

건강·의료

M 의료 라운지 Medical lounge



요양·재활기관 '효인병원' 개원

요양을 전문으로 하는 재활기관 효인병원(사진)이 지난 7일 개원을 갖고 본격 운영에 들어갔다. 광주시 남구 주월동에 위치한 효인병원은 지하 1층·지상 4층 규모로 총 165병상이 운영될 예정이다. 진료과목은 내과·재활의학과·신경외과 등 3개과. 조태현 원장은 "교통사고나 뇌졸중의 후유증으로 거동이 불편한 환자들은 장기 입원을 원하지만 재활전문병원의 부재로 쉽지 않았다"며 "노인성질환 등 재활에 필요한 최첨단 재활장비를 도입해 환자들의 재활을 돕겠다"고 말했다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

줄기세포 보관 보험 된다

한국줄기세포은행-LIG손보 협약

줄기세포 보관도 보험서비스를 받게 된다. 줄기세포 보관 및 연구 전문기업인 한국줄기세포은행은 최근 "줄기세포 보관 서비스에 대한 신뢰도를 높이기 위해 국내 최대 보험사 중 하나인 LIG 손해보험의 배상 책임보험에 가입하고 줄기세포의 장기간 저장에 필요한 자산운용협약을 했다"고 밝혔다. 두 기관은 향후 줄기세포와 관련한 새로운 바이오 보험 상품도 공동 개발하기로 했다. 이에 따라 내년부터 LIG 보험 가입자와 LIG가 회원에 대상으로 하는 특별 줄기세포 저장사업이 시작될 계획이다. 한국줄기세포은행은 일반인의 혈액에서 중간엽 줄기세포와 조혈모세포 등을 채취하는 방식으로 줄기세포를 보관하고 있다. 월 3만여원을 3년간 납입하거나 일일금으로 120만원을 내면 50년간 자신의 줄기세포를 저장할 수 있다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

세계는 '트랜스 지방' 과 전쟁중

트랜스 지방은 '공공의 적'인가. 지난 6일, 미국 뉴욕시는 내년부터 요식업체들이 트랜스지방을 사용하지 못하도록 하는 법안을 통과시켰다. 우리나라에서도 오는 2007년 12월 1일부터 제품 길면에 의무적으로 트랜스 지방 함량을 표기해야 한다. 트랜스 지방에 전세계의 관심이 쏠리고 있다. 가공식품 속에 든 트랜스 지방이 심장병 등 심혈관계 질환의 유발과 밀접한 관계가 있기 때문이다. 도대체 트랜스 지방이 무엇인가에 이처럼 추방 결정까지 내리는 것일까. 트랜스 지방에 대해 알아보자. <왜 나쁜가>=영국의 권위 의학자 '란셋'은 "장기적으로 트랜스 지방 섭취를 2% 늘릴 경우, 심장병 발생 위험이 25% 증가하고, 당뇨병 발생위험이 40% 상승한다"고 보도했다. 트랜스 지방은 혈액 속의 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 증가시키고, 혈관을 청소하는 좋은 콜레스테롤(HDL)을 감소시키는 최악의 지방이다. 트랜스 지방은 LDL의 산화를 촉진시키고 몸에 좋은 '오메가 3 지방산'의 대사는 방해한다. 태반을 통과해 배속의 아이에게도 직접 영향을 줄 수 있고 몸 안의 여러 독성물질도 증가시켜 동맥경화를 촉진한다. 이밖에 비만·유방암·노화의 원인으로도 주목되고 있다. '건강의 적'인 복부 비만의 주요인이기도 하다. <어디에 들어있나>=전체 지방 섭취의 20% 가량이 트랜스 지방이다. 거의 모든 인스턴트식품·튀김·과자·과자



트랜스 지방이 몸에서 빠져나가지 않고 핏줄에 쌓이면 암이나 혈관 질환을 일으킨다. 광주 보훈병원 내과 김원 과장이 관상동맥이 좁아져 스텐트(혈관을 넓혀주는 장치) 시술을 한 환자에게 수술 경과를 설명하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

뉴욕 전면 금지...국내선 내년말 부터 의무 표기 튀긴 음식 먹지 말고 매일 30분 유산소운동을

등 우리가 즐기는 식품에 포함된다. 그러나 세계보건기구(WHO)가 권하는 트랜스 지방 섭취량은 전체 칼로리의 1% 이하. 즉, 성인 1인의 평균 칼로리 섭취량을 2천kcal라고 가정했을 때 약 2.2g이다. 그러나 토스트, 볶음밥 등을 만들 때 사용하는 마가린은 100g당 트랜스 지방이 4.5~35.6g (2004년 기준)까지 들어있다. 마가린이 들어간 음식을 조금만 먹어도 하루 트랜스 지방 섭취량을 거뜬히 채우게 된다는 얘기다. <대책은 없나>=미국 하버드의대 영양연구소는 "식탁에서 트랜스 지방을 완전히 몰아내는 어렵다"고 발표했다. 완전 방어가 불가능하다면, 우리는 어떻게 대처해야 할까. 일단 ▲튀긴 음식 섭취 ▲기름 재사용 ▲튀긴 음식 다시 요리 ▲콜레스테롤 높은 음식(동물 내장·간 및 알) 섭취를 하지 않아야 한다. 그러나 순수한 참기름·들기름·식용유·달걀·생선 등

트랜스 지방 함량이 높은 식품

식품	트랜스 지방 함량 (g, 해당식품 100g당)
스프링-마가린	14.4
전지레인지용 필름	11.2
도넛	4.7
튀김용 냉동 감자	3.5
초콜릿 가공품	3.2
감자 튀김	2.9
비스킷류	2.8
케이크류	2.5
스낵류	1.2
식용유	1
프라이드 치킨	0.9
빵류	0.8
햄버거	0.4
피자	0.4
튀김류	0.3
인스턴트 수프(분말)	0.2
필름	0.1
마요네즈	불검출
커피 크림	불검출

은 권장한다. 또 콜레스테롤 정상치와 자신의 수치를 알고 있어야 한다. 콜레스테롤은 200mg/dl 미만, LDL은 100mg/dl 미만, HDL은 60mg/dl 이상을 유지하는 것이 좋다. 그리고, 20세 이상 성인은 5년에 1번, 45세 이상 남성·55세 이상 여성은 1년에 1회 정기적으로 콜레스테롤 검사를 받는 것이 좋다. 좋아하는 유산소 운동을 찾아 매일 꾸준히 30분 정도씩 하는 것도 효과적이다. 강도는 옛 사람과 젊은 대화를 나눌 정도에서 땀이 약간 나며, 숨이 다소 차게 느껴지는 정도가 적절하다. /서민정기자 viola@kwangju.co.kr

백혈병환자 94% 20년 이상 산다

美 미네소타의대 멀루니 박사팀

미국에서는 급성골수성 백혈병(AML)으로 화학요법과 방사선 치료를 받은 어린이와 젊은 성인들의 90% 이상이 20년 이상 생존하는 것으로 나타났다. 미국 미네소타의대 소아중암학과 다니얼 멀루니(Daniel Mulrooney) 박사팀은 11일 미국 플로리다주 올랜도에서 열린 미국 혈액학회 학술대회를 통해 1970~1986년 사이 화학요법과 방사선으로 백혈병(AML) 치료를 받은 272명을 20여년에 걸쳐 평가한 결과를 발표했다. 이들은 백혈병 진단 당시 모두 21세 미만이었다. 이 결과 이들 생존자 가운데 97%는 AML 치료를 받은 후 10년 후까지 생존했으며, 94%는 20년 후에도 생존했다. 6명은 20년 후에 AML이 재발했다. 20년이 지난 숨진 2명 중 1명은 율혈성 심부전증으로, 또 1명은 심장마비로 사망했다고 의료진은 덧붙였다. 전체적으로 볼 때 AML의 재발률은 10년 동안 1.8%, 20년 동안 3.7%였다. 25세 이상의 AML 생존자를 가운데 결핵률은 57%로 일반 미국인들과 비슷했지만 67%의 결핵률을 보인 이들의 형제 자매들 보다는 낮았다. 또한 AML 생존자들의 대학 졸업률은 40%로 형제 자매들의 대학 졸업률 52%에 비해 역시 낮았다. 취업률은 AML 생존자 그룹에서 93%, 형제 자매들 그룹에서 98%를 각각 나타냈다. 눈길을 끄는 것은 건강보험 가입률로 생존자들의 92%가 건강보험에 들었다고 발표했다. 반면 형제 자매들의 경우는 건강보험에 가입한 비율이 89%였다. 한국의 경우 보험사에서 백혈병 환자를 대상으로 한 보험이 거의 없는 점을 감안할 때 이 같은 건강보험 가입률은 고무적인 것이라는 게 학회에 참석한 국내 백혈병 전문 의료진의 설명이다. 멀루니 박사는 "AML 환자들의 고무적인 생존율은 어린이들과 젊은 성인들의 진단과 치료에서 괄목할만한 진전을 보여주고 있다"고 말했다. /연합뉴스

영화안내

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr

메가박스

구.현대아극사거리 ☞예매 544-0800

- 1관 씨이보그지만 관촬아 (12관) 최고급관
- 2관 미스터 로빈 꼬시기 (12관)
- 3관 소우주3 (12관)
- 4관 디파트 (12관/스텝업 (12관)
- 5관 해바라기 (12관)
- 6관 그해여름 (12관)
- 7관 자스트 프렌드 (12관)
- 8관 권의미로-오필리아와 세계의일설 (12관)
- 9관 미스터 로빈 꼬시기 (12관/씨이보그지만 관촬아 (12관)

Megabox Day 매주 목요일 4,000원 관람
*이프유 주석할 아몽스 3시간 무료 (단, 영화관고객에 한함) *3시간 초고속 영상음극 부록 *달콤이 무제한 공짜 (매일 12시 7시부터 8시까지)

주말이 편한 극장

엔터시네마

충장로 57가 ☞ 228-2700

- 1관 MR. 로빈 꼬시기 (12관)
- 2관 사랑따윈 필요없어 (12관)
- 3관 그해여름 (12관)
- 4관 해바라기 (12관)
- 5관 씨이보그지만 관촬아 (12관)
- 6관 애정결핍이 두 남자에게 미치는 영향 (12관)
- 7관 사랑할때 이야기하는 것들 (12관)

◆매주 화요일 영화 보는데 2,000원 할인(영화관내)
◆매주 목요일 영화 보는데 2,000원 할인(영화관내)
◆매주 토요일 Teen Day 쇼, 코미디 1,500원 할인 (영화관내)

한티영화사 • 예매 www.joyco.com / 1588-7941

콜롬버스 시네마 해남점

해남점 (무영역) 상무점 (상무역) (이마트 사이)

- 1관 권의미로-오필리아와 세계의일설 (12관)
- 2관 미스터 로빈 꼬시기 (12관)
- 3관 MR. 로빈 꼬시기 (12관)
- 4관 MR. 로빈 꼬시기 (12관)
- 5관 그해여름 (12관)
- 6관 디파트 (12관)
- 7관 해바라기 (12관)
- 8관 소우주3 (12관)
- 9관 해바라기 (12관)
- 10관 씨이보그지만 관촬아 (12관)

*한일 최대 주석할 해남점 상무점 1588-7941
*콜롬버스 해남점 (12관) 해남점 상무점 (12관) (12관) (12관) (12관) (12관) (12관) (12관) (12관) (12관) (12관)

첨단월계공인중개사

☎ (대) 872-4585 ☎ (민) 011-604-6205

(첨단지구 부영A LC빌딩 사거리)

급매매

첨단 삼소동

1000평 공장-창고부지적합

첨단중심 상업지역

첨단구 신창동 급매매

첨단 원룸 건물급매

첨단 인자-생산녹지

첨단 공장, 창고부지 "급매매"

금보부동산컨설팅

☎ (대) 281-8949 ☎ (민) 011-602-2233

(부구 우산A 문흥초등학교 정문앞)

신상매매

투자추천물건

수익성 높은상가 빌딩

주주소매매

개소추진소매매

금천공인중개사

☎ (민) 011-9600-4563

투자추천물건

수익성 높은상가 빌딩

주주소매매

개소추진소매매

A+ 에이플러스공인중개사

시정호를 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가

광주-전남권 토지-건물 구합

Tel: 062)973-9174, 016-757-8800

골프연습장

급매물

500평

2006년 특가상품

쌍촌동 260평

긴급처분 투자유망

= 가격상담은 방문 요망 =

가스충전소가부지

전용완료된 450평 자연녹지

교통량많은 4차선계획도로점

● 광주-장성권 토지 건물 ●

투자유망물건 다량 보유(0천만원 ~ 000억원)

062)973-9177, 011-625-1362

현대공인중개사

☎ (062) 371-1900, 010-2006-0115

(상무 우리은행앞서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

급매물 상담 후 10일내 책임 중개

◀ 급히 구합니다 ▶

[건물]

● 방영건물이나 병원으로 임대가능한 건물 현금5억

● 임대 소득이 높은 상가 건물

[토지]

● 전원주택부지-광주시내내 장성, 담양, 화순

● 광산구 관리지역-삼도, 분량

● 평동공단 2차단지 부근 토지

● 투자 가치가 확실한 토지

▶ 급히 팝니다 ▶

● 하남 2지구 택지

● 학원, 정비공장, 식당, 창고부지

● 미복용 김대중컨벤션

● 매월등 유통단지 택지

● 김포 공판장안 261평, 평당600만원

● 가산동, 식당부지

● 광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평

● 도림-철강, 대지 198평 건평800평 각소로에 대출10여 평도 25억

● 을류창고부지

● 장곡, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할가능)

● 창고 공장부지

● 210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역

● 공산 창고부지(투자가능)

● 관리지역, 광산구 양산동 1800평 대형차량 진입가능 4천원

● 원룸부지: 금호동, 대지 237평, 평당 135만원

● 광산구 간도동 상가부지: 61평 평당 750만원

(주)옥션코리아

법원경매

☎ 222-8446 (법원경매담당팀)

▶ 아파트

▶ 숙박시설

▶ 임야

▶ 근린주택

▶ 다세대(원룸)

▶ 근린시설

▶ 기타

공인중개사 대표 김길순

★ 상담전화 ★

☎ 222-8446