光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민 건강 강좌 —— 노년기 건강 관리 어떻게

늘 생각하고 자주 움직이는 것이 '최고 보약'

치매·골다공증 등 예방·치료 효과 탁월

걷기·자전거 타기 등 유연성 운동 좋아

세월이 지나가는 것은 되돌릴 수 없다. 그러나 사람의 건강은 세월의 흐름과 반드시 비례하지는 않는다.

노년 인구가 늘어남에 따라 '어떻게 노년을 건강하게 보낼 것인가'가 화두로 떠올랐다. 건강하게 장수하기 위해서는 적절한 운동을 동반해야 하고 신체기능을 최상의 상태로 유지해야 한다. 지난 27일 전남대병원에서는 광주일보사와 전남대병원이 주최하는 '제11회 테마가 있는 시민 건강강좌'가 열렸다. 전남대병원 재활의학과 이삼규 교수가 활기차게 노년기를 보내기 위한 신체기능 증진 방안 등을 소개했다. 다음은 강연 요지.

지난 27일 전남대병원에서 열린 '제11회 테마가 있는 시민 건강강좌'에서 전남대병원 재활의학과 이삼규 교수가 노년 건강 관리법 등을 소개하고 있다.

◇치료효과가 있는 '운동'='일반 운동'만으로도 건강에 도움이 되지만 여기에 '치료적 운동'이 더해지면 건강과 장수를 담보할 수 있다. '치료적 운동'이란 신경계·근육계·관절계 등 신체 구성 요소들에 대한 이해를 바탕으로 건강에 도움이 되도록 설계된 운동이다. 실제 뇌졸중, 뇌손상, 뇌성마비 등 중추신경계 질환은 물론, 말초신경계, 근육계, 관절계 등 움직임에 관여하는 신체 질환을 다루는 임상 의료현장에서 실시되는 재활치료의 핵심이기도 하다.

◇자주 생각하라=자주 생각하고(brain warm-up·뇌 기능 활성화), 자극(stimulation)하고 조율(modulation)하는 것이 중요하다. 생각하는 운동의 요소를 온 몸 사지 근육의 움직임으로 반복해 실시하는 것이다. 실제 실제 뇌졸중 환자, 뇌손상 환자 등을 대상으로 하는 재활치료에서는 자주 생각하고 자극·조율하는 것이 '신경발달치료(신경생리학적 운동치료)'로 쓰인다. 신체운동이 활발하면 치매도 예방되고, 왔던 치매에 대해서도 치료효과(치매재활치료)가 있으며, '기분 좋음' 이 느껴지게 하는 훌륭한 운동치료제가 된다.

◇자주 움직여라=하루종일 쉴 새없이 움직이면, 건강장수에 가까워 질수 있다. 오래 움직이지 않아 생길 수 있는 근위축(살이 마르는 현상)이나 근육 이상 상태, 골다공증 등 뼈 질환은 제대로 움직여만 줘도 예방·치료가 된다. 뼈와 뼈마디(관절)의 위아래에 붙어있는 근육은 움직임과 함께 근육의 수축·이완이 이뤄지는데 이것이 관절운동이 된다.

◇'유연성 운동'을 하라=유연성 운동(stretching exercise)은 연령·성별에 관계없이, 특별한 운동도구나 장소에 구애받지 않고 할 수 있다. 제대로 된 자세로 제자리 걷기, 가볍게 제자리 달리기, (실내) 자전거 타기, 저항도를 낮게 설정한 스테퍼(stepper) 운동, 산책, 달리기, 수영 등을 '일상 생활화' 하는 것이 중요하다. 이 때에는 반드시 사전 준비운동과 마무리운동을 병행해야 한다.

특히 요즘 인기있는 '530 걷기 운동 프로젝트(1주 5일, 1회 30분씩 걷기)', '7330 프로젝트(1주 3회 이상, 1회 30분 이상 운동)' 등을 실행해 보는 것도 좋다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

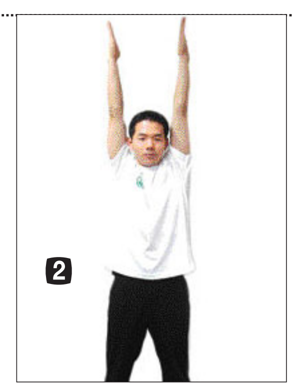
이삼규 교수 약력

- 전남대 대학원 박사
- 암스테르담·프라하·상파울로에서 열린 국제재활의학회 연제발표
- 2004년 한일재활의학회 학술대회 (일본, 교토) 최우수 논문발표상
- 현재 대한재활의학회, 대한뇌졸중학회, 국제재활의학회(ISPRM), 한일재활의학회(KJJCRM), 한일뇌졸중학회(KJSA) 회원

오십견을 예방·치료할 수 있는 유연성 운동

1. 양 발을 어깨 넓이로 벌리고 척추를 세운 차렷 자세에서 양 팔을 양 허벅다리 측면에서부터 스치면서, '앞으로 나란히'자세를 한다.
2. 앞으로 쭉 뻗은 팔을 귀를 스쳐 위로 쭉 올린다. 가슴에 압력이 가지 않도록 올리는 것이 중요하다.
3. 그대로 '옆으로 나란히' 자세로 내려온다. 의식적으로 팔에 힘을 빼면서 내려와야 한다. 팔을 약간 앞쪽으로 하면 통증을 줄일 수 있다.

1


2

3

■정 창 영 제 8대 광주 보훈병원장

"유공자·지역민 지탱하는 병원 만들 터"

"사람 인(人)자를 보면 두 사람이 서로를 지탱하고 서있습니다. 두 사이가 조금이라도 나빠지면 어긋나거나 무너지게 되는 것이지요. '보훈병원'은 국가와 민족을 위해 희생하신 국가유공자와 지역주민을 지탱하는 역할을 해야합니다."

전남대병원 마취통증의학과 정창영(57)교수가 30일 광주 보훈병원 제8대 병원장으로 정식 취임했다.

정 원장은 "광주 보훈병원이 내년이면 개원 20주년을 맞이한다"며 "시설확충·의료진 강화 등 20주년을 계기로 거듭나기 위해 노력하겠다"고 밝혔다.

현재 광주 보훈병원은 '심장혈관센터'의 확장 개설을 준비 중이다. 정 원장은 "심장혈관센터를 확장 개설과 맞물려 흉부외과를 신설해 심혈관진료 협진체제를 구축했다"며 "전자의무기록시스템(EMR) 등을 갖춰 의료 효율성을 안정적으로 구축할 예정"이라고 말했다.

또 실질적으로 국가유공자에게 보탬이 되기 위해 안과 최첨단 시력 보정 수술기기 '엑시머레이져(excimer laser)' 를 도입할 계획이다.

"우수 의료진 확보 흉부외과 등 신설"

정 원장은 "정상급 의료 실력만이 환자의 선택을 받아낼 수 있는 길"이라며 우수 의료진 확보의 중요성을 언급했다.

"우수한 전공의를 확보하는 것이 중요하다고 판단해 전공의 수련을 위한 숙소와 의국시설을 증축하고 있습니다. 또 병원 주변 인구 증가에 따라 병실과 주차장을 추가로 확보하는 것도 시급합니다."

정 원장은 "눈앞의 성과에 급급하지 않고, 직원·환자와 함께 머리를 맞대고 하나씩 이뤄 가다 보면 좋은 결과 역시 주어질 것이라고 생각한다"며 "지역민들의 격려와 질책이 필요한 때"라고 말했다.

한편 정 원장은 함평 출신으로 광주일고·전남대 의대를 졸업하고 전남대 의과대학 기획조정실장, 장기발전위원회 위원장, 대한통증연구학회 회장을 역임했다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

'아름다운 나눔 장터' 오세요 내달 3일 조선대병원앞 광장

조선대병원(병원장 홍순표)과 광주 아름다운가게(공동대표 윤장현)가 공동 주최하는 '아름다운 나눔 장터'가 오는 11월 3일 오전11시 30분 조선대병원 현관 앞 광장에서 열린다.

조선대병원 교직원이 참여한 이번 행사에는 운동기구·의류·생활용품·책 등 3천여점이 이미 기증됐다. 교직원들이 직접 물건을 판매해 판매액의 50%는 병원에 입원 중인 불우 환자에게, 나머지 50%는 아름다운 가게에 기부할 예정이다.

홍 병원장은 "필요 없는 물건의 재활용과 나눔을 통해 불우환자와 이웃을 도울 수 있어 기쁘다"며 "앞으로도 어려운 이웃돕기 행사에 지속적으로 참여하여 지역민에게 따뜻한 도움을 주는 병원이 되도록 하겠다"고 말했다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
구.런던약국사거리 ♡예매1544-0800

M관 마음이(전체) 최고급관
2관 거룩한 계보(15세)
3관 타짜(18세)
4관 라디오 스타(12세)
5관 악마는 프라다를 입는다(12세)
6관 디 오 에이(12세) / 가을로(15세)
7관 가을로(15세)
8관 마음이(전체)
9관 거룩한 계보(15세)

Megatizen Day 매주 목, 금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화관람고객에 한함) :3시간 초과시 정상요금 부과
★팝콘이 무제한 공짜 (매일저녁 7시부터 8시까지)★

— 주차장이 편한 극장 —
엔터 시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700

1관 거룩한 계보(15세)
2관 타짜 (18세)
3관 악마는 프라다를 입는다 (12세)
4관 마음이…(전체)
5관 마음이…(전체)
6관 라디오 스타(12세) / D.O.A(12세)
7관 가을로 (12세)

금,토(2일간) 심야상영 •자주식 동시 주차장 200대 (3시간 무료)•

황토사랑 영화사랑 • 예매: www.joycbc.com/ 1588-7941
콜롬버스 시네마 하남점 상무점
하남점(무역회관뒷편) 상무점(상무병원과 이마트 사이)

1관 가문의 부활-가문의 영광 3(15세)
2관 우리들의 행복한 시간(15세)
3관 거룩한 계보(15세)
4관 거룩한 계보(15세)
5관 디 오 에이(12세)
6관 라디오 스타(12세)
7관 타짜(18세)
8관 BB 프로젝트(12세)
9관 폭력 써클(18세)
10관 타짜(18세)

*호남 최대 주차장 ●매일심야 상영합니다 1588-7941
상담원연결 방법→ (1번 or 2번) →0번

첨단월계공인중개사
☎ (代)972-4585 핸 011-604-6205
(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

동림2지구
신축, 각층 100평
병·의원, 학원, 상가
1층 대형마트 확정

첨단중심 상업지역
·정부지방청사 예정지앞 200평
·부영·호반@정문부근 145평, 135평

첨단 원룸 건물급매
·대72 건145 원룸15개 투룸3개 쓰리룸 1개 보1억1천만 월490만 매5억 조정가

첨단 인근 자연·생산녹지
·북구 지야동 30m도로인근 전·후면 도로접 가든, 찻집, 창고물류공장최적 440평

싼 공장, 창고부지 "급매매"
·광산구 도천동 하남산단 9번 도로 부근 550평, 700평, 1100평
·북구 삼소동 30m 도로접 아남공장 뒷쪽 1000평 가든공장 창고, 물류 최적지

금보부동산컨설팅
☎ (代)261-8949 핸 011-602-2233
(북구 우산A 문흥초등학교 정문앞)

싼땅매매
-북구 문흥동 주택지 나대지 약54평 평당 120만원
-남구 봉선동 주택지 나대지 약66평 당180만원
-북구 오치동 나대지 약56평 당150만원
-북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
-담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당 18만원(2차선도로접)
-담양군 봉산면 가곡리 관리지역 출 4차선접 약 3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
-북구 [illegible] 주거지역 180평 /398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당80만원
-담양군, 읍 삼만리 국도접 도랍대학부근 424평 평당35만원
-광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)

전원주택매매
-담양군 고서면 보촌리 토지면적 총670평 주택1동 수리완 매매가 1억2000만원

건물매매
-북구 일곡동 대지145평 건평450평(지상5층) 세보증금1억9,000만원에 월1,400만원 매매가 16억5,000만원(융자7억5,000만원 포함)
-북구 일곡동 대지114평 건평468평(지하1층 지상5층)세보증금 2억5,000만원에 월620만원
-북구 중흥동 [illegible] 대지169평 건평970평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 목욕탕영업 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억1,000만원 포함)
-서구 유촌동 버들마을 內 대지160평 건평670평 (지하1층 지상5층)세보증금 3억1,000만원 월1800만원 매매가 23억(융자10억포함)
-북구 용봉동 전대후문앞 대지86평 건평217평 세보증금 1억1,500만원에 월320만원 매매가 5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
-북구 용봉동 전대상대뒷편 대지103평 건평307평(엘레베이터설치) 단층 점포2~5층 고시원 실60개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)
-북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억8,000만 포함)

주유소매매
-광산구 소촌동 총대지 면적 780평 건평484평 (주유소, 건물2동포함)세보증금 1억3,450만원 월702만원 매매가 21억
-북구 오치동 대지445평 건평210평 주유기9대 세차기 현성업중 매매가 15억

급매물건
-광산구 소촌동 2종주거 출 1,000평 매매가 5억 5,000만
-광산구 소촌동 [illegible] 바로옆 출 727평 당100만원
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

믿음공인중개사
☎ (代)971-4911 핸 011-627-0876
(첨단지구 우리은행사거리 세종문구옆)

첨단지역, 쌍암동, 월계동 상업지역 상가건물 매도
·대지570평 건평1,234평 보11억 월세250000만원 공실 200평 병원, 학원, 사무실, 각종매장 적합 1층전체못매장 매도가56억
·대지180평 건평368평 보9천만원 월세850만원 매도9억5천
·대지100평 건평150평 보8천 월세300만원 매도5억2천

첨단지역 아파트 상가 매도
·아파트 상가 1층 25평 보증금5,000 월세150만원 매도2억4천
·아파트 상가 1층 10평 직영 매도가 1억7천

첨단지역 음식점, 호프집 임대
·1층음식점 50평 보증금2,000 세110만원 시설비없음
·1층 30평 보증금1,000 월세70만원 시설비 없음
·1층 음식점 135평 보증금 1억 월세 500만원 시설비8,000만원
·1층 음식점 170평 보증금 1억 월세 500만원 시설비1억3천
·1층 30평 호프집 보증금5,000 월세 50만원 시설비없음
·1층 15평 호프집 보증금500 월세60만원 시설비300

첨단지역 상업지역 토지
·대로변 토지 510평 각종매장, 병원, 학원, 사무실 적합 평당410만원
·대로변 토지 250평 각종매장, 병원, 학원, 사무실 적합 평당540만원
·대로변 토지 1100평 복합상가, 병원, 학원, 사무실 적합 평당340만원
·대로변 토지 570평 각종매장, 병원, 학원, 사무실 적합 평당550만원
·자연녹지, 생산녹지, 임야, 수완동, 진곡동, 안청동, 신룡동, 고룡동, 장수동 (1,115평 2,042평 1,200평 5,000평 807평 8,000평 700평 2,200평 있음)

●장성군, 남면, 진원면, 담양군, 대전면, 대치, 수북면 토지 매도, 매수, 알선

정밀하고 과학적인 검증
(주)홈컨부동산 리서치 중개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
Tel 062)233-2222 www.homecon.co.kr(부동산지식1등)

크게 다릅니다[전화 한통화면 무료광고에서 등기이전까지]
1. 빠른 거래가 가능합니다.
• 15,000여명에게 동시 전송 가능한 문자마케팅시스템
• 우수고객 4,000여명에게 주기적 홍보 우편물 발송
• 시내외 500여개 홍보간판 설치, 대형광고차량 운영
• 광주전남 부동산 지식 1등 인터넷시스템 운영
• 200여 중개사와 같이 할 수 있는 networking
2. 광주 및 인근 2,500여개 경매물건을 매일 분석합니다.
3. '매수자의 눈'보다 더 정밀하게 검증합니다.
※주요 물건 목록(여타 물건 다량 보유)

(비밀물건) 년순수익 4억원내외 - 매도가 40억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 5억원내외 - 매도가 65억원이상(비밀협의要)
(비밀물건) 년순수익 4억원내외 - 매도가 60억원이상(비밀협의요)
(비밀물건) 년순수익 검증 미완료 - 매도가 30억원이상(매도인주장要)
(비밀물건)상무지구 대형병원 - 50억원이상(원가법으로 산출)
(공장) 본촌공단 대지930평 - 평당 120만원(건물포함)
(공장) 본촌공단 대420평 - 대로변 접, 평당 150만원
(공장) 하남공단 6번로 대560평 - 평당 120만원(건물포함)
(토지)해남 문내면 약10,000평 - 도로접, 평당 35만원
(토지) 완도 군외면 약10,000평 - 해변접, 도로접 평당 13만원
(토지) 화순 도곡 약 800평 - 전원주택, 상가적합 평당40만원
(토지) 화순 유천리 약 1000평 - 전원주택 최적지, 평당 55만원
(토지)남평읍 서산리 약1000평 - 도로접, 평당 50만원(조정가)
(상가)광주 내방동 대160평 - 5층신축, 선임중 13억원
(상가)광주 내방동 대190평 - 6층, 도로접 14억
(상가) 쌍촌동 대112평 - 핵심상권, 도로접 15억5천
(상가) 대방노블렌드 1층 슈퍼 - 1200세대 독점, 2억5천
(상가임대) 내방동 건100평 - 2층, 보6000/월100만
(카페) 화순 도곡 대500평 - 주택 건80평포함, 합7억5천
(카페, 식당)화순유천리 대1000평 - 주택70평 포함, 합11억원
(학원) 풍암지구 50평 - 시설완비 합2억5천, 100평매입가
(토지)본촌동 상가주택지 170평 - 평당 270만원(조정가)
(상가주택) 신안동 대51평 - 1층 상가, 2층주택 합1억7천
(토지)구례 논곡 임야1300평 - 강가 도로인근, 합1천5백만원
(식당) 백운동 대220평 건50평 - 권리금포함 1억2천/월80
(유흥)치평동 마사지클럽 96평 - 권리금포함 1억2천만/월260
외 다수

한번 인연, 평생 소중히
네이버에서 홈컨부동산 만 치세요

대인부동산컨설팅
☎ 011-625-0510
(쌍촌동 한국병원 옆)

퓨전 레스토랑 임대
·봉선동 최고급 주거지역
·1층 83평(분할가능)신축건물
·일식(횟집)레스토카페 적합
·봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
☎ 011-9602-7268

학원임대
2층-60평(분할가능)
3층-50평(분할가능)
·영어, 수학, 논술, 미술
·봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
·최고의 주거지역
·초·중·고 인접
☎ 011-9602-7268

영어학원 임대
·봉선동 쌍용·한국아파트 입구
·대로변 사거리코너
·5층 103평 보1억 월205만
·최고 인테리어 시설 비품 포함

토지매도
·수완택지지구 D블럭
- 근린생활용지
- 대70평 평당 650만
·F블럭 상업지역
- 대145평 평당 750만
·동광양시 황금동 황금택지지구
- 현 사업진행 환지됨
- 준주거지역 104평 평당 140만
·동광양시 도이동 택지지구
- 상업지역 416평 평당 50만

중개법인
리치부동산관리(주)
☎ 062)233-9311~3

화순군 남면 대곡리 청용골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

시설물 : 파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주택 20평
전기시설 설치됨(16㎾)
전화 설치됨
절반이상 녹차식재(3년)

현황 : 평탄한 지형임
(좌측)약300m이상
계곡에 접함
(우측)약300m이상
4m포장도로에 접함

• 부동산 경매
• 부동산 투자분석
• 부동산 재산관리
• 문중 재산관리
오건교
016-615-3900

(주) 옥 션 코 리 아
법 원 경 매
☎ 222-8446 (법원경매입찰장 옆)

▶아파트

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
금호동 남양파크 38평	1억7,500	1억2,250
각화동 금호 27평	7,500	5,250
월계동 건영 36평	1억2,000	8,400
쌍촌동 우미아트빌 34평	1억9,500	1억3,650
운림동 무등2차 34평	1억	7,000
치평동 라인대주 25평	8,000	5,740
금호동 대주파크빌 25평	8,200	5,740
봉선동 금호타운 44평	1억9,500	1억3,650
금호동 모아 32평	1억2,300	8,610

▶주택+대지

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
소태동 대72평 건68평	1억6,800	1억1,760
장등동 대119평 건33평	1억1,600	8,147
두암동 대45평 건44평	9,900	6,936
월산동 대48평 건49평	1억4,000	8,363
담양창평면 대85평 건27평	6,400	4,993
우산동 대52평 건55평	1억3,000	7,309
화정동 대59평 건60평	2억6,500	1억4,868
일곡동 나대지 대65평	1억1,130	7,794

▶다가구(원룸)

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
산수동 대155평 건206평	6억5,000	2억9,000
쌍촌동 대70평 건157평	4억8,000	2억7,000
쌍촌동 대57평 건68평	1억7,000	1억2,000

▶근린상가

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	2억2,000	9,856
[illegible]	4,800	2,690
[illegible]	2억0,800	9,340
[illegible]	7,600	4,260

▶근린시설

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
[illegible]	5억	2억2,743
[illegible]	5억1,000	2억3,152
[illegible]	8억8,000	2억5,000
[illegible]	5억	2억2,422
[illegible]	5억5,000	3억1,270

▶근린주택

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
유동 대61평 건92평	4억2,000	1억8,800
쌍암동(목욕탕) 대61평 건88평	15억9,000	7억1,571
오치동(원룸) 대133평 건325평	7억7,000	3억4,911
유동 대68평 건238평	4억6,000	2억8,073
삼각동 대63평 건79평	1억6,000	1억1,288

▶숙박시설

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
계림동 대135평 건306평	11억8,000	4억2,000
주월동 대67평 건315평	8억7,000	2억4,000
쌍암동 대243 건616평	23억8,000	23억8,000
월곡동 대67평 건294평	10억	5억6,000
산수동 대75평 건246평	9억	4억1,000

▶농 지

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
금천면 신가리(자연녹지)1184평	5,300	5,300
광산구 송학동(관리지역) 228평	1,100	790
영암군 금정면(과수원) 604평	2,400	1,700
현경면 평산리 2197평	1억300	7,250
삼향면 용포리 599평	5,900	4,760

▶임 야

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
담양군 창평면 10011평	5,000	5,000
장성군 삼계면 7499평	2,480	2,480
화순군 이양면 5579평	1,850	1,850

▶공 장

물건내용 (단위:만원)	감정가	최저가
광산구 [illegible]	11억3,000	11억3,000
[illegible]	32억	32억

공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★
☎ 222-8446