■ 연말 잦은 술자리 혹사 당하는 간 보호는?

술 마셨다면 2~3일은 꼭 쉬어라

명태 소화흡수 잘돼 간 보호·해독 효과 탁월

몸속 열 배출시키는 한약·침·뜸 등도 효과적

연말연시에는 의례 동창회·송년회·망년회·가족 모임 등 술자리가 많아진다. 술자리가 잦고 폭음을 하다보면 간(肝)이 혹사 당하기 마련이다.

인체의 화학공장으로 불리는 간은 소화·흡수된 모든 음식물을 처리하고 체내에서 발생한 암모니아와 장에서 올라온 각종 세균 및 유독가스를 해독한다.

우리 몸에 흡수된 알코올은 혈액을 통해 간으로 이동하게 되고, 간에 있는 '알코올탈수소' 효소에 의해 알코올은 숙취의 주범인 '아세트알데히드'로 변한다.

건강한 성인이 마실 수 있는 적당량의 알코올은 50g 정도. 소주로는 반 병, 맥주 2병, 양주는 스트레이트로 3잔 정도다.

◇**천천히 조금씩 마셔야**=술은 한번에 많은 양을 마시는 것보다 적은 양이라도 매일 마시는 것이 더욱 치명적이다. 따라서 술을 마시면 2~3일간은 쉬었다가 마시는 것이 간을 건강하게 유지하는 비결이다.

음주 중엔 물이나 전해질이 풍부한 과일 주스 등을 자주 마시는 게 좋다. 혈중 알코올 농도가 높아지는 것을 막아주고 음주 뒤 수분 부족으로 인해 나타나는 숙취도 예방해 준다. 또 자주 소변을 보게 되면서 체내에 들어온 알코올이 소변을 통해 밖으로 배출되기 때문이다.

◇**단백질과 비타민을 보충해줘야**=술로 인해 떨어져 있는 혈당을 높이기 위해서 당분이 들어있는 꿀물을 마시는 것도 좋다.

손상된 간 세포의 회복을 돕기 위해서는 양질의 단백질을 충분히 섭취해야 한다. 단백질이 풍부한 음식으로는 살코기·닭고기·생선·콩·우유 등이 있다.

비타민은 간 효소 기능을 도와 몸의 기능을 원활하게 하는 역할을 한다. 간에는 파란색이나 녹색을 띄는 음식이 좋고 시금치·부추·양배추 같은 녹황색 야채와 결명자·넙치·다슬기· 산낙지·오가피·재첩·청국장 등이 있다. 특히 명태는 소화흡수가 잘 돼 간을 보해주고, 술독을 풀어주는 효과가 탁월하다.

◇**기름진 음식이나 카페인은 피해야**=몸에 좋은 음식을 많이 먹는 것보다는 안 좋은 음식을 피하는 게 우선이다. 튀기거나 기름진 음식, 밀가루 음식 등은 노폐물을 많이 만들어 내 간을 피로하게 한다.

또 카페인이나 탄산이 많은 음료는 알코올을 인체에 그대로 둔 채 소변을 통해 수분만 배출시켜 결국 알코올의 체내 흡수를 돕는 역효과가 나타나기 때문에 자제하는 게 좋다. 스낵류 등 소금기가 많은 음식은 술을 더 많이 마시도록 유도하기 때문에 피해야 한다.

박은서 예인한의원장은 "한의학에서는 피로가 누적되거나 과음을 하면 몸에 습하고 더운 기운, 즉 '습열(濕熱)'이 간에 쌓이는데 이를 독(毒)으로 본다"며 "한약과 침·뜸·좌훈 등을 통해 몸속의 열을 배출시켜 정화와 양생에 좋은 효과를 볼 수 있다"고 말했다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

〈도움말=박은서 예인한의원장·이완식 화순 전남대병원 순환기내과 교수〉

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

2020년 치과의사 남아돈다

향후 5년내 입학생 감축 등 조절 필요

국내 치과의사는 2010년을 기점으로 수요와 공급이 거의 일치하지만 2020년이 되면 공급과잉이 심각하게 우려되는 만큼 향후 5년 안에 치과대학 입학생을 줄이는 등 적극적인 공급조절 정책이 필요하다는 분석결과가 나왔다.

한국보건사회연구원 신호성 부연구위원과 영국 런던대학에서 박사 후(Post-Doctor) 과정을 밟고 있는 홍수연 박사는 17일 보건사회연구(27권)에 발표한 '치과의사 인력현황 및 수급예측'이란 연구논문을 통해 이 같은 치과의사 인력수급 추계 결과를 내놓았다. 연도별 치과의사 공급을 예측하기 위해 최근 10년 간의 국가고시 합격률과 치과대학 졸업자 수를 사용해 면허 치과의사 수를 추계하고, 은퇴연령을 65세로 설정해 가용 치과의사인력을 구한 뒤, 치과의사 취업률 85.88%를 적용해 실제 활동 치과의사 수를 추계했다.

공급추계에 따르면, 2005년을 기준으로 활동 치과의사 수는 2010년 1만9천802명 ▲2015년 2만2천593명 ▲2020년 2만4천865명 등으로 추산됐다. 반면 치과의사 1인당 총진료시간, 성별·연령별 치과의료 이용량 등을 고려해 연도별 치과의사 수요를 계산한 결과, 국내 필요 치과의사 수는 2010년 1만9천130명~2만1천579명 ▲2015년 2만574명~2만3천192명 ▲2020년 2만2천19명~2만4천801명 등으로 추정됐다.

연구팀은 이를 토대로 수요와 공급에 따른 치과의사 과부족이 500명 안팎일 때를 '적정수급'으로 분류해 연도별 치과의사 수요공급 현황을 분석한 결과, 현재의 치과의사 인력수급정책을 그대로 시행할 경우 2010년 이후 치과의사의 공급이 필요수요와 균형을 이루지만 2015년에는 공급과잉이 발생하게 되고, 2020년에 이르면 공급초과 현상이 뚜렷이 나타날 것이라고 예측했다.

연구팀은 치과의사 인력 추계에 영향을 미치는 요소들이 복합적으로 발현되면 애초 추계한 결과보다 훨씬 심각한 공급초과 현상이 현실화할 수 있는 만큼 현재의 치과의사 인력수급 정책에 대한 변환이 필요하다고 강조했다.

/연합뉴스

M 의료 라운지 Medical lounge

전남대 학마을봉사회 청소년 가장에 성금

전남대학교병원 학마을봉사회(회장·박종춘 순환기내과 교수)는 지난 14일 경제적 형편이 어려운 청소년 가장 10명에게 성금 500만원을 전달했다.〈사진〉

'학마을봉사회'는 지난 2002년 순수봉사단체로 출발해 불우환자 의료비 지원·소외지역 의료봉사 등 이웃사랑을 실천하고 있으며, 12월 현재 불우환자 89명에게 9천300여만원을 지원했다.

한약재 '곽향' 치매·건망증 예방·치료 효과

동신대 한의대학 연구팀

한약재로 많이 사용되는 '곽향'(藿香)이 치매·건망증·중풍 등 뇌질환의 예방 및 치료에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

동신대학교 한의과대학 본초학교실 연구팀(지도교수 조수인)은 11일 '곽향'이 뇌 신경세포 손상을 막아 노화를 비롯한 각종 뇌질환의 예방과 치료에 효과가 있을 것이라고 밝혔다.

연구팀의 실험결과는 옥스퍼드대학에서 출간하는 유명 국제학술지 'Evidence Based Complementary and Alternative Medicine' 최근 호에 '곽향의 항산화 효과에 의한 인체 유래 신경교세포 보호 효과'라는 제목으로 게재됐다. 연구팀의 김형우 박사는 "곽향의 효능이 입증된 만큼 앞으로 뇌질환 치료 등에 필요한 신약 개발의 가능성도 매우 높아졌다"고 말했다.

'곽향'은 꿀풀과에 속하는 여러해살이풀로 따뜻한 성질이 있다. 기(氣)의 순환을 촉진시켜 소화불량이나 설사 등 전염성 질환을 치료하는데 널리 활용되고 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

광주·전남 산모들 자연분만 선호

제왕절개분만율 각각 28%, 34% 전국 평균보다 낮아

광주·전남 지역 제왕절개분만율이 각각 27.7%, 33.6%로 전국 16개 시·도 가운데 가장 낮았다.

건강보험심사평가원(이하 심평원)이 17일 발표한 '2006년 제왕절개분만 평가결과'에 따르면 광주 지역 산모 1만8천930명 중 5천238명이, 전남지역은 1만2천166명 중 4천88명이 제왕절개로 분만했다.

제왕절개 분만율이 높은 지역은 제주 41.3% ▲강원 41% ▲울산 39.0% 순이었고, 낮은 곳은 경북 33.9% ▲전북 34.8% ▲인천 35.2% ▲대구 36.2% 등으로 집계됐다.

한편 제왕절개분만율이 낮은 기관으로 광주지역은 광주 미즈피아 산부인과(21.4%), 첨단 하나 산부인과의원(22.7%), 에덴병원(23.0%), 모아산부인과의원(23.5%), 하남산부인과(25.9%) 등 15곳이 선정됐으며, 전남지역은 여수 한마음의료재단제일병원(27.0%), 목포 그린병원(27.7%) 등 8곳이 선정됐다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0896
(광주우체국부근)

상가건물 매매
·충장로 대지 75평 5층건물 2억/1,700만 21억
·금남로 문화전당옆 대로변 5층 1억5천/900만 20억
·전대후문 대로변 75평 3층 8천만/800만 16억
·학동 15m×15m코너 대지 50평 5층 3천5백/270만 3억
·황금동 런던약국근처 89평 2억/900만 20억
·광산구 구 도청옆 112평 단층건물 10억
·조대 대로변 대지 226평 단층 평당350만원
·금호동 종원아파트옆 대로접 330평 단층 당400만

토지매매
·운림동 신라예식장앞 대로접 480평 당200만(전체전용권)
·주월동 잠미아파트앞 대200평 당250만
·광·송간 공항전철역 옆 대로접 1,400평 당100만
·봉선동 25m 도로접 700평 당 300만
·금호동 아파트 밀집지역 인근800평 당200만
·운남동 삼성아파트 후문앞 코너 192평 당200만
·문흥동 개발제한구역 입야 1만평 당1만5천
·도천동 60m 도로개설중 옆 자연녹지 5천평, 2천평, 당65만
·선암동 호대옆 대로변 1,300평 당150만
·선암동 호대옆 1,000평 당90만
·지산동 녹지 1,100평 당 35만
·선교동 입야 4만원 당3만
·광산구 덕림동 관리지역 3,200평 당6만
·화순 도곡 입야(아산)3만평 당1만
·화순 도곡 관리지역 3천평 당6만
·화순 도곡온천 인근 관리지역 2만평 당10만
·화순 남면 계곡접 관리지역 6만평 당1만원
·담양읍 입야(묘집적합)2,700평 당6만

전원주택
·운림동 성촌부락 대지 160평 당130만
·운림동 녹지 340평 당80만
·운림동 대지 280평 당50만
·화순 남면 한옥 대지 200평 4,000만
·화순 남면 대지, 전 한옥750평 1억
·담양 창평 소재지 대지 700평 당30만

기타부동산
·화순 한천 금전저수지 위쪽 입야 6만6천평 당7천원
·화순 계곡접 입야 14만평 당4천원(입도개설, 가로수식재)
·화순 남면 계곡접 주택1동 3천평 당3만
·화순 남면 입야 3만평 당 5천원
·장흥 회진 바닷가접 황토주택 4천평 당10만
※광주인근 관리지역 임야, 전, 답 구함
※황토주택 등호인을 모십니다

현대공인중개사
☎(062)371-1900, 010-2006-0115
(상무 우리병원에서 50m 지점. www.85858949.co.kr)

전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 환영)
◉위 치 : 담양군 용면 추성리 산28번지 일대
◉분양면적 : 205평서 414평까지
◉분 양 가 : 상담 후 결정
◉본택지의 특성◉
1. 접근성이 용이함 - 동광주IC에서 30분거리
2. 정남향으로 단지를 배치하여 조망 및 일조권 확보
3. 주변의 레저 및 관광명소등이 근거리에 위치 (추월산, 담양리조트, 죽녹원, 담양호, 가마골 생태공원 등)
4. 투자가치가 높음

◀ 급히 구 합니다 ▶
◉그린벨트 농지 3,000평 구함
서구 남구 경지정리된 농지(대토용)
◉광산구 우산동 농지 구함-비행장 맞은편(약2,000평)
◉관리지역 토지 구함
(광산구 삼도동 본량동 관내농지 평수에 관계 없슴)
◉묘지구함 : 1,000평 이상
(함평나산 / 나주노안 봉황 금천 다도 / 장성)

저희 업소는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 입지선정에서 준공까지 원스톱으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 원룸, 식당, 모텔, 차고지, 전원주택
주유소및가스충전소 부지, 투자용토지, 상가건물

국민공인중개사
핸 011-635-7939, 010-3114-6103
(두암동 무등도서관사거리 농협맞은편 2층)

건 물
◉주월동 5억 병원의원매매
대66P 건150P 지상4층 주시 입주가능
◉7억9천 빌딩 급매
호남대 부근 광산구 서봉동 대270P 건287P 보1억9천 월450만원
◉13억9천 빌딩 20×10m코너
전대 후문 대110P 건320P 보3억3천 월900만
◉12억점포 8칸 빌딩부지 30×6m코너
보증금 1억 월550만원 포함
◉13억고시원
대110P 건300P 룸80개 월세1,500만원
◉상업지역 13억 빌딩
대140P, 건510P 보증금 2억 월세850만원
◉17억5천 1층 점포 12칸 병원부지
보증금 1억5천 월750만원포함
아파트 7,000세대 상권
◉26억 상업지역 빌딩
대185P 건890P 보증금 5억 월1800만원
◉41억 상업지역 빌딩
대200P 건1,100P 보12억 월세2,000만원
◉47억 빌딩
대600P 건1000P 보10억 월세3000만원 용지20억 포함
◉63억 빌딩
대320P 건1800P 보21억 월세4000만원
◉120억 공장부지
공업지역 12,000P 현재 공장 운영중

주유소 전문중개
◉9억 주유소 급매
대300P 35m도로변
◉11억5천 시외 주유소
기사식당 카센타 포함 2000P 장사잘됨
◉13억5천 시내 주유소 급매
대400P 월매출 800만-900만원

병원부지 전문중개
◉360P P당 750만원
◉210P P당 900만원
◉550P P당 650만원

땅
◉정비 공장부지 600P
상업지역 35m 도로접 P당 270만원
◉수완지구 상업지역
240P P당650만 대로변
◉쌍암동 310P 상업지역
20m도로접 P당390만원
◉골프연습장 부지 8,000P
자연녹지 북구 P당 50만원
◉제1종주거지역 1,000P
P당100만원 20m도로접
◉담양 임야 15만P P당 1만원
◉관리지역 임야 7000P
담양 P당3만7천원 진입로 있음 경사도 15°
◉오피스텔부지 300P
전대후문에서 6~7분 도보 P당175만원
◉과수원 묘지가능 그린벨트 임야
1,800P 남향 경사도 15도미만 진입로 있음 삼성휴플러스에서 10분거리 P당4만원
◉동림동 생산녹지 800P 대비8억
◉담양 임야 25만P P당 8,000원
◉담양 관리지역 2000P
2차선 도로접 입야 P당 9만원
◉광산구 삼도동 관리지역 2000P P당 10만원
◉태양광발전소 부지 10억
보성 회전 25,000P 남향
◉대덕면 7,000P 3억7천 고속도로주변
◉골프연습장부지 3,000P
P당 120만원 30m 도로접
◉임자부지 2,700P P당 7만원
◉전원주택 화순읍 수만리 1,000P
3~4채 가능 P당 50만원
◉화순읍 연수원부지(장뇌삼재배중)
13만평 36억

공장 급매
각화동에서 10분 6억7천
대지1,400P 건물 500P

APT1800세대 마트겸 목욕탕
대120P 건270P 현재 주인직영중 매12억

급매 시외땅 180만P
*P당 4만원 목장용지 및 잡종지

21세기부동산컨설팅(주)
투자의 길을 아는 사람들 ☎(代) 525-0021, 친절상담 011-612-3421

경매 투자자 투자상담 환영!!
법원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다~!!
1. 운천저수지 신축8층건물 긴급매매
대지:243평 건물:지상6층[신축건물] 병원,대형식당,노래방,카페,사무실로 이용가능한 건물임. 토지 바로 옆에 주변 아파트개발로 인하여 지가가 매우 오를 가능성이 매우 높은 지역이며 운천저수지 개발등으로 투자가치가 급상승할 곳이 틀림없는 곳임
감정원 감정가격:19억원
긴급매매가:14억원
2. 월산동 [구,남강호텔] 긴급 매각
대지:90평 건물:지하1층(유흥노래룸) 지상 8층:현, 모텔로 이용중임 월산동로타리 능형 바로뒷편~광봉터널간 도로변소재
사무실, 병원, 모텔, 임대용건물로 건물 리모델링 활용가능한 지역임
감정원 감정가 12억원
긴급매매가 8억5천만
임대가격 : 최신시설로 리모델링 공사 후 모델로 임대가능

현금투자 최요지
1. 창평 유촌리 입야 4만평 골프장, 무인모텔, 펜션, 수련원 가능 토지 매매가 평당 3만원
2. 특포 신외항 인근토지 약 3천평 긴급매매가 평당 20만원
바다가 보이는 간척지용 토지임
3. 전원주택 신축부지 송정리 등곡가는 길 주거지역 480평 매매가 평당 30만원 전망좋은 토지 즉시 건물 신축가능

AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각
1. 북동 롯데백화점건너편 도로변
대지50평 2층건물 매매가 2억5천 (은행대출 2억안고 매매가능)
2. 광암교4거리 주유소옆 건물5층
대지71평 임대용건물 회사사옥 사무실용도 적합, 동림2지구 개발 완료시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억3천(주인사정상 긴급매매
3. 농성동 상공회의소 건너편 리모델링 완료된 4층건물 대지 150평 감정가 18억 긴급매매가 12억 임대 잘나가는 건물임

현금투자 최요지 긴급매매
1. 전대후문 도로변 건물6층 매각
전대후문 나약국 도로변
대지80평 건물 지하1층
문구점, PC방, 당구장, 사무실 등으로 이용중임
임대가 보장되는 건물임
2. 광천동 신세계백화점 건너편
상업지역 980평
긴급매매가 평당 400만원
오피스텔, 주상복합, 주차장용지 적합
3. 교회, 신축건물 부지
남구 진월동 광주대 입구
대지230평 매매가 평당 250만원
(주인 사정상 긴급매매)

2006년도 광주 남구지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체선정!!
이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!!
센트럴시티웨딩컨벤션
10,11,12월 예식, 송년모임 예약접수중
•결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔뷔페식으로...
☎675-8500
(광주대학교 입구)