질)'등을 발표한다. (문의 062-220-6698)

조선대병원은 개교 60주년을 기념해 오는 30일 병원 의성관에서 미국·일본·핀란드와 서울대 등 국·내외 유명 석학들을 초청해 국제 임상학술 심포지엄을 개최한다.

'당뇨병'을 주제로 하는 이번 심포지엄에서는 당뇨병의 최신연구 및 치료에 대한 혁신적 접근에 대한 소개, 의견 교환이 이뤄질 예정이다.

서울대병원 양세원 교수, 미국 국립보건원(NIH) 실험의학연구소장 아브너 놋킨스 박사 등의 발표가 예정돼 있다. (문의 062-220-3552)

健保-남구 노인건강증진 협약 체결

국민건강보험공단이 광주시 남구청과 노인건강증진을 위한 공동협력사업 협약을 체결, '효능증진 수중운동'과 '밴드 운동교실' 등을 공동 추진하기로 했다.

이에따라 오는 18일부터 12주간 60세 이상 노인 60명을 대상으로 광주시 남구 주민건강증진센터와 염주실내수영장 등에서 '탄성 밴드교실'과 '효능증진 수중운동' 프로그램이 시작될 예정이다.

광주시 남구 백운동에 300여평 규모로 세워진 주민건강증진센터는 지난해 5월 개소, 체력측정실·보건교육실·금연상담실·해오름터(청소년 정신보건센터)·늘푸름터(청소년 정신질환 상담실) 등 시설을 갖추고 있다. 문의 062-650-8238

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

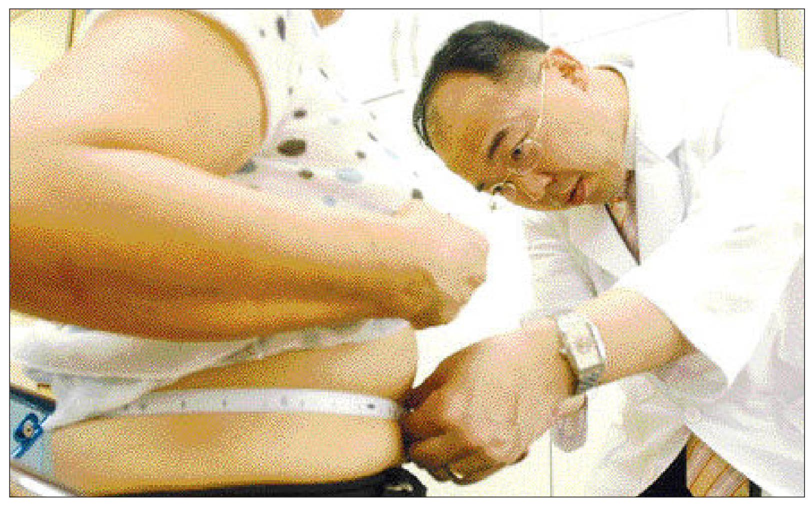
잘못된 식습관 건강 해친다

짜게… 달게… 빨리… 먹지 말라

〈고혈압〉 〈당뇨병〉 〈비만〉

4천500만 '웰빙'시대. 이제 무서운 것은 호환(虎患)이나 마마(천연두)가 아니라 '비만'이 됐을 정도로 건강과 먹거리에 대한 관심은 어느 때 보다 높다. 식습관은 비만과 밀접한 관계를 맺고, 고혈압과 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화, 심장병, 지방간, 뇌졸중 등 성인병에도 직접적인 영향을 끼치기 때문이다. 특히 부모의 나쁜 식습관은 자녀에게 고스란히 대물림될 가능성이 높아 잘못된 식습관 교정의 필요성은 더욱 커진다.

식습관의 중요성이 어느 때보다 대두된 요즘, 어떤 음식을 어떻게 먹어야 할까.



현대가정의학과 조향훈 원장이 고혈압으로 찾아온 환자에게 식습관의 중요성에 대해 설명하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

입맛도 대물림…자녀 식습관 교정 중요
끼니 걸렀다 소나기밥 먹으면 비만 우려

◇짜게 먹으면 '골다공증 적신호'

지난해 식품의약품안전청은 '나트륨 주의경보'를 내릴 정도로 한국인의 나트륨 섭취량은 높다. 식약청 조사에 따르면 우리나라 사람의 하루 나트륨 섭취량은 4,900mg(소금 12.5g)로 세계보건기구(WHO)의 권장량인 2,000mg(소금 5g)의 2.45배인 것으로 알려졌다.

짜게 먹으면 왜 고혈압이 생길까. 혈액의 양은 심혈관계에 존재하는 염분의 양에 의해 결정되는데 나트륨을 많이 섭취하면 수분 섭취가 증가해 혈액의 부피가 증가하고 따라서 압력도 상승한다. 따라서 국 찌개 국수 라면 등의 경우 국물보다는 건더기 위주로 음식을 먹는 것이 낫다. 또 과일과 채소를 많이 먹으면 나트륨 과잉 섭취로 인한 건강 문제를 크게 줄일 수 있다.

◇달게 먹으면 'ET형 체형'

우리가 음식에서 느끼는 단맛은 사실 탄수화물의 맛이다. 탄수화물을 많이 먹으면 순간 혈중 당 농도가 오르다가 췌장 속 인슐린의 급격한 분비로 저혈당이 올 수 있다. 인체는 저혈당증을 막기 위해 팔·다리 근육을 분해하는 '코티졸'호르몬을 분비한다. 즉 단 음식을 먹으면 팔·다리는 가늘고 아랫배, 가슴은 발달하는 ET형 체형이 될 수 있다. 당분의 지나친 섭취는 스트레스에도 영향을 미친다. 당분을 섭취하면 '세로토닌'이 분비돼 기분을 좋게 하는데 과다섭취하면 호르몬 상태에 맞춰 기분이 좌지우지, 계속 섭취하지 않으면 오히려 우울증이 올 수도 있다.

◇빨리 먹으면 '비만 경보'

최근 한 조사에 따르면 직장인 10명 중 7명이 15분 이내에 식사하는 것으로 나타났다.

그러나 급한 식사는 위식도 역류 질환의 중요한 원인이 된다. 위식도 역류 질환은 위장 안에 있던 강력한 위산과 펩신(단백질을 분해하는 소화효소)이 식도로 역류해 생기는 질환. 속이 쓰리고 가슴이 화끈거리며 목에 뭔가 걸린 듯하고 답답하며 때때로 기침이 나오거나 가슴 통증을 호소하게 된다.

빨리먹는 식습관은 비만에도 영향을 끼친다. 식사 속도가 빠르면 당연히 과식을 하게되기 때문이다. 때문에 천천히 이야기하며 식사하는 습관을 들일 필요가 있다.

◇유행하는 식사법, 건강엔 '글쎄'

비만을 경계하는 사람일 수록 채식에 집착할 확률이 높다. 특히 젊은 여성의 경우 야채 샐러드 등으로 끼니를 채우고 한 두시간 후 허기져서 폭식을 하게 되는 경우가 종종 있다.

요즘 유행하는 '브런치(Breakfast+Lunch의 줄임말)'식사도 마찬가지. 직장인의 경우 아침밥을 거르고, 점심으로 아침밥을 대처하고는 경우가 많지만 하루 전체를 놓고 봤을 때, 아침을 먹었을 때 하루 칼로리 섭취량이 더 적은 경우가 많았다. 따라서 간단하게라도 아침 식사를 하는 것이 건강에는 더 좋다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

〈도움말=현대가정의학과 조향훈원장〉

■식생활 점검을 위한 체크 리스트
(해당하는 것에 ∨표 하세요.)

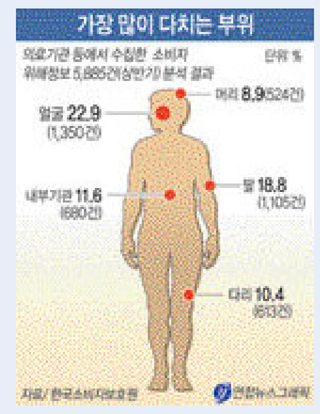
1. 아침 식사를 굶는다. ( )
2. 아침을 시리얼·샌드위치로 해결한다. ( )
3. 빵과 분식을 좋아한다. ( )
4. 커피와 청량 음료수를 자주 마신다. ( )
5. 꼭 간식을 먹어야 한다. ( )
6. 식사를 굶고도 일을 잘 할 수 있다. ( )
7. 물을 별로 마시지 않는다. ( )
8. 반찬에 계란, 튀김 등이 있으면 좋다. ( )
9. 고기를 좋아하고 자주 먹는다. ( )
10. 밥을 빨리 먹는다. ( )

* ∨표를 개수가 다음과 같다면,
없음 (양호)
1~3 개 (식생활 점검)
4~6 개 (식생활 개선 요망)
6~10개 (전문가 상담)

■식습관 개선을 위한 지침

1. 끼니 거르지 않고 규칙적으로 식사한다.
2. 현미 잡곡밥과 채식 위주 식단을 마련한다.
3. 밀가루 음식과 분식을 되도록 삼간다.
4. 육식을 줄이고 계란, 우유의 섭취도 줄인다.
5. 가공 식품과 청량 음료의 섭취를 줄이고 간식을 삼간다.
6. 꼭꼭 씹어 천천히 먹으며 식사시간을 늘린다.
7. 국과 찌개 먹는 양과 횟수를 줄인다.
8. 물에 말아 먹지 않는다.
9. 기름기 많은 음식과 튀긴음식 섭취를 줄인다.
10. 생으로 먹거나 삶고 찐 음식을 즐긴다.

〈출처/www.cjitem.co.kr 김수현의 생명밥상〉



많이 다치는 신체부위

얼굴 > 팔

한국인은 신체 부위 중 얼굴을 가장 많이 다치는 것으로 드러났다.

11일 한국소비자보호원에 따르면 올해 상반기 의료기관 등으로부터 수집한 소비자 위해정보 5천885건을 분석한 결과 눈꺼풀·눈썹을 포함한 눈·귀·코 등 얼굴 부위를 다친 경우가 22.9%(1천350건)로 가장 많았다. 얼굴 다음으로는 ▲팔 18.8%(1천105건) ▲내부기관 11.6%(680건) ▲다리 10.4%(613건) ▲머리 8.9%(524건) 등의 순이었다.

상해를 일으키는 원인을 품목별로 보면 식료품·기호품이 19.5%(1천150건)로 가장 많았고 이어 ▲스포츠·레저·취미·놀이용품이 18.2%(1천69건) ▲토지·건물 및 설비 14.9%(877건) ▲가구 7.9%(462건) ▲보건·위생용품 6.9%(404건) 순이었다.

상해자들의 연령별 분포로는 10세 미만이 30.4%(1천787건)로 가장 많았고 20대 14%(822건)-30대 12%(708건)-10대 8.3%(490건)-60대 이상 7.1%(416건)-50대 5.2%(307건) 순이었다. 사고가 많이 발생하는 장소는 가정이 47.8%(2천811건)로 최다였고 공공 행정서비스 지역(12.8%),운동 및 여가활동 지역(9.4%),도로(7.7%) 등이 뒤를 이었다. /서민정기자 viola@

편안하고 깨끗한 고급객실!
그 명성 그대로―
광주의 와인메카―
와인이 생각날땐 금수장호텔
경축 광주비엔날레 열풍변주곡
25년 고객사랑!
더 큰 감동으로 보답하겠습니다
금수장관광호텔·아리랑하우스
예약전화 ☎(062)525-2111~5(구.광주시청맞은편)
좋은 음식 만들기 25년!!
사랑하고, 존경하는―
다정한 이웃과의 아름다운 만남
런치스페셜 주중오찬정식 1인 15,000원
신선한 고급재료, 깔끔한 음식맛
각종 대·소연회, 세미나, 돌, 회갑연

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

유성공인중개사
☎352-4545, 364-4545
(광주 서구 광천동 650-164-송원대사거리)
광주최고의 주거단지
광천동 재개발지구
투자상담 (소액 투자 환영)
◎재개발 면적 -약 12만8천평
◎재개발세대수 -약 6천2백세대
• 시공사 •
GS·삼성·대림 현대산업개발 금호·벽산·대주

인애공인중개사
핸 011-642-0391
횟집임대
•고급횟집하실분환영
•횟집으로 성공하실분
•1층 2층 130평 탁자 42석
•상무지구 김대중컨벤션 부근
•임대내용은 횟집 보고 상담
횟집건물매매
•고급횟집하실분환영
•대98평 연건평 388평
•6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
•1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
•상무지구 김대중컨벤션 부근
•상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
•매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎681-0453, 핸010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)
- 일반물건 -
서구 금호동 4층 다가구 주택
- 원룸10개/ 40평형 주택
- 보증금 1억원/ 월 300만원(융자 5천만원) 수입
- 매매가 4억2천만원
서구 세하동 대시랑병원 뒤편 자연녹지 350평
- 순환도로 인접/ 투자가치 양호
- 매매가 평당70만원
첨단IC 부근 자연녹지 5,000평
- 인근 8차선 도로 공사중/ 분할가
- 용도 : 공장, 물류창고, 골프연습장등
- 매매가 : 평당 65만원(주변시세 80만원)
양산동 대로변 고속도로 진출입로 인접 4,000평
- 용도:종합병원, 대형상가, 마트, 전시장등 기타
- 매매가 평당 200만원(전체 80억원)
광산구 운수동 호남병원 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 기타 적합
- 매매가 평당 320만원
광산구 선암동 선운택지지구 대로변 600평
- 주유소, 상가, 병원등 - 매매가: 평당 230만원
동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도:웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원
서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가6억8천만원
서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평/ 건물 430평
- 보증금 3억/ 월세 1,300만원/ 매매가 17억원
서구 매월동 유통단지 대로변 1,000평(분할가)
- 주유소, 물류창고, 교회, 병원,노인병원등
- 매매가: 평당 230만원
서구 매월동 서광주역앞 대로변 250평
- 주유소, 상가, 기타 적합 - 매매가 평당 230만원
서구 서창농협 부근 도로접 주거지역 답 1,560평
- 물류창고, 전원주택, 노인병원
- 매매가: 평당 80만원
북구 용두주공 북측 지야동 자연녹지 약935평
- 투자유망지구/ 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가: 평당 60만원
학동 대로변 4층상가
- 대지60평, 건물 150평
- 보증금 8천만원/ 월450만원
- 3억원
완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리/ 개발가치 양호, 드라마 "해신"촬영지 부근
- 매매가: 평당 5만원(교환가)
완도 고금도 펜션부지 4,000평(분할가)
- 해안 도로접, 전망 좋음, 투자가치 양호
- 매매가: 평당 15만원
영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 매매가: 평당25만원
함평 월야면 외치리 4차선 도로 부근 I.C인접 3,000평
- 용도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 평당 20만원
- 경매 투자 물건 -
서구 풍암동 5층상가
- 대지 94평/ 건물 360평/감정가 10억/최저가/5억
첨단 8층 모텔
- 대지170평, 건물650평/감정가21억/ 최저가10억
풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지680평, 건물1,230평/ 감정가 50억, 최저가 23억
금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평/ 감정가 21억, 최저가 12억
상무지구 김대중컨벤션센타 부근 5층
- 상가 대지140평, 건물 450평/ 감정가 16억, 최저가 11억
평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물1 ,600평/ 감정가 25억, 최저가12억
경/공매 투자 상담 환영(공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎(代)383-5221, 핸011-609-5221
(상무지구 입구, 구-상무대입구)
▶구해드립니다 ▶팔아드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.
◎상무지구상업용지 (회사사옥,병원,학원,식당등)
•120평 평당 1,000만원
•600평 평당 950만원
•670평 평당 900만원
•680평 평당 850만원
•500평 평당 700만원
•278평 평당 1,500만원
◎무인모텔부지
•첨단지구 1,600평 평당 240만원
•도곡온천 800평 평당 80만원
◎공장 및 창고
•광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
•미륵동 생녹(대지)900평 평당170만원
•삼거동 관리지역 1,200평 평당35만원
•매월동 자연녹지 3,000평 평당160만
◎땅투자
•벽진동 근보지역 1,900평 평당65만원
•매월동 2,300평 평당 120만원
•풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
•매월동 900평 평당 120만원
•금호동 근보 1,800평 평당80만원
•매월동 100평 평당 120만원
◎건물 매매
•상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매매가 55억
•상무지구 보증금 2억 월세600만원 매매가 15억
•보증금 35억 월세3,200만원 매매가 79억
•보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
•보증금 2억 월세1,000만원 매매가14억
•보증금 13억 월세4,000만원 매매가 70억
◎기타투자부동산
•운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
•풍암동 자연녹지1만평 평당 150만원
•치평동 자연녹지 700평 평당 270만원(식당으로 적합)
•미륵동 생록2,200평 평당 195만원
•덕흥동 생산녹지 800평 평당45만원
◎급히 구합니다
•골프연습장 및 적합한 부지
•주유소 가능한 대로변 부지
•임야 큰 평수
※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오
★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 (062)226-0004, 010-4629-0989
운남:운남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210
토지매도
◉장성군 삼서면 수해리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭·전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◉광산구 장록동 평동공단방향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◉장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원 (공장 창고 가든 식당 적합)
◉함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 야적장 등 적합)
◉함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◉광산구 송정동 사랑병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◉나주 송정간 대로접 폐교부지 3370평(숙박시설,일반음식점,사우나,학원 등 적합) 급매 평당45만원
◉광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◉북구 동림동 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◉서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당80만원
◉광산구 송정동 구.광산경찰서앞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◉광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◉장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◉광산구 도산동 카이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◉광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(시점상 급매)
◉광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◉광산구 도산동 파랑새예식장부근 70여평 평당150만원
◉광산구 송정동 사랑병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◉광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◉전북 남원시 산내면 뱀사골 일원 300-23만평까지 물건 다량보유 평당 7만원~130만원까지
◉광산구 송정동 5일시장입구 신협 건너편 124평 평당400만원
◉광산구 신촌동 4차선 대로접 52평 평당150만원
◉함평군 월야면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당8만원(현 잔디밭)
◉광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◉제주시 화천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◉서구 풍암동 77평 제이마트뒤 평당 370만원(급매)
상가매도
◉북구 용봉동 대지 56평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◉광산구 신가동 대로접 재개발지 입구 현식당 206평 평당450만원
◉광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◉남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.Btifcl) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억
주상겸용 주택
◉북구 임동 대지 56평 2층단독·카센터 적합 매 1억 1천만원
◉북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억
★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •