"현대의료-한방의료 일원화 돼야"

광주 시민사회단체 중심 토론회 개최

광주 시민사회단체가 의료일원화 문제를 논의하기 위한 토론회를 개최하고 전국적인 공론화에 나섰다.

'의료일원화 국민연대'와 광주전남행복발전소는 지난달 29일 오후 광주시 서구 시청자미디어센터에서 전국 최초로 '의료일원화 국제토론회'를 열었다.

토론회에는 중국에서 의료일원화 운동을 전개하고 있는 중국 중남대 장궁야오〈사진〉 교수·행복발전소 유용상 고문·전남대 이석연 교수 등이 참가해 주제발표 후 참가자들과 토론회를 가졌다.

장궁야오 교수는 "중의학의 경우 안정성이나 유효성 등을 검증하는 과학적 기준이나 법률적 근거가 부족해 치료를 받는 환자들의 기본 권리가 늘 침해당하는 결과를 낳고 있다"며 "국가에서 중의학을 통제하는 것이 아닌 발전할 수 있게끔 민간에게 자율권을 줘야 한다"고 말했다.

장 교수는 이어 "의료체계인 중의학과 서양의학의 일원화가 필요한 상황"이라며 "중국과 한국의 의료 상황을 서로 비교하면서 양국의 의료 발전을 모색해야 한다"고 강조했다

유용상 고문도 "해방 이후 한방의료가 부활하면서 현재 우리나라의 의료체제는 현대의료와 한방의료로 이원화 돼 있다"며 "이로 인해 의료기기와 기술 등이 서로 교류되지 못해 보다 효과적인 의료 서비스가 제공되지 못하고 있다"고 지적했다.

의료일원화 국민연대는 지난 2006년 11월 의료일원화를 주장하는 교수·시민단체 관계자 등이 참여해 출범시킨 단체로, 이번 광주 토론회를 시작으로 전국 순회 토론을 열어 의료일원화 문제에 대한 국민적 관심을 이끌어낼 계획이다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

"황사땐 렌즈 대신 안경 착용"

안경학회 눈 건강수칙 발표

대한안과학회가 황사가 빈번한 시기를 맞아 '눈 건강수칙'을 마련, 최근 발표했다. 학회는 황사 철에 발생할 수 있는 질환으로 △먼지 자체에 의한 알레르기성 결막염 △황사먼지에 의한 점막의 손상 후 세균침입에 의한 세균성 결막염 등을 꼽았다.

다음은 안과학회가 마련한 '황사철 눈 건강수칙'이다.

①황사가 심한 날에는 외출을 자제해 직접적인 황사 먼지에 노출되는 시간을 줄인다.

②부득이 외출할 때는 외출 후에 집에 돌아와 깨끗한 물로 손과 얼굴을 잘 닦는다.

③황사현상이 있을 때 렌즈를 착용하면 각막 또는 결막과 렌즈 사이에 황사 먼지가 들어가서 눈을 손상시킬 수 있는 만큼 렌즈 대신 안경을 쓴다.

④눈의 충혈과 가려움증이 생겼을 때는 우선 깨끗한 흐르는 물로 가볍게 얼굴을 씻는다.

⑤황사가 심한 날에 불가피한 야외활동을 해야 한다면 인공눈물을 가지고 가서 자주 넣어주면 각결막에 부착되는 황사먼지의 농도를 줄일 수 있어 도움이 될 수 있다.

⑥눈의 불편감이 지속할 때에는 가까운 안과를 방문해 적절한 치료를 받는다.

/연합뉴스

조선대 병원 '여성 류머티즘 질환자의 삶' 사진전

조선대병원(원장 조남수)은 'UN이 정한 세계여성의 날'(3월8일)을 맞아 '여류사랑, 그녀와 희망을 마주하다' 사진 전시회를 오는 5일까지 개최한다. 이번 사진전은 질환자 중 여성이 80% 이상을 차지하는 류머티즘 관절염에 대한 인식 증진과 사회적 지원확대를 위해 류머티즘 학회와 류머티즘 관절염 환우 모임인 '펭귄회' 주관으로 열리게 된다.

20여점의 사진에는 학계, 정계, 사회 등 각계각층을 대표하는 여성 인사들과 류머티즘 관절염 환자들이 참여해 질환과 함께하는 삶의 이야기 등의 모습을 사진작가 조선희씨가 카메라 앵글에 담았다. /안현주기자 ahj@

光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민 건강 강좌 ——— 활기찬 노년기 삶을 위한 운동

"주 3, 4회 20~30분 걷기만해도 근력 향상"

〈최인성 교수〉

2006년 말 현재 광주·전남지역의 65세 이상 노인 인구는 전체 인구 대비 7.09%와 17.7%로 이미 고령화 사회에 진입했으며, 2018년에는 고령사회, 2026년에는 초고령사회가 될 것으로 예측되고 있다. 고령화가 사회적 이슈로 떠오르면서 노인의 건강과 삶의 질에 대한 국민의 관심이 높아지고 있다.

기마자세로 지구력 배양…골다공증 예방 효과

수영 등 유산소 운동 심박수의 70~85% 유지를

◇**활기찬 노년을 위한 운동**= 나이를 먹는 것 자체가 질병이나 장애는 아니지만 어쩔 수 없이 기능의 저하가 초래된다. '노화'의 특징은 기관의 잔여능력·환경의 반응능력·스트레스의 대응능력 감소 등이며, 이러한 노화가 찾아오면 질병이나 사고 위험이 높아진다.

노인의 독립적인 삶을 위해서는 재활의학적인 접근이 필요하다. 재활의학의 목적은 스트레스 최소화 및 정신적 이완으로 정신건강을 유지하고, 적절한 영양섭취와 운동을 통해 육체적 건강을 지켜, 질 높은 삶을 오래 누리도록 하는 것이다.

운동 프로그램을 계획할 때에는 개인의 운동능력, 신경학적 상태, 기능적 장애 등을 고려해야 한다. 신체운동이 활발하면 치매 예방과 치료 효과도 볼 수 있다. 근육과 관절 역시 사용하지 않으면 약해지는데, 근육 위축과 골다공증 같은 질환은 운동을 통해 예방·치료가 가능하다.

◇**건강장수를 위한 유연성 운동**= 유연성 운동은 도구·공간 제약 없이 누구나 쉽게 할 수 있다. 발을 어깨 넓이 이상 벌리고 허리를 편 채 차렷 자세로 선다. 양팔을 허벅지 측면을 스치면서 쭉 뻗어 올려 귀를 스치고, 양쪽 손바닥을 귀의 바깥 방향으로 돌린 뒤 그대로 내린다. 이 운동은 오십견을 예방하고 치료하는 관절 운동이다.

고개를 치켜들고 자유형자세로 양팔 운동을 하며 좌우 비틀기를 함께 하면, 관절의 유연성이 증가한다. 다리 근력과 지구력을 증진하려면 허리를 펴고 서서 양손으로 안전대를 잡고 조금씩 무릎관절과 엉덩이 관절을 구부려준다. 주저앉을 듯한 자세를 유지하면 근력 증진과 지구력 배양에 도움이 된다.

◇**유산소 운동과 근력운동**= 걷기, 계단 오르기, 수영 등 유산소 운동은 1주일에 3~4회, 20~30분씩이 좋다.

운동 강도는 나이에 따른 최대 심박수의 70~85% 정도를 목표 심박수로 잡는다. 충분한 준비운동 뒤 본 운동을 시작하며 이후 마무리운동으로 서서히 끝낸다.

부하(무게)·운동 횟수·운동 속도의 증가를 통해 근력을 키울 수 있다. 아령이나 저항밴드 등을 이용해 대근육군에서 소근육군으로 8~10회, 2~3세트를 실시하며 각 세트간 1~2분 휴식을 취한다. 주당 2~3회 전신운동을 하며, 운동 날짜 사이에 충분한 회복 시간을 준다.

◇**건강한 노년의 삶을 위한 운동의 생활화**= 낙상도 노인 건강을 위협하는 큰 원인이 됨으로 평형성과 기동성 향상을 위한 운동이 필요하다. 10~15분간 다양한 지지면 위에 서서 균형 유지하기, 외부의 움직임에 흔들리는 정도 최소화하기, 몸의 자세 조절하기 등의 훈련을 할 필요가 있다.

활기찬 노년기 삶을 위해서 '건강장수'를 목표로 적극적인 신체·사회활동을 하는 것이 바람직하다. 특히 과로·스트레스를 피하고 맑은 공기와 깨끗한 물, 알맞은 영양섭취를 위해 노력하자. 건강하고 활발한 노년의 삶을 위한 최고의 방법은 운동임을 잊지 말자.

〈최인성 전남대병원 재활의학과 교수〉

/정리=안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

지난달 28일 오후 광주시 동구 전남대병원 강당에서 열린 '제24회 테마가 있는 시민건강강좌'에서 최인성 재활의학과 교수가 '활기찬 노년기 삶을 위한 운동기능의 증진방안'이란 주제로 강연을 하고 있다. 〈전남대병원 제공〉

대한민국 전립선암 지도 만든다

오늘부터 광주·화순 등 보건소서 무료 암 검진

대한비뇨기과학회가 주최하고 비뇨기종양학회가 주관하는 '대한민국 전립선암 지도' 제작 프로젝트를 위한 전립선암 실태조사가 1일부터 광주와 화순지역에서 실시된다.

화순전남대병원 비뇨기과 권동득 교수팀은 1일부터 4월 한달동안 광주시 각 구청 보건소 등에서 무료 전립선암 특이항원검사 및 상담을 진행한다고 밝혔다.

이번 조사는 전립선암 환자가 지난 2000년 1천457명에서 2006년 3천436명으로 국내 남성 암 가운데 증가율(236%) 1위를 기록한 데 따른 것으로, 전립선암을 조기에 발견해 환자의 생명연장 및 삶의 질을 높이고, 국가적인 손실을 막기 위해 기획됐다.

지난해부터 전국적으로 실시하고 있는 이번 프로젝트는 1차 검사를 통해 이상 징후를 보이는 환자에 대해 조직검사를 실시, 지역별 전립선암 실태와 전국적인 유병률을 파악하는데 목표를 두고 있다.

검진일정은 1일과 3일 오후 3시부터 6시까지 광주시 북구보건소를 시작으로 10일과 24일에는 광주시청 보건위생과, 15일 화순군민회관, 17일 광주시 서구보건소, 22일 남구보건소, 25일 동구보건소, 29일 광산구 운남동 노인복지관 순이다.

권 교수는 "전립선암은 조기에 발견, 치료하면 10년 생존율이 80%에 달하는 '자비로운 암'이지만 말기까지도 증세가 거의 나타나지 않는다"며 "이번 무료검진에 많은 시민들이 참여해 전립선암으로부터 자유롭고 건강한 삶을 영위하기를 바란다"고 말했다.

한편 '아버지암'이라고 불리는 전립선암은 50세를 전후해 유병률이 급격히 증가하며, 전립선 특이항원검사(PSA Test)라는 간단한 혈액 채취검사로 발견할 수 있다.

무료검사 일정과 관련한 상세한 문의는 광주시청 보건위생과(062-613-3323)와 각 구청 보건소로 하면 된다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부등산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

일가공인중개사
☎(代)234-8216 핸 011-609-0696
(광주우체국부근)
상가건물 매도
·금남로 대로접 대지 231㎡(70평) 5층 20억
·충장로 대지 230(70평) 5층 18억
·충장로 대지 208(63평) 4층 18억
·충장로 대지 165(50평) 4층 23억
·황금동 대지 132(40평) 3층 10억
·광산동 구사창 대지 537(163평) 4층 15억
·불로동 천년대로변 코너 대지 294(89평) 4억
·용봉동(구 3번도로 단층 대지 1,190(360) 8억
·월산동 대로변 대지 390(118평) 6층 6억5천만
토지매매
·운림동 4차선접 2,627㎡(804평) 당 160만
·운림동 녹지 3,966(1,200평) 2억4천만
·월동 대로접주거지 1,090(330평 4억8천만
·봉선동 25m접 2,315(700평) 3.3㎡당 250만
·도천동 자연녹지 16,530(5천평) 3.3㎡당 75만
·도산동 전철역앞 주거지 6,611(2천평) 20억
·인동동 주거지 11,900(3,600평) 3.3㎡당 80만
전원주택
·청풍동 주거지 760㎡(230평) 당 70만
·금곡동 주거지 1,490(450평) 1억4천만
·운림동 대지 463(140평) 한옥 1억1천만
·지산동 녹지 3,640(1,100평) 3억5천만
·담양 창평 소재지 대지 2,300(700평) 2억
·화순 남면 대지 660(200평) 한옥 4천만
임야
·화순 도곡 관리지역 52,900㎡(1만6천평) 당 8만
·화순 도곡 야산 105,700(3만2천평) 3억
·화순 도곡 3,200평 3.3㎡당 6만
·화순 남면 관리지역 165,000(5만평) 5억
·화순 한천 218,000(6만6천평)3.3㎡당 6천원
·화순 이양 53,000(1만 6천평) 9천만
기타부동산
·조대 대로변접 대지 760㎡(230평) 8억
·금호동 종원@ 대로접 330평 3.3㎡당 400만
·화순 계곡집 6,600(2천평) 8천만
·보성읍 지역녹지 30,000(9천평) 1억3천만

상무랜드공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(구상무대 정문)
▶빌딩
• 대지600 건물1,352 보36억/월세3, 100만원(지역최고상권)용자12억매가79억(대물교환가능)
• 대지260/건2,000, 보20억/월4,000만원 용자18억 대가65억
• 대200/건725, 보증금8억 월1,700만원(신축) 융자8억 매가34억
• 대200/건900, 보증금30억 월세1, 100만원 대매가55억
• 대300/건1,200 보1억/월800만원 대매가15억 5천
• 대125/건175, 보1억/월800만원 매대가 15억5천
▶땅
(상무지구)
• 2,800㎡(850평 3.3㎡당 1,200만원
• 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원 (유흥가)
• 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥가)
• 330㎡(100평) 3.3㎡당 800만원(사창역입구)
(기타지구)
• 자연녹지 대로변3,000평(예식장,학원적합 평당180만원)
• 주거지역800세대 아파트입구877㎡(266평) 3.3㎡ 당350만원(슈퍼적합)
• (농장)광산구동산동73,000㎡ (2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원(동산동)
• (잔동동) 3,760㎡(1,140평) 평당40만원
▶병원·학원·수퍼·식당 기타
• (하남산성홈플러스옆 시가비첫도) 근린지구1,652㎡(500평)㎡당 700만원
• (금호지구)1,200㎡(360평)3.3㎡당 350만원 (병원 학원 식당적합)
• (수완지구주공아파트정문앞) 대지528㎡(160평)3.3㎡당470만원
▶모텔·호텔매매·사우나
• 객실44개 융자16억 매가27억
• 객실70개 매매가88억
• 대지500/건물1,900 사우나 매가39억
★24시간 전화 물건 접수합니다★

대지공인중개사
(공정 책임중개)
핸 010-8572-8985
구합니다.
시내주유소구합
임대소득이 많은 상가건물구함.
관리지역 임야 구합.
매각중개대상물
『축사부지 (허가남)』
담양군 용면 답 6952㎡ 매 1억
『명광읍 단독주택 부지』
영광 군수 관사 바로 뒤 토지 314㎡ 매가 5700만원
『도천동 자연녹지』
2200㎡ 매7억9천 공업사, 고물상, 공장, 물류창고 적합
『도천동 생산녹지』
3000㎡ 매7억7천 공업사, 고물상, 공장, 물류창고 적합
『신안동 상업지』
대지339㎡ 조립식 건물있음 매2억3천만원
『투자가치 있는 토지』
광산구 우산동 답 1883㎡ 매 2억7천만원
『담양군 대덕면 임야』
18032㎡ 매3.3㎡당 4만3천원 관리지역 2차선도로 150m접(공장, 물류창고, 사회복지사설적합)
『담양군 창평면 임야』
36023㎡ 매3.3㎡당 2만6천원 2차선도로 85m접
『흑석동 자연녹지 잡종지』
9300㎡ 매3.3㎡당 180만원 농지전용 비용7억절감(병원물류창고적합)
『양동 주거지역 8차선대로변 주공아파트 정문건너편』
대지900㎡ 매 7억5천만원 (전시판매장, 물류창고, 사옥적합)
『중흥동 35m대로변』
대지920㎡ 한장식식당2층 건물있음 매8억8천만원(고급식당, 사옥, 물류창고, 전시판매장, 카센터적합)

솔로몬공인중개사
여수 엑스포전지역
☎(061)644-9644 핸 010-3999-2500
(물건 다량 보유)
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 주거지역 평당:60만~70만
·여수시 돌산읍 우두리
분양택지 상업지역 평당:160만~250만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 2차선 도로접 조망 경관최고 1200평 평당매가:20만원
·여수시 돌산읍 우두리
자연녹지 도로접 조망 경관최고 1000평 평당매가 15만원
·여수시 돌산읍 율림리
관리지역 2차선 도로접 조망 경관최고 5000평 평당매가:7만원
토지공사 분양택지
돌산택지지구. 엑스포행사장
위락시설지구. 숙박시설
시세보다 싼 매물 다량보유
돌산지구 토지공사택지매매전문
★매물 다량보유 상담환영★

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
토지구합 수완지구 상업용지 건축상담
첨단지구상업용지
1100평 40억(평당 470만)
200평 22억(평당 1100만)
수완택지개발지구
이주자택지
협의양도인택지
생활대체용지
신창택지개발지구
상업용지 140평 근생 122평 80평
주유소
650평 35억 600평 16억
골프연습장 : 120억
광주지역 녹지
주유소부지 890평 930평
물류공장부지 2900 2600 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
북구본촌동 850평
전용가능한급매물
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 특가상담
우량임야
(연수원 복지시설 골프장 추사 등)
담양 25만평 장성 14만평 보성9만평
보성 56만평 함평50만평
부자대비 수익성이 높은
골프연습장 매매가 17억 5천만원
쌍촌동 260평
2종주거지역 긴급처분
투자유망 평당 450만
화순읍 주거지역 2400여평
공장
하남공단 800평
건물매도
27억 (보증금 3억5천 월1900만)
19억 (보증금 1억5천 월1300만)
투자가치최고의 절세형 물건
◉ 광주·장성권 토지·건물 ◉
투자유망물건 다량 보유 (0천만원~000억원)
062)973-9177, 010-3625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(매장)529-1409 상담010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2008최신 합본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 합본책을 제작하여 판매하게 되었습니다.
이번에 제작한 합본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 신규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 가지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시 최종안 수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지정, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록
최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (8개 시·군 1권에 수록) 1/7500 한일지도판매(주) 062-529-1409 527-6310
정가:100권→특별판매가:50만원
※현재 시중에 판매되고 있는 장성, 담양, 화순, 나주책은 고밴드 해제된 책은 없습니다.
이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 할인을 해드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】