"대학생 하루 커피 1.6잔 절반 카페인 금단 경험"

삼성서울병원 유준현 교수팀

우리나라 대학생들은 하루 평균 자판기 커피 1.6잔 정도에 해당하는 카페인(120.49㎎)을 섭취하는 것으로 나타났다. 특히 대학생의 절반 가량은 카페인 섭취에 따른 '금단증상'을 경험한 것으로 분석됐다.

성대의대 삼성서울병원 가정의학과 유준현 교수팀은 국내 남녀 대학생 810명을 대상으로 카페인 중독성을 조사한 결과, 카페인 섭취를 중단했을 때 나타나는 금단현상을 경험한 학생이 46.3%에 달하는 것으로 조사됐다고 12일 밝혔다.

조사 대상 대학생들의 하루 카페인 섭취량은 100㎎ 미만이 51.7%, 100~249㎎이 40.4%, 카페인중독에 해당하는 250㎎ 이상이 7.9%였다. 이번 연구결과는 대한가정의학회지에 최근호에 발표했다.

세부적인 조사 내용을 보면 카페인에 내성을 보이는 사람이 61.1%, 카페인을 중단하거나 조절에 실패한 사람이 12.6%, 카페인 섭취에 따른 신체적, 정신적 문제를 알면서도 섭취하는 사람이 22.6% 등으로 분석됐다.

24시간 카페인 섭취를 중단했을 때 나타나는 금단증상으로는 ▲피로(37.7%) ▲졸림(기면, 17.6%) ▲두통(14.5%) ▲불안(8.3%) ▲우울(6.0%) 등의 순으로 많았다. /연합뉴스

산후우울증 원인은 '구리'

美 파이퍼 보건연구소

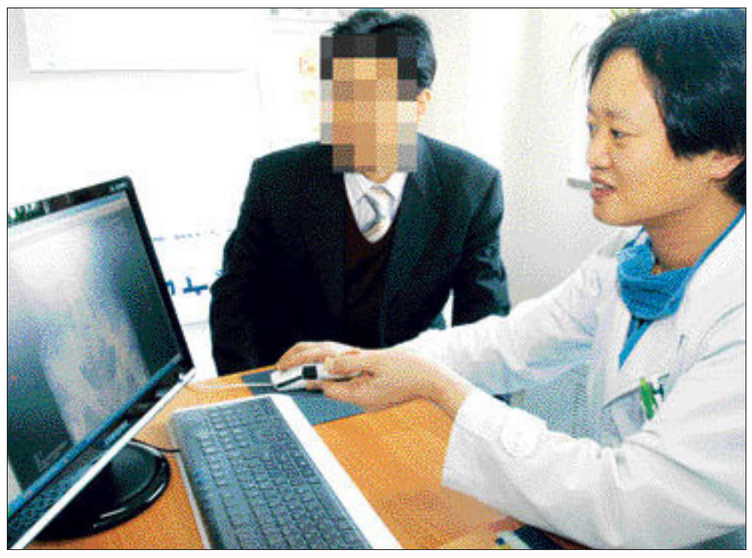
혈중 구리(copper) 수치가 높으면 산후우울증에 걸리기 쉽다는 연구결과가 나왔다.

미국 파이퍼 보건연구소의 윌리엄 월시 박사는 과학전문지 '의학-생물학 미량원소 저널'(Journal of Trace Elements in Medicine and Biology) 최신호에 발표한 연구논문에서 산후우울증 병력이 있는 여성 78명, 일반 우울증 병력은 있지만 산후우울증을 겪은 일이 없는 여성 148명, 우울증 병력이 전혀 없는 여성 28명을 대상으로 실시한 조사분석 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

월시 박사는 임신 중에는 혈중 구리 수치가 보통 때보다 2배 이상 올라가지만 출산 후에는 정상수치로 회복된다고 밝히고 산후우울증을 겪는 여성은 출산 후에도 수치가 회복되지 않기 때문으로 보인다고 말했다. /연합뉴스

내 몸속에 돌이! '요로결석' ■예방과 치료

"하루 물 2~3ℓ 마시세요"



나주 한국병원 박영웅 원장이 모니터를 보며 요로결석 환자에게 상태를 설명하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

10명중 1.2명 발병…남자가 여자보다 2배 많아
옆구리 통증땐 의심…속 메스껍고 구토 증상도
우유·시금치 등 칼슘·수산염 과다 섭취 말아야

회사원 박모(40·광주시 서구 쌍촌동)씨는 설을 앞두고 병원을 찾았다. 지난해 겪었던 악몽 같았던 시간이 되풀이될까 두려웠기 때문이다. 박씨는 당시 오랜만에 고향 친구를 만나 밤새 맥주를 마시던 중 갑자기 옆구리에 통증을 느껴 응급차에 실려갔다.

진단 결과 '요로결석'이라는 판정을 받았다. 신장에 숨어있던 작은 결석이 소변줄기를 타고 내려오다, 요관의 좁은 부위에 걸렸던 것이다.

박씨는 "당시 머리가 아프고 속이 메스꺼웠고, 소변에서 피가 섞여 나왔다"면서 "'혹시나 올해도 재발할까'하는 걱정에 재조사를 받았다"고 말했다.

어느 날 갑자기 찾아오는 불청객 '요로결석'. 매년 명절이면 '요로결석'으로 고생하는 사람이 잇따라 주의가 필요하다.

◇요로결석은?=요로계(신장·요관·방광·요도)에 돌처럼 딱딱한 결석이 생기는 현상이다. 최근 비뇨기과 입원환자의 약 25% 이상을 차지하는 가장 흔한 질병 중 하나다.

한 조사 결과에 따르면 인구 10명 가운데 1.2명은 결석이 생기는 것으로 나타났다. 보통 20~40대에 많이 나타나며, 남성이 여성보다 발병할 확률이 약 2배 높다.

결석은 폐색·요로감염 등을 일으키고 신부전증 등 중증 합병증을 일으킬 수 있기에 발견시 완전히 치료해야 한다.

성분에 따라 수산 칼슘석·요산석·마그네슘석·암모늄인산석·콜레스테롤석 등이 있으며, 위치에 따라서는 요관(발생확률 75%)·신장(25%)·방광(5%)·요도(5%) 결석이 있다.

◇나도 혹시 '결석'이?=신장에 결석이 있는 사람은 식욕이 떨어진다. 오랫동안 입맛이 없거나 소변에 피가 섞여 나온다면 병원에서 검사를 받는 게 좋다.

요관 결석은 옆구리와 배에 강한 통증이 온다. 속이 메스꺼워 구토 증상이 나타나며, 결석의 위치에 따라 어깨부터 생식기 부위로 통증이 퍼져나가기도 한다. 방광에 결석이 생기면 소변을 볼 때마다 통증을 느끼게 되며, 피가 섞여 나오기도 한다.

◇치료는 이렇게=결석의 크기·증상·요로 감염 유무 등에 따라 치료법이 다르다. 일반적인 치료방법으로는 대기요법·약물요법이 있지만, 최근 병원에선 '체외충격파 쇄석술'(E.S.W.L)을 많이 쓴다.

'체외충격파 쇄석술'은 '체외충격파쇄석기'가 만들어내는 고에너지충격파(shock wave)의 파괴력을 이용, 결석을 미세한 가루로 쪼개 소변을 통해 몸 밖으로 배출하게 하는 치료 방법이다.

이 기계는 전극에서 발생한 고압의 충격파를 타원형의 반사장치로 결석의 약한 부분에 힘을 한꺼번에 줘 결석을 깨뜨리게 된다.

보통 '3세대 쇄석기'로 불리며, 예전의 1·2세대 쇄석기의 장점만을 모아 만들어 결석의 분쇄력은 높아졌지만, 치료시 통증은 눈에 띄게 줄었다. 시술시 수술이나 마취가 필요 없고, 약 30분의 치료만 받으면 된다.

특히 시술 뒤 회복이 빨라 곧바로 일상생활을 할 수 있는 장점이 있다. 최근엔 의료 보험 혜택을 받을 수 있어 시술비 부담도 줄었다.

◇이것만은 '조심'=결석 치료를 받았을지라도 재발할 수 있어 주의해야 한다. 우선 수분을 충분히 섭취하는 게 좋다. 하루에 적어도 2~3ℓ의 물을 꾸준히 마셔야 한다.

칼슘이 많이 포함된 음식을 너무 많이 먹어서는 안 된다. 우유·치즈·새우·미역 등이 여기에 속한다. 시금치·차·코코아 등 수산염이 많이 들어있는 음식과 류핀이 많은 육류, 생선의 과다 섭취를 피하는 게 좋다. 또, 요로 감염은 철저하게 치료해야 한다.

과거에 결석으로 치료를 받았거나 가족 중에 결석 환자가 있다면, 아무 증상이 없더라도 비뇨기과를 한 번쯤 찾아 결석 검사를 받는 게 더 큰 위험을 예방하는 길이다. /이승배기자 lsb54@kwangju.co.kr

도움말=나주한국병원 비뇨기과 박영웅 원장

의료 라운지 Medical lounge

농어촌 응급의료체계 모델 만든다

전남대병원 허탁 교수

2010년까지 고흥에 지역 실정에 맞는 응급의료체계 모델이 개발된다.

전남대병원은 "정부가 추진하고 있는 선진응급의료체계 구축을 위한 '농어촌형 응급의료체계 시범사업 연구용역 사업'에 응급의학과 허탁〈사진〉 교수가 선정됐다"고 12일 밝혔다.

고흥군을 대상으로 한 이번 연구용역사업에는 모두 25억원이 투입되며, 연구팀은 지역 응급의료기관·주민과 함께 참여하는 사업추진단을 구성해 지역 환경에 적합한 응급의료 모델을 연차별로 순서대로 개발할 예정이다.

1차 '기반조성기'에는 응급처치 생활화 교육·홍보하며, '마을 생명 도우미제'도 운영한다. 지역 응급의료기관과 협력해 정보통신 체계와 소방구급차 원격진료 U-EMS를 구축한다.

2차 '질적 발전기'에는 '마을환자 이송차'·3대 응급질환(뇌·심혈관질환·중증 외상)전문화 운영사업을 도입하고, 응급실 원격진료시스템을 마련할 계획이다.

이어 3차 '완성기'에는 독거 노인을 대상으로 '응급환자 발생 감시 팔찌'를 보급하는 등 차세대 정보통신형 응급의료체계를 완성한다는 방침이다.

허 교수는 "이번 연구는 응급의료 사각지대인 농어촌의 응급의료체계를 전면적으로 재검토, 모델을 만들어 전국으로 확대 시행하는 데 의미가 있다"면서 "주민들에게 응급의료체계에 대한 관심을 불러일으켜 우리 농어촌 실정에 맞는 미래형 응급의료체계를 도입하겠다"고 말했다.

정화의학재단, 신장병 환자 무상 치료

한국정화의학연구재단(이사장 조재운·이하 재단)은 국민보건향상을 위해 난치병으로 알려진 신장병을 앓고 있는 환자를 대상으로 무상치료사업을 실시한다고 12일 밝혔다.

지역에 관계없이 신장질환을 앓고 있거나 고혈압·당뇨병으로 3년 이상 약물 치료를 받은 환자면 누구나 신청이 가능하다. 접수는 오는 28일까지 재단 홈페이지(www.clean-technology.co.kr).

재단 측은 대상자를 선정한 뒤, 3월2일부터 2008년 2월29일까지 1년 동안 치료를 할 예정이다.

조재운 이사장은 "신장은 70% 이상 기능이 상실돼야 알아차릴 수 있어 조기치료란 매우 어렵다"면서 "이런 위험요소를 알리고 신장병으로 고통을 받고 있는 환자에게 희망을 주며, 국내외로 우리 한의학의 우수성을 알리고자 무상치료사업을 실시하게 됐다"고 말했다. 문의전화 051-335-5618.

미래로21병원-상무축구단 지정병원 협약

미래로21병원 김보영 원장(사진 왼쪽)이 광주상무프로축구단 선수에게 월간 수비상금 50만원을 수여하고 있다. 〈미래로21병원 제공〉

미래로21병원(대표원장 위구복)은 12일 "광주지역 프로축구 활성화를 위해 상무프로축구단과 지정병원 협약을 체결했다"고 밝혔다.

병원 측은 협약에 따라 선수들이 부상을 입어 정밀진단이 필요할 경우 우선 치료하며, 광주 홈경기 때는 구급차와 간호사를 파견하기로 했다.

또 상무축구단 소속 선수들의 사기를 끌어올리기 위해 K리그가 시작되는 3월부터 우수선수를 선발, 매월 50만원씩 시상할 계획이다.

병원은 구단 직원과 가족에게 병원 이용시 할인 혜택을 제공하며, 지역 주민들도 종합검진 경품 등을 지급할 방침이다. /이승배기자 lsb54@kwangju.co.kr

대인부동산컨설팅
☎011-625-0510 (쌍촌동 한국병원 옆)
식당, 일식, 횟집, 레스토카페, 고기전문점 적합
·1층 50평 임대
·1층 신축건물
·봉선동 한국·쌍용아파트 정문앞
학원임대(영어,논술,피부관리,요가) 3층-20평(분할가능)
·봉선동 최고요지 (쌍용·한국아파트 정문앞)
·최고의 주거지역
·초·중·고 인접
학원 임대
·봉선동 쌍용·한국아파트 입구
·대로변 사거리코너
·5층 103평 보1억 월205만
·최고 인테리어 시설 비품 포함
토지매도
·광산구 산정동 하남택지지구뒷편 - 답750평 평당75만원(자연녹지) 8m도로접 6차선계획도로접
·수완택지지구 F블럭 상업지역 - 대145평 평당 750만
·동광양시 황금동 황금택지지구 - 현 사업진행 환지됨 - 준주거지역 104평 평당 140만
·동광양시 도이동 택지지구 - 상업지역 416평 평당 50만
상가건물매매
·봉선동 쌍용아파트 정문앞 - 대지 140평, 건평 200평, 지하 80평(주차장) 매매가 13억5천(융자4억)신축건물

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 당160만원
·북구 두암동 나대지 약40평 당150만원
·담양군 창평면 장화리 공장용지 약1,000평 당18만원(2차선도로접)
·담양군 봉산면 기곡리 관리지역 총 4차선접 약3000평 평당22만원(공장용지, 식당, 가든최적지)
·북구 방월동(청옥동)동사무소건너편 주거지역 180평/398평(전원주택, 식당용지적합)매매가 평당60만원
·담양군, 읍 삼만리 국도접 도립대학부근 424평 평당35만원
·광산구 옥동(평동소재지) 대지 180평당 190만원(상가, 식당, 투룸부지 적합)
·광산구 도천동 자연녹지 약5200평 당70만원(도로진입 매우양호)
전원주택매매
·일곡동 대지114평 건평468평 매매가 11억
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 중흥장례식장건너편 대로변 대지169평 건평370평(지하1층, 지상4층)1층 세보증금 6000만원에 월130만원 2,3층 목욕탕골실 4층 주택공실 매매가 7억2,000만원(융자6억41,000만원 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 매매가5억7,000만원(융자2억 5000만원포함)
·북구 용봉동 전대상대뒷편 대지103평 건평307평(에레베이터설치) 단층 점포2~5층 고시원실60개 세보증금3000만원에 월1,410만원 매매가11억5,000(융자4~5억가능)
·북구 용봉동 전대후문앞 대81평 건평252평(지하1층지상6층) 세보증금2억7,000만원에 월710만 매매가 11억(융자2억3,000만 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
깨스충전소 매매
·남구 효천역부근 대지 약1,000평 현재성업중 매매가 19억
※그외 원룸, 고시원, 건물, 토지 다량보유 상담요

인애공인중개사
핸 011-642-0391 (상무지구)
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
횟집임대
•고급횟집하실분환영
•횟집으로 성공하실분
•1층 2층 130평 탁자 42석
•상무지구 김대중컨벤션 부근
•임대내용은 횟집 보고 상담

에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구함
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
건물매매 26억 높은수익성
대지 180 연건평 840
보4억5천 융9억 월1300만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000 100 111 115 180 200 250 등
수완택지개발지구
이주자택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대해용지 상업용지 등
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장
17억 67억 120억
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부류기지 1만, 1만3천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 90만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 65만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
7000평:담양 고속도로 10분
공 장
장성 3000평 하남공단 980평
첨단지구좋은매물
상업용지 250평 550평
고수익건물(상업용지내) 15억 25억
투자가치최고의 절세형 물건
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115 (상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)
급매물 상담 후 10일내 책임 중개
◀ 급히 구합니다 ▶
[건 물]
◉병원건물이나 병원으로 임대가 가능한 건물 현금15억
◉임대 소득이 높은 상가 건물
[토 지]
◉전원주택부지-광주시내나 장성, 담양, 화순
◉광산구 관리지역-삼도, 본량
◉평동공단 2차단지 부근 토지
◉투자 가치가 확실한 토지
◀ 급히 팝니다 ▶
◉하남 2지구 택지 준주거용지 170평 9억5천만원, 170평 9억원, 최고의 상권
◉학원, 정비공장, 식당, 창고부지 일곡동, 자연녹지, 424평, 25m도로에 접, 평당200만원
◉미륵동 김대중컨벤션앞 생산녹지 908평, 평당180만원
◉매월동 유통단지 택지 농산물 공판장앞 261평, 평당600만원
◉카센타, 식당부지 광산구 소촌동, 영광간 35m도로변, 140평, 평당280평
◉모텔:첨단, 대지 198평 건평600평 객실30개 대출10억 매도가 25억
◉물류창고부지 자연녹지, 비아 인터체인지 인근, 2400평 평당75만원(분할도가능)
◉창고 공장부지 210평, 평당 110만원 벽진동 주거지역
◉공장 창고부지(투자도가함) 관리지역, 광산구 양산동 1600평 대형차량 진입가 평당14만원
◉원룸부지:금호동, 대지 237평, 평당 135만원
◉광송 간 도로변 상가부지:61평 평당 750만원

(주)옥션코리아
법원경매
☎222-8446 (법원경매입찰장 옆)
▶아파트

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
용봉동 산동아 24평	8,800	5,740
진월동 삼익 42평	1억3,000	9,100
주월동 영무예다음 38평	1억5,000	1억2,100
운림동 무등 32평	9,500	6,650
쌍촌동 광명 32평	8,500	5,950
동림동 삼호 32평	8,300	5,810
풍암동 대주 46평	1억8,300	1억2,810
화정동 무등 31평	9,000	6,300
금호동 해광 31평	9,000	6,300
봉선동 무등2차 32평	9,300	6,510
쌍촌동 모이제일 32평	1억2,000	6,400
용봉동 대주2차 33평	1억3,000	9,100
두암동 무등2차 31평	8,500	6,800

▶주택+대지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
용봉동 대40 건54.3	8,620	4,830
중흥동 대34 건38.4	8,933	5,002
오치동 대41.2 건53	1억0,713	7,499
백운동 대91.1 건63.9	2억0,913	1억1,711
월산동 대39 건39.8	8,779	6,136
양산동 대226.4(초등학교인접)	9억3,300	1억7,054
대촌동(첨단지구옆)대76 건20	1억4,900	8,385
양동 대51.1(주거환경개선지구)	5,577	3,123
화정동 대59 건60	1억4,887	1억0,421
월계동 대99 건74.8	2억7,076	1억8,954
임동 대75 건73.4	2억3,694	1억6,586

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
월곡동 대53.6 건54	1억4,550	1억0,190
풍암동 대68 건163	4억3,680	3억0,577

▶근린시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
광산동(옥동)대440 건906	46억4,000	26억
신안동 대75.3 건327.5	5억5,999	3억1,360
풍암동(학원)대81 건178	5억3,306	3억7,315
쌍촌동(독서실) 대149.3 건358	11억0,745	4억9,620
화정동(학원)대98.5 건128	3억4,670	2억4,270
산기동 대245 건690	16억3,105	9억1,339
두암동 대136 건388	9억8,195	6억8,736

▶숙박시설

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
신안동 대75 건246	9억3,100	2억6,696
주월동 대87.5 건315	6억6,191	2억9,654
신안동 대79 건252	7억7,962	4억3,660
중흥동 대91.4 건280.8	9억7,270	4억3,577
유동 대110 건324.9	10억7,120	3억8,392

▶농 지

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
나주시 평산동 918	4,551	3,186
담양군 고서면 1170	5,800	3,251
곡성군 목사동면(최수원) 1133평	4,869	2,726
나주시 반남면 450평	1,488	833
담양군 월사면 715	2,127	1,490
창평면 오강리 587	3,105	2,174
다시면 문동리(관리)914평	4,230	2,960
영광군 군남면(관리)2422평	4,400	2,470
장성읍 장안리 488평	2,750	1,540

▶다가구(원룸)

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
오치동 대133.4 건325.5	7억7,945	3억4,919

▶근린상가

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
유촌동 나무빌딩 69.5평	2억8,300	1억9,810
월계동 신양토원스빌딩 56평	1억6,000	1억1,200
매월동신영동매원센터 1층 12평	6,200	4,340

▶근린주택

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
유동 대56 건239	4억6,500	1억6,685
두암동 대54 건98	2억2,335	1억5,635
화정동 대41 건83	1억6,515	1억1,581
농성동 대47 건87	2억1,500	1억2,074

▶공 장

물건내용(단위:만원)	감정가	최저가
북구 월출동 대212 건186	15억	6억9,932
담양군 수북면 대323 건339	10억	3억7,140
장성군 동화면 대1000 건200	6억9,150	4억8,410
하남공단 대1007 건574	9억2,370	6억4,660

공인중개사 대표 김갑순
★ 상담환영 ★
☎222-8446