암예방엔 토종음식이 탁월

암예방학회 '암 이기는 한국인의 음식 54가지' 선정

고구마·가지·곰취·머루도 항암효과

한국인의 사망원인 부동의 1위는 암이다. 특히 최근 폐암, 유방암, 대장암, 전립선암 등 서양인이 잘 걸리는 암 발생이 늘어나고 있는 결정적인 원인으로는 우선 '식생활의 변화'를 꼽는다.

대한암예방학회는 최근 출간한 '암을 이기는 한국인의 음식 54가지'라는 책에서 한국인을 위한 암 예방음식 총망라해 54종을 골랐다.

마늘, 청국장, 김치,녹차, 등푸른 생선 같이 잘 알려진 식품 외에 고구마, 가지, 곰취, 신선초, 머루의 항암효과도 뛰어나다.

◇율무, 결장암에 탁월한 항암효과=율무의 이뇨, 소염 효과에 더해 최근에는 암세포 억제 작용이 여러 실험을 통해 입증되고 있다. 쌀, 보리, 밀, 율무 등으로 항암효과를 실험한 결과 율무가 다른 곡물에 비해 결장암세포 및 골육암세포에 더 높은 항암효과를 나타냈다. 가정에서 손쉽게 율무를 섭취하려면 잡곡밥에 넣어 먹거나 차로 마시는 방법이 좋다.

◇술자리가 잦은 남성의 간암예방에 좋은 작두콩=평범한 콩 종류로만 알았던 작두콩은 성인 남성의 간암 예방에 효과가 있는 것으로 나타났다. 작두콩은 낱알이 흰색에 가까우며 꼬투리 크기가 20-30Cm로 우리나라 콩 중에서 가장 크다.

■ 암을 이기는 한국인의 음식 54가지 〈가나다순〉

가지	감초	고구마	고추	곰취	김
김치	녹차	녹황색 채소	다시마	당근	도라지
된장	딸기류	들깨	등푸른 생선	마늘	머루
미강	미나리	미역	배추와 콜리플라워	배	버섯
부추	브로콜리	새싹 채소	새우젓	생강	셀레늄
시금치	신선초	쑥	아마씨	알로에	양배추
양파	올리브 오일	요구르트	유산균	율무	인삼
작두콩	잡곡	차가버섯	청국장	커큐민	케일
콩	토마토	포도	현미콩밥	호박	홍삼

◇머루, 포도보다 10배 뛰어난 항암효과=언뜻 포도와 비슷하게 생긴 머루는 일반 포도보다 10배나 뛰어난 항암효과를 가지고 있다. 머루로 담근 술에는 담배와 육류식사를 하는 사람에게 좋은 폴리페놀과 레스베라트롤 성분이 포도주에 비해 각각 2배와 5배 들어 있다.

◇탄 고기 발암물질 억제하는 곰취 = 곰취는 고기를 태우면 생기는 강력한 발암물질인 '벤조피렌' 의 활성을 60~80%나 억제하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 고기를 먹을 때 곰취로 쌈을 싸 먹으면 암 예방에 큰 도움이 된다.

◇부추김치, 배추김치보다 높은 항암효과=일년 내내 구할 수 있어 대수롭게 여겨지지 않지만 부추는 인삼이나 녹용보다 낫다는 말이 있을 정도로 건강에 좋다. 부추속에 들어 있는 알릴 화합물과 엽록소 덕분에 항암효과를 비교하는 실험에서 배추김치보다 더 강력한 효과를 보였다. /연합뉴스

교육부 "빅3 대학과 내신전쟁"

반영률 안높이면 교수 정원 동결·재정지원 중단

정부가 2008학년도 대입원칙을 거스르는 대학들에 대해 재정제재 방침을 천명한데 이어 교수정원 동결, 학사 감사 등 행정적 제재 방침까지 검토하고 있는 것으로 알려져 논란이 일고 있다. 또 '학생부 실질반영률을 높이라'는 교육부 지침에 난색을 표하며 입장표명을 미루고 있는 대학들에 게 "늦어도 7월까지는 명확한 입장을 밝히라"고 촉구하고 나서 갈등이 더욱 확산될 전망이다.

교육부 서명범 기획홍보관리관은 19일 브리핑을 갖고 "7월까지 최대한 대학들을 설득한 뒤 안될 경우 행·재정지원과 연계한다는 것이 정부 방침"이라며 "행정제재에는 국립대에 한해 교수정원 배정 문제 등이 포함된다"고 밝혔다.

교육부는 전날 국회 교육위 긴급 업무보고를 통해 이 같은 방안을 보고한 것으로 알려졌다.

교육위 업무보고서에는 '공교육 정상화와 어긋날 경우 국립대에 대해 교수정원 배정 등과 연계하고 학사감사를 통해 중점 관리한다'고 언급돼 있다.

서 기획홍보관리관은 "국립대의 경우 감사권이 교육부에 있는데 다른 정책적 제재 수단이 없다"며 "정부 방침과 어긋난다고 판단될 경우 향후 교수정원을 조정할 때 배정기준 등에서 이 문제를 연계할 수 있다는 뜻으로 기존 정원을 감축하겠다는 의미가 아니다"고 설명했다.

교육부는 현재 내년도 교수정원 조정을 위해 현재 각 국립대로부터 신청을 받고 있으며 다음달 초까지 증원 규모를 결정할 예정인 것으로 알려졌다. 이 같은 제재 방침은 사실상 교육부의 재정지원 중단 압력에도 불구하고 학생부 1~2등급에 만점을 주겠다는 입시안을 고수하겠다고 밝힌 서울대를 겨냥한 것으로 해석되고 있다. /연합뉴스

한국 배치 美 공군 F-16 전투기 이탈리아 아비아노에서 임무를 수행하고 있는 미 공군 F-16 전투기 18대가 한국에 처음으로 전북 군산 미 제8전투 비행단에 배치됐다. /연합뉴스

정몽구 현대차 회장 항소심 징역 6년 구형

비자금을 조성해 수백억원의 회삿돈을 횡령한 혐의 등으로 기소돼 1심에서 징역 3년을 선고받았던 정몽구 현대차그룹 회장에게 항소심에서도 징역 6년이 구형됐다.

검찰은 19일 오전 서울고법 형사10부(이재홍 수석부장판사) 심리로 열린 결심 공판에서 "원심은 피고인의 비자금 조성에 대해 대기업으로서 불가피한 면이 있다는 점 등을 정상 참작 사유로 봤지만 1천억원이나 되는 부외자금을 조성해 비공개로 소비해 온 점, 이로 인해 우리 기업의 대외 이미지에 큰 손상을 준 점 등에 비춰 엄정히 처벌돼야 한다"며 이같이 구형했다. /연합뉴스

한국 쌀, 美 판매 시작

수입업체 로스앤젤레스 지역 한인 마켓 배포

한국에서 생산된 쌀이 미국에 수입돼 판매를 시작했다.

해태 글로벌은 18일 로스앤젤레스에서 기자회견을 갖고 "농림부로부터 수출 승인을 받은 1차분 쌀 2t이 지난 13일 통관 절차를 마침에 따라 15일부터 우선 로스앤젤레스 지역 한인 마켓에 배포했다"며 "이로써 한국 쌀의 미국 상륙이 처음으로 이뤄진 셈"이라고 발표했다.

전북 군산에서 생산돼 '철새도래지 쌀'로 명명된 쌀 가운데 2차분 50.5t은 이달 말 LA 및 시카고에 도착할 예정이다.

쌀값은 10kg을 기준으로 한국(평균 30 달러)보다 비싸 LA 일대에서는 34~36달러, 뉴욕 등 동부에서는 38~40달러에 판매될 예정이며 캘리포니아에서 생산되는 비슷한 품질의 만생종(평균 15달러)에 비해서는 무려 2.5배나 비싼 것이다.

따라서 가격면에서 미국 쌀과 힘겨운 경쟁을 벌여야 하나 해태 글로벌 측은 한국 쌀을 원하는 한인이나 일식집, 일본계 쌀 구매처 등을 집중 공략 대상으로 삼는다는 전략이다.

해태 글로벌측은 "캘리포니아의 경우 햇빛이 좋아 당도가 높고 가격이 저렴하지만 한국 쌀에 비해 토질이 떨어진 곳에서 재배된 만큼 맛이 다르다는 사실을 느낄 수 있을 것"이라며 "캘리포니아 지역 프리미엄급 쌀들과 충분히 경쟁할 수 있을 것"이라고 말했다. /연합뉴스

교육부 차관 서남수 보건부 차관 문창진

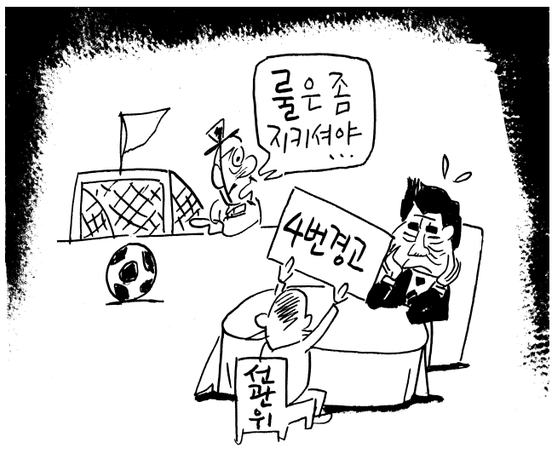
노무현 대통령은 19일 새 교육인적자원부 차관에 서남수 서울시교육청 부교육감을, 보건복지부 차관에 문창진 식품의약품안전청장을 각각 내정했다.

후임 식품의약품안전청장에는 김명현 식품의약품안전청 차장이 기용됐다.

서남수 차관 내정자는 행시 22회로 교육부 대학지원국장과 차관보를, 문창진 차관 내정자는 행시 22회로 복지부 기초생활보장심의관, 사회복지정책실장, 정책홍보관리실장을 각각 역임했다. /연합뉴스

빛日만평

- 김종두



축구는 2번이면 퇴장입니다

자녀 둔 기혼 입영자 '출퇴근 軍복무' 가능

배우자 임신땐 1~2년내 입영 연기도

내년부터 현역병 입영 대상자 가운데 자녀를 둔 기혼자는 본인의 희망에 따라 상근예비역으로 근무할 수 있다.

또 배우자의 임신 또는 6개월 이하의 자녀 양육을 이유로 입영연기를 신청할 경우 1~2년 내에서 입영연기가 가능하다.

국방부는 19일 기혼 병사들에 대한 이 같은 내용의 지원대책을 마련, 내년부터 시행에 들어간다고 밝혔다. 이에 따라 우선 현역 입영 대상자 가운데 1명 이상의 자녀가 있는 기혼자는 본인의 희망에 따라 거주지 인근 부대에서 출퇴근하면서 향토방위와 관련된 업무를 수행하는 상근예비역으로 복무할 수 있다.

입영 대상자 가운데 배우자가 임신을 했거나 6세 이하의 자녀 양육을 이유로 입영연기를 신청하면 자녀 1인에 대해서는 1년 이내에서, 자녀가 2인 이상일 경우에는 2년 범위 내에서 입영을 연기할 수 있다.

또 이미 현역으로 복무중인 유자녀 기혼병사는 본인이 희망할 경우 거주지 인접 부대에서의 근무가 가능하도록 했다.

입대시 자녀가 없던 기혼병사도 배우자가 자녀를 출산할 경우 주거지 인근으로 근무부대를 조정할 수 있다. 국방부는 이와 함께 기혼 병사에게 자녀 출산시 3일 내에서 청원휴가를 주기로 했다.

현재 복무중인 병사들 가운데 기혼병사는 총 1천38명으로 이들 가운데 1자녀 709명, 2자녀 83명, 3자녀 4명, 무자녀가 242명으로 집계됐다. /연합뉴스

광고접수안내
광주일보 안내광고 원고는 FAX로 접수하고 광고료는 우측 은행계좌에 입금해주시면 신속히 게재해 드리겠습니다.

구인·구직·운전·모집·초빙·영업·모임
사설금융·매입·부동산·매매·임대·전세·분양
•☎(062)220-0524 •직통:(062)227-9600 •FAX:227-9500
◆광주은행 : 001-107-228160 ◆농 협 : 617-01-108334
※예금주:(주)광주일보사

♣크로바공인중개사
☎432-4560/018-690-3110
(금호동 CBS옆 일신명지상가)

♣토지 매도
* 금호동 CBS 방송국옆 200평 1종주거지역 대로변 인근/평당300만원
* 금호동 CBS 방송국부근 1종주거지역 100평/평당 200만원(원룸부지적합)
* 장성군 황룡면 신호리 관리지역 전1,200평 상무대에서 장성읍 방향4차로 접 /매3억(주유소,물류창고)
* 화순군 도곡면 천암리 온천지구 내 모텔부지 633평 / 매3억6천500만원(무인텔적합)

♣상가,건물 매도
* 금호동 CBS옆 대로변 아파트상가 2층 30평 / 매8,500만원(광고효과좋음)
* 금호2지구 대로변 아파트상가 1층10평 / 매1억2천500만원(보1,500만원70만포함)
* 금호동 부영아파트 부근 4거리코너 대지85평건평150평3층건물 보증금8,000만원 월220만원/매 4억3천만원(융1억5천만원포함)
* 쌍촌동 치평중 부근 버스노선 4차로접 대지64평 건평97평 보증금9,800만원 월20만/매2억8천만원 ·
* 유촌동 아파트 3천세대 밀집지역 상권좋음 준 주거지역 5층건물 대지150평 건평490평/매18억(보4억3,000만원월760만, 융9억8,000만포함)
* 운남동 주공1,2,4단지 아파트밀집지역 위마트부근 대지70평 건평124평 매11억5천만 (보2억2천500만원월700만원)
* 월곡동 소방서 뒤 2차로 접 1층 상가주택 대지62평건평36평 보증금2,500만원 월16만원 매1억4천만원

♣광주호 인근 성업중 식당 매도
* 담양군 남면 광주댐부근 일주도로접 대550평(일부전포함)건평60평 식당 성업중 매도가 5억5천만원

*광주시내 아파트및분양권 접수환영
*광주시내 및 인근토지 건물 접수환영
*부동산 매도,매수 수시 상담환영

제 권 판 결

아래목록 기재 증서에 대하여 2007. 3. 7. 공시최고를 하였는바, 그 공시최고에서 정한 2007. 6. 15. 10:00까지 권리의 신고나 청구 및 증서를 제출한 자가 없으므로, 신청인의 신청에 의하여 주문과 같이 판결한다.

사건번호	신 청 인	목 록
2006카공 770	태성산업 주식회사 시흥시 정왕동 1295 송달장소:광주 광산구 장덕동 973-2 대표이사 고삼규 대리인 정경구 광주 광산구 신창동 신가부영아파트 101동 1804호	약속어음 번호:자가03006295 금액:금147,014,865원 발행일:2006년 11월 15일 발행지:주식회사 대우일렉트로닉스 지급지:광주광역시 지급장소:우리은행 하남공단지점 지급기일:2007년 2월 6일 수취인:태성산업 주식회사 최종소지인:태성산업 주식회사
2006카공 776	흥진토건(주) 하남시 신장동 564 글로벌빌딩 5층 대표이사 김은희 대리인 정인혁 서울 중랑구 신내동 신내아파트 608동 603호	약속어음 번호:자가03288539 금액:금11,380,000원 발행일:2005년 12월 28일 발행인:대리개발진흥(주) 지급인:대리개발진흥(주) 지급장소:광주은행 남광주지점 지급기일:2006년 4월 4일 사고신고인:흥진토건
2007카공 39	주식회사 금강서비스 전남 담양군 창평면 장화리 280 대표이사 한태호 대리인 곽영일 광주 북구 매곡동 214-10 호반아파트 102동 1210호	약속어음 번호:자가06414342 금액:금5,019,000원 발행일:2007년 1월 4일 지급기일:2007년 4월 25일 지급장소:국민은행 광주기업금융 약속어음 번호:자가03360382 금액:금32,751,180원 발행일:2007년 1월 4일 발행인:한국건설(주) 지급기일:2007년 4월 25일 지급장소:광주은행 광천동지점 사고신고인:(주)금강서비스
2007카공 50	임영숙 광주 서구 양동 314-6	자기앞수표 번호:가가03272378~400,가가03272401~447 금액:각금100,000원(70매) 발행일:2007년 1월 19일 발행인:광주은행 북부지점 사고신고인:임영숙
2007카공 54	서암기계공업 주식회사 광주 광산구 안청동 738-5 대표이사 권영호 대리인 유근오 광주 광산구 월곡1동 금호타운 10동 306호	약속어음 번호:아03284459, 아03287741~44 금액:각금 미기재 발행일:미기재 발행인:서암기계공업 주식회사 지급지:광주광역시 지급기일:미기재 지급장소:신한은행 광주기업금융지점 최후소지인:서암기계공업 주식회사
2007카공 69	조애순 광주 서구 금호동 종원팰리스빌 109동 202호 송달장소:광주 서구 치평동 1187 케이원 오피스텔 601호	약속어음 번호:자가06274759 금액:금50,885,000원 발행일:미기재 발행인:현우기업(주) 지급지점:국민은행 두암동지점 지급기일:미기재 사고신고인:조애순
2007카공 76	고현주 광주 서구 풍암동 1130 금호아파트 104동 1004호 대리인법무법인 새천년 광주 동구 지산동 714-71(3층) 담당변호사 심재훈	자기앞수표 번호:바가72689590~91 금액:각금10,000,000원(2매) 발행일:2007년 1월 23일 발행인겸지급인:서창농업협동조합 풍암지점 최종소지인:고현주
2007카공 77	조옥근 포항시 북구 죽도동 45-6	양도성예금증서 번호:나나00667750 금액:금104,687,123원 발행일:2006년 8월 4일 발행인:한국스탠다드차타드제일은행 광주지점 최후소지인:조옥근
2007카공 87	장은령 전남 강진군 도암면 항촌리 1089	자기앞수표 번호:가가02715910~39 금액:각금100,000원(30매) 발행일:2007년 2월 2일 발행인겸지급인:광주은행 중부지점 최종소지인:장은령 자기앞수표 번호:가가01471621~36 금액:각금100,000원(16매) 발행일:2007년 2월 4일 발행인겸지급인:광주은행 진월동지점 최종소지인:장은령 자기앞수표 번호:가가01471638~70 금액:각금100,000원(33매) 발행일:2007년 2월 4일 발행인겸지급인:광주은행 진월동지점 최종소지인:장은령
2007카공 88	주식회사 태영기업 전남 화순군 도곡면 대곡리 246 대표이사 김상훈 대리인 김현근 광주 북구 운암동 789-10	약속어음 번호:자가03070563 금액:미기재 발행일:미기재 발행인:(주)태영기업 지급장소:(주)광주은행 화순지점 지급기일:미기재 최후소지인:(주)태영기업
2007카공 92	주식회사 대유에이텍 광주 광산구 소촌동 822 대표이사 권의경 대리인 조영훈 전남 화순군 화순읍 대리 97-92 대도주택 1동 303호	약속어음 번호:자나00566653 금액:금5,608,064원 발행일:2000년 6월 1일 발행인:주식회사 대유에이텍 발행지:광주광역시 지급지:광주광역시 지급기일:2000년 10월 24일 지급장소:우리은행 하남공단지점(구상호:주식회사 한빛은행 하남공단지점) 최후소지인:주식회사 대유에이텍
2007카공 103	김경순 담양군 광주 북구 우산동 620-2	자기앞수표 번호:바가10798280 금액:금10,000,000원 발행일:2007년 2월 6일 발행인:광주은행 동광주지점 최후소지인:김경순 자기앞수표 번호:라가00109813~17 금액:각금1,000,000원(5매) 발행일:2007년 2월 6일 발행인:광주은행 동광주지점 최후소지인:김경순
2007카공 111	김희중 광주 북구 운암동 494-18	가계수표 번호:아바00355454~60 금액:백지수표(7매) 발행일:2007년 1월 9일 발행인:김희중 지급인:미기재 지급기일:미기재 지급장소:미기재

2007년 6월 20일

광주지방법원 판사 박 정 훈

상속한정승인공고

망 이영만(210818-1560018) 상속에 대한 한정승인에 따른 채권자에 대한 공고, 최고에 관한 민법 제1032조에 의거하여 다음과 같이 공고함. 공고일로부터 2개월내에 채권 또는 수증을 신고하지 아니하면 청산에서 제외함.

사건번호:광주지방법원 가정지원 2007느단 604
공 고 인:이선옥
한정승인수리일:2007. 6. 8
공고기간:2007. 6. 20~2007. 8. 19
연 락 처:광주 남구 진월동 470-1 삼익세라믹아파트 202-805 이선옥(011-1770-3341)

면책결정 확정공고

사 건 2006하면256 면책 (2006하단248) 파산선고
파 산 자 고병수 (571122-*******) 주소 광양시 광영동 755-1 가야아파트 2-409
주 문 파산자를 면책한다
결정확정일 2007. 5. 15

2007년 5월 15일

광주지방법원 판사 정 봉 기

세계 심부름
★가정고민 ★어려운일 ★사람찾음
24시간 상담
등록업체 ☎228-0459

카드·결재·대납
★잔여 한도 대출
★카드 연체 대납
등록업체 동구114호 ☎228-3688

중고자동차 전차종 매입·판매
전액할부판매
• 승용/수입차/상용/특장/장비/산업재
• 전차종 할부판매
• 이전비/등록비/보험료포함 전액할부 (돈없이 차량구입)
• 무이자10개월/대출이자 월 100만원당 4500-7500원
• 무상A/S 5개월 5,000KM/1년 20,000KM
• 당일출고/최상의 서비스(엔진오일/밋션오일/씨트카바)품목제공
• 전국최대규모 매장 보유/국내외차량 대량보유
내수/수출차량매입
• 중,대형승용/수입차/RV/승합/경차
• 1톤~25톤화물차/덤프/크레인/포크레인
• 1톤개인용달/4.5톤개별화물 급구
• 고령차/신차 무조건매입
• 당일 매입이전/현금 즉시 지급
• 모든차량 구입즉시 이전/말소가능
위탁판매
• 고객님의 차량금액을 소비자 가격으로 받기를 원하실 때
• 위탁을 할 경우 고객님이 받고자 하는 가격에 10%를 계약금으로 지급
• 계약기간은 1개월이내 만일 안팔리면 계약서 작성금액 전액지급
• 만일 차량금액 전액지급안하면 계약금 10%포기/차량반환
• 위탁차량은 팔리면 고객님에게 차량 금액을 지불하고 이전서류받음
(유)동해모터스 (주)나폴레옹무역상사 대표전화 062-651-6006, 010-8427-9997