

【건강·의료】

무리한 다이어트 피하라

훗 일간 인디펜던트 새해 건강비결 소개

2008년 새해를 건강하게 보내려면 피부암의 위험이 있는 인공 선탠이나 무리한 다이어트는 피하고 지방과 소금, 설탕 섭취를 줄여야 한다. 또 여러 개의 운동 목표를 세워 한꺼번에 실천하려 하지 말고 단계적으로 실행에 옮겨야 건강에 좋다. 영국 일간 인디펜던트 인터넷판은 최근 암 예방 운동가 및 영양학자, 스포츠 트레이너 등 전문가 6명이 조언하는 새해의 건강유지 비결을 소개했다.

▲인공 선탠을 피하라=남들에게 매력적으로 보이고 싶더라도 피부암 예방을 위해 인공 선탠은 선택하지 말라. 인공 선탠은 피부에 자극을 주며, 특히 18세 이하나 태어난 피부를 가진 사람은 피부를 노화시키는 인공 선탠을 피해야 한다.

▲무리한 다이어트를 피하라=과체중이나 비만이 되지 않도록 주의해야 하지만 과도한 다이어트는 피해야 한다. 먹으면서 체중을 유지하는 것을 중요하게 생각해야 한다.

▲지방 및 염분 섭취를 줄여라=포화지방은 동맥경화를 유발하기 때문에 정제된 돼지기름이나 버터, 지방이 많은 육류 섭취를 최소화하고 영국 식품안전청(FSA)이 권고하는 식품 내용물 표시 라벨을 활용하는 한편 녹색 채소를 섭취하는 게 좋다.

▲해독요법은 피하라=몸 속에 쌓인 독소를 제거한다는 이른바 '디톡스 요법(Detox Diet)'은 쓸모가 없다. 하루 물 한 잔 혹은 두 잔을 마시고 적당한 운동을 하며 가정에서 만든 음식을 먹는 것이 좋다.

▲운동 목표 실천은 차근차근=올해 실행할 15~18개의 목표 리스트를 만들고 첫 주에는 이중 2개를 실천에 옮겨 달성한 후에도 다시 2개를 도전하는 게 좋다.

▲건강검진을 잘 행하라=영국국민의료원(NHS)은 조만간 47세 여성의 유방 X선 검사 및 60~69세 남녀의 장암 검사에 나설 예정인 대학원 검사를 위해 대변검사로 거르지 말라.

/연합뉴스

유행질환 체크... 無病 365일 도전하세요

작심! 생활습관 점검을

1월 1월은 자신의 생활 습관을 돌아보고, '건강 계획표'를 짜야 하는 중요한 시기다. 평소애 자주 찾는 병원에서 자신에 맞는 선택적인 건강 검진을 받는 것이 효과적이다. 또 병원에서 벗어나거나 스키·스노보드 등 겨울 스포츠를 즐기다 타박상, 골절상 발생이 잦은 때이기도 하다. 운동 전에는 30분 이상 충분한 스트레칭을 해줘야 부상을 막을 수 있다.

적정 실내 습도 유지

2월 실내·외 기온차가 커지고 실내 습도가 떨어지는 계절이다. 코나 기관지 점막이 마르고 세균이나 이물질의 침입을 막는 능력이 떨어지므로 실내 습도를 40~60%가 적당하며, 온도는 18~20도 정도 서늘하게 유지하는 것이 좋다. 추위와 건조함 때문에 목이 쉬우며 두통이 찾아온다. 그럴수록 야외 스포츠나 취미생활로 기분전환을 시도해야 한다.

감기 등 호흡기 질환 조심

3월 일교차가 10도 이상이고 기후 변화로 신체리듬이 일시적 혼란을 겪는 시기다. 생리적 부작용으로 질병 발생률이 높고, 기존에 앓고 있던 질병이 악화될 수도 있다. 보온에 신경 쓰고, 외출 후에는 반드시 비누로 손을 씻고 양치질을 한다. 평소 비타민이 풍부한 과일이나 채소 등을 충분히 섭취하도록 하고, 적절한 보온과 청결을 유지해 감기를 예방한다.

"건강을 위해서 술·담배를 끊어야지." "뱃살을 줄이기 위해 다이어트를 해야지." 2008년 새 달력을 보며 다짐하는 것 중 빠지지 않는 게 '건강'이다. 그러나 가족들에게 큰 소리를 치고 정작 실천을 하지 못하는 경우가 많다. 건강한 새해를 보내기 위해 한해를 시범기로 나눠 주려야 할 사명을 적어두고 틀림이 생겨보더라도 많은 도움이 될 것 같다. 조선대병원 가정의학과 최형호 교수의 도움을 받아 주요 질병과 계절질환을 중심으로 올 한해의 '건강캘린더'를 만들었다.

1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	
건강검진 받기 자주 찾는 병원에서 선택적 검사	우울증 일조량 부족과 영양 스트레스로 인한 우울증 주의	감기 환절기 감기 환절기 감염성 스트레스로 인한 감기 주의	꽃가루 및 황사 알레르기 어린이·노약자 외출 마스크 휴대	근중독 피부노출 줄이고 평소 사용 제재	식중독 음식은 익히고, 물은 끓여 먹어야 손 씻기 일상화	수인성 전염병 개인위생 철저 생식 제재	피서 후유증 결막염, 피부관련 주의	추석연휴 생활동습 유지 가사노동 부담	독감 예방접종 노인, 면역 질환자 필수	인공·피부 건조증 렌즈 착용 자제 잦은 목욕 피하고 피부 보습제 사용	과음 술자리 주 2회 이하	
겨울철 운동 상해 빙판길 조심 운동 전 스트레칭	실내·외 습도 유지 실내 습도 40~60%, 실내 온도 18~20도 가 적절	식중독 규칙적인 식사, 비타인 섭취	일본 뇌膜炎 어린이·청소년 예방접종 필수	진균증 곰팡이 질환 악화 통풍이 잘되는 양말, 옷 착용	진균증 곰팡이 질환 악화 통풍이 잘되는 양말, 옷 착용	일사병 한낮 다위 피하고 충분한 수분 섭취	통풍성 관절염 저염·저지방·저당 식사	독감 예방접종 노인, 면역 질환자 필수	노출성 화상 경동맥 초음파 검사 및 아토피 시간대 외출 삼가			

꽃가루·황사 알레르기 주의

4월 꽃가루와 황사가 기승을 부리는 이 시기에 비염, 결막염, 천식 등 알레르기 질환이 발생하기 쉽다. 되도록 창문을 열어놓지 말고, 가능하면 실내에서는 공기 정화기 등을 사용해 대외 배회 위생 물수건이나 마스크를 항상 갖고 다녀야 한다.

어린이 뇌膜炎 예방 접종 필수

5월 날이 따뜻해지면서 야외 활동이 늘어남에 따라 발을 비롯한 각종 곤충, 뱀 등에 물리는 사고가 많아지는 시기다. 외출시 가급적 피부 노출을 줄이고 화려한 색의 옷을 피한다. 곤충을 유인하는 향수도 삼가는 것이 좋다. 뇌膜炎 예방접종이 높은 1~15세의 어린이·청소년의 뇌膜炎 예방접종은 필수적이다.

식중독 예방의 달

6월 무엇보다 음식에 조심해야 한다. 기온이 높아지면서 음식이 상하기 쉽기 때문. 포도상구균에 의한 식중독균은 음식을 끓인다고 해서 독소가 없어지지 않는다. 방앗간을 맹신하거나 높은 음식이라고 안전하다고 생각하는 것은 위험. 음식은 익혀서, 물은 끓여 먹도록 하고 생선이나 육류, 빙수 같은 음식은 피하는 게 좋다.

수인성 전염병 조심

7월 장마철이 찾아오면서 이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병이 유행한다. 오염된 조개나 굴을 생각하는 건 치사율이 높은 비브리오패혈증의 원인이 된다. 고온 다습한 환경 때문에 잘 발생하는 곰팡이 질환(진균증)도 악화되기 쉽다. 통풍이 잘되는 양말이나 옷을 입어 몸을 건조하게 유지해 주고, 공공으로 사용하는 스키거나 발판 사용은 피하는 것이 좋다.

피서 후 건강관리 철저히

8월 사람들이 불리는 수영장은 급급 피하는 것이 상책. 수영 후엔 깨끗한 물로 반드시 눈을 씻어낸다. 귀속에 들어간 물을 빼내고 귀를 후비는 것은 금물이다. 결막염 환자와의 접촉을 삼가하고, 음식만 손수건 등으로 얼굴을 닦거나 손으로 눈을 비비지 말아야 한다. 햇빛에 화상을 입거나 예민한 피부를 가진 사람들은 장시간 야외활동 시 자외선 차단제(SPF)가 25~50 사이의 자외선차단제를 사용해야 한다.

추석 명절 증후군 최소화

9월 추석연휴가 끼여있는 달. 장거리 운전과 음주 등 과로로 몸의 저항력이 떨어질 수 있다. 연휴 중 하루 정도 미리 귀가해 피로를 푸는 등

후유증을 최소화한다. 또 찜찜거리시뵙, 유행성 출혈열, 림프노스피라 등 치명적인 풍토병에 걸리기 쉬운 때이다.

독감 예방 접종하는 달

10월 독감은 해마다 11월 중순부터 다음해 4월 초순까지 유행한다. 예방접종을 하더라도 면역이 형성되기까지 보름 내지 한 달이 걸리므로 노약자의 경우는 늦어도 11월 초순까지는 독감백신을 맞는 것이 좋다. 독감 위험군은 심·폐 질환 및 심부전증을 앓는 성인 혹은 노인, 만 3세 이하 어린이, 만 65세 이상 노년층이다. 당뇨, 빈혈, 천식, 종양, 면역 질환자에게 독감예방접종은 필수다.

급격한 기온 변화 주의

11월 가을에서 겨울로 바뀌는 환절기. 기온차가 심해지고 날씨도 건조해져 감기 등 환절기 질환은 물론 인공·피부 건조증을 조심해야 한다. 실내습도를 적절히 유지하고 물을 자주 마신다. 피부 보습제를 바르는 것도 필수다. 등산 등 야외활동 시 추위에 대비한 장비를 꼭 갖추어 체온유지를 예방해야 한다.

심·뇌혈관 질환 위험 높아

12월 연말 송년회 모임으로 과음과 과식을 하지 쉬워지는 시기다. 술자리는 반드시 참석해야 하는 자리만을 선별해 참석하고 1주일에 2회를 넘지 않는 것이 좋다. 특히 고혈압 환자 및 동맥경화 등 혈관질환이 있거나, 담배를 많이 피우는 사람들은 뇌졸중과 심장병 같은 심·뇌혈관 질환을 조심해야 한다.

/인한기자 ahj@kwangju.co.kr
(도움말=최형호 조선대병원 가정의학과 교수)

의료 라운지 Medical lounge

화순 전남대병원 동위원소 치료병동 개소

화순전남대학교병원(원장 김영진)은 7일 국내 대학병원 최대 규모의 동위원소(RI) 치료병동을 개소하고 치료를 시작했다. RI병동에는 5명의 환자를 동시에 치료할 수 있는 시설이 갖춰져 있으며, 연간 최대 800여명의 환자를 치료할 수 있다. 핵의학과 민정준 교장은 "RI치료를 받을 때 2박 3일간 밖으로 나갈 수 없는 환자의 특성을 고려해 매우 쾌적한 시설을 갖추고, 각종 안전시설에도 만전을 기했다"며 "RI치료를 받기 위해 1년가까도 기다려야 했던 우리 지역의 갑상샘암 환자들에게 '대기시간 단축'이라는 선물을 드릴 수 있게 돼 기쁘다"고 말했다.

기독교병원 새 원장 박병란씨



광주기독교병원 신임 원장에 박병란 전 부원장(영상의학과 전문의)이 취임했다. 구랍 28일 취임식을 갖고 새해부터 본격적으로 업무를 시작한 박 원장은 "환자를 믿고 찾는 행복한 병원을 만드는 것이 중요하다"고 강조했다.

박 원장은 이를 위해 "부영명 경영을 바탕으로 신뢰와 화합을 이끌어 낼 것"이라며 "세밀한 업무분석과 인재발굴로 합리적인 병원 경영을 하겠다"고 밝혔다.

1977년 전남대 의대를 졸업한 박 원장은 1982년 광주기독교병원 영상의학과 과장으로 부임해 기획부장, 부원장 등을 역임했다.

/인한기자 ahj@

민중의술 어린이 건강교실

'민중의술 살리기 광주·전남연합'(회장 김남표)은 겨울방학을 맞아 오는 14일부터 '어린이 건강교실'을 운영한다. 광주지역 초등학생은 누구나 참여할 수 있는 어린이 건강교실은 오는 2월 말까지로 '아토피'와 '비만'을 주제로 매주 세 차례씩 실시된다. 장소는 광주시 북구 삼각동 태우 스포랜드 황토방으로 월·수·금요일에는 아토피, 화·목·토요일에는 비만교실이 열린다.

일가공인중개사

☎(代)234-8216, 011-609-0896
(광주유채곡부리)

상가건물 매매

●중구로 대지 75평 5층건물 2억1,700만 원의 건물매매
●전남대병원(신촌) 대지 195평 4층 건물 4억2천여만 원의 건물매매
●신안군 하남읍 대지 100평 2층 건물 1억5천여만 원의 건물매매
●신안군 하남읍 대지 100평 2층 건물 1억5천여만 원의 건물매매
●신안군 하남읍 대지 100평 2층 건물 1억5천여만 원의 건물매매

토지매매

●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평

지인주택

●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평

기타부동산

●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평
●신안군 하남읍 대지 1,000평 5천5백여평

※광주인근 관리지역의 임대, 담보구함
※토지주택 동호회를 모집합니다

현대공인중개사

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

목욕탕 임대 급히 구함

1. 지 역: 광주시내
2. 조 건: 보증금 2억까지 가능, 가스보일러이며 대중이 적은 물건

시의 농장부지 급히 구함

1. 지 역: 영암 우안 환영군 내
2. 면 적: 3~4만평
3. 조 건: 차량진입이 가능한 밭이나 야산(산림 벌채 가능한 산)

상가 건물 구매

●광산구 우산동 주공아파트 앞, 대지304㎡(92평) 지하1층 지상8층 건물 1160.19㎡(351평) 임대보증금 1억9천8만 원 월450만원 매매가 8억 원
●광산구 은남동 삼성아파트 앞, 대지548㎡(166평) 지하1층 지상5층 건물 1921㎡(581.3평) 보증금2억 1000만 원 월1105만원 대출1억 1600만 원 5년 만기

수익성 좋은 원룸

●광산구 소촌동 금호아파트 인근, 대지933㎡(282평) 건물 1299㎡(393평) 원룸30실 투룸 6실 주대 2실 보증금4억 2천800만 원 월 653만원 대출 4억원, 매매가 11억 5천500만 원
●광산구 신기동 신축건물 대지208㎡(63평) 건물380㎡(115평) 원룸9 투룸3 매매가 4억 2천만원

저희 업체는 20년 가까운 중개경험과 노하우를 바탕으로 다음과 같은 토지의 매매를 전문적으로 중개 합니다.
부동산 관련 직종의 전문가와 인지성에서 준공까지 원스텝으로 컨설팅 하여 드립니다.
병원, 공장, 유흥, 식당, 모텔, 차고지, 전월주택, 투자주택, 주유소, 대형마트 등 부지, 투자용토지, 상가건물

국민공인중개사

☎(대) 011-635-7939, 010-3114-6103
(두일동 무등도서관서거리 협합맞은편 2층)

건물

●주월동 5층 병원의원매매
대지 2천500㎡ 지상4층 옥상연속부지
●7억9천 원의 빌딩 구매
대지 1만4천㎡ 지상3층 건물 2만700㎡
건물 2만700㎡ 부지 6천600㎡
●13억 원의 빌딩 20×10m 코너
전대 3천㎡ 부지 3천㎡
●12억 원의 빌딩 30×8m 코너
보증금 1억 5천500만원 포함
●13억 원의 빌딩
대지 1100㎡ 건물 1,500㎡
●상업지역 13억 원의 빌딩
대지 400㎡ 건물 300㎡ 건물 1,500㎡
●17억 원의 1층 집과 12층 빌딩부지
보증금 1억 원 월 700만원 포함
●26억 원의 상업지역 빌딩
대지 1500㎡ 건물 1,500㎡
●41억 원의 상업지역 빌딩
대지 2000㎡ 건물 1,500㎡ 건물 2,000㎡
●47억 원의 빌딩
대지 600㎡ 건물 1,100㎡ 건물 3,000㎡
월 300만원 포함
●63억 원의 빌딩
대지 2000㎡ 건물 1,500㎡ 건물 4,000㎡
●120억 원의 상업지역 빌딩
대지 12,000㎡ 건물 1,500㎡ 건물 2,000㎡

주요주 전문중개

●9억 주유소 구매
대지 800㎡ 건물 800㎡
●13억 원 시내 주유소 구매
대지 400㎡ 건물 400㎡

12억 원의 의원용 건물 구매

대지 1150㎡ 건물 2000㎡ 1층 지상 5층

무동산 경매 전문회사

주식회사 에셋코리아
(법원앞에서 지상주유소쪽으로 70m) ☎ 062-236-3400

최고의 수익 물건 [공동투자] 하실분을 찾습니다. [50억한도]

경매로 [재테크 성공하기] 위해서는
- 수수료만을 탐하지 않는 [고객]의 우선원칙을 실천하는 회사를 만나야 합니다.
- 투자금액 대비 수익성을 꼼꼼하게 따져보아야 합니다. (수익성-환급성-매매자금)

근린시설/ 원룸상당

대표이사 010-7570-7525	소 재 지 (평면적)	감정가	최저가
김제시(해남) 대지 533㎡ 546	14억	7억	
충주시(충주) 대지 116㎡ 267	17억	6억 2천	
충주시(충주) 대지 116㎡ 267	5억 2천	1억 9천 700만	
신안군(하남) 대지 287㎡ 785	25억	9억	
수원시(수원) 대지 238㎡ 2955	113억	46억	
울진군(울진) 대지 184㎡ 2024	18억	8억	
충주시(충주) 대지 155㎡ 2124	3억 9천	2억 7천	
경주시(경주) 대지 633㎡ 107	2억 46천	1억 9천	

아파트/빌라 상당

대표이사 010-2648-2550	소 재 지 (평면적)	총공	감정가	최저가
화성시(화성) 대지 124㎡ 344	23/16	1억 9천 300만	1억 2천 100만	
광안시(광안) 대지 111㎡ 344	22/13	1억 9천 300만	1억 710만	
월계동(월계) 대지 111㎡ 344	15/14	1억 9천 300만	1억 500만	
수원시(수원) 대지 111㎡ 344	6/6	1억 2천 000만	5375만	
충주시(충주) 대지 124㎡ 344	13/13	8000만	4200만	
울진군(울진) 대지 155㎡ 2124	15/2	7700만	432만	
금호동(금호) 대지 155㎡ 2124	20/14	1억 9천 300만	1910만	
광안시(광안) 대지 111㎡ 344	20/4	2억 9천 300만	2억 300만	

상가주택 상당

대표이사 010-7284-5004	소 재 지 (평면적)	감정가	최저가
충주시(충주) 대지 116㎡ 267	4944천	2945천	
유성시(유성) 대지 102㎡ 271	2억 48천	1945천	
금호동(금호) 대지 155㎡ 2124	3억 43천	1945천	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	3억 43천	3943천	
내주시(내주) 대지 116㎡ 267	2억	4600만	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	2억 5000만	1944천	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	3억 2천	1944천	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	2억 3천	1944천	

공정/토지 상당

대표이사 010-2611-5598	소 재 지 (평면적)	감정가	최저가
당진시(당진) 대지 1243㎡ 57	4억 4천	1억	
당진시(당진) 대지 150㎡ 2149	11억	8억 1천	
영월군(영월) 대지 101㎡ 2826	9억 7000만	6억 1천	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	3억 43천	1945천	
영월군(영월) 대지 101㎡ 2826	1922천	8500만	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	3억 43천	2억 700만	
충주시(충주) 대지 155㎡ 2124	10억 9천	3억 9천	
오창동(오창) 대지 155㎡ 2124	4억 7천	2억 1천	

테테크 성공을 위한 무료경매정보 홈페이지 <http://www.assetkorea.com>
재테크에익(=한정조사/권리분석/수익분석/입찰가능성/대출진행/당도까지 원스텝서비스)
행복한 경매를 위한 탁월한 선택!! 부동산경매 전문회사(주)에셋코리아