

[건강·의료]

뱃살 제거 운동 실패했다면 레이저로 해봐?

■ 여성들의 여름철 대비 미용 시술

노출이 많아지는 '여름철'은 여성들에게 여러 가지 고민거리를 안겨주는 계절이다. '뱃살' 때문에 비키니 수영복을 구입할 엄두를 못 내는 것은 물론 옷 사이로 빠져나오는 '체모'와 괴괴한 '암내'로 인해 주변 사람들과 어울리지도 못하는 경우도 있다.

이런 고민거리를 건강을 위해서라도 여름이 오기 전에 미리미리 해결하는 것이 좋다.

부기·흉터 남지않고 한달만에 효과 느껴 겨드랑이 제모 5~6회 시술하면 반영구적

◇골칫거리 '뱃살'을 없애려면=과감한 비키니 수영복을 자신있게 입고 싶다면 지금부터 뱃살 관리를 시작하자. 최고의 뱃살관리법은 하루 세 끼를 규칙적으로 먹고, 운동량을 늘리는 것이다. 과식과 저녁식사 이후의 야식은 피하고 육류보다는 채소나 과일, 물을 자주 마시는 것이 좋다. 하지만 꾸준한 운동과 식습관 개선으로도 뱃살이 빠지지 않는다면 건강을 위해서라도 전문 치료를 받는 것이 좋다. 대표적인 시술은 지방흡입술과 레이저 지방용해술이다. 허벅지와 팔, 옆구리, 허리 등 한정된 부위만 지방흡입을 한다면 일주일 시술 직후 일상생활을 하는데 큰 무리가 없다. 특히 레이저 용해술은 간단하게 약물을 주사하여 레이저로 지방을 녹이므로 안

전하고 빠르게 시술이 가능하다. 지방을 액체상태로 변화시킨 후 빼내기 때문에 조직이 손상될 위험이 적어 출혈과 통증이 적다. 시술 후 부기나 멍자국이 남지않아 주말에도 간단히 받을 수 있으며 한 달 정도 지나면 눈에 띌 만큼 효과가 나타난다.

◇몸매는 관찮은데 겨드랑이 '털' 때문에=여름 해변에서 비키니 몸매를 뽐내다가도 금방 자라난 체모 때문에 스트레스를 받는 여성들이 많다. 혼자서 면도를 하고, 족집게와 제모크림 등을 사용하는 것도 한계가 있다. 또 제모 후 생기는 피부 트러블도 여간 골칫거리가 아닐 수 없다. 이런 분들께는 반영구적인 레이저 제모술을 추천한다. 레이저 제모는 보통 5~6회 정도 시술하게 되는데 시기상 여



여름철 해변이나 수영장에서 과감한 비키니 수영복을 입고 몸매를 뽐내고 싶다면 지금부터 관리를 시작해야한다. 지난해 부산 해운대해수욕장 백사장에서 시민들이 더위를 식히는 모습. /연남뉴스

를 2~3개월 앞둔 지금이 적다. 겨드랑이, 팔과 다리에 난 털을 제거하는 것이 보통이지만 비키니 라인 제모의 비중이 늘고 있는 추세다. 레이저 제모는 종류가 많지만 대부분의 전문병원에서는 모낭에 빨라진 색소자 있고, 털이 얇은 동양인에게 적합한 레이저 파장을 사용하고 있다. 최근에는 레이저를 쏘아 모낭만을 선택적으로 제거하는 시술을 사용하고 있어 시술 뒤에도 색소가 침착될 가능성이 적고, 안전하다.

◇아름다운 당신에게서 '악취'가 난다면=다가오는 더위가 반갑지 않은 사람들이 또 있다. 바로 겨드랑이에서 나는 냄새가 나는 '보상성 다한증'과 같은 부작용도 없고, 재발률도 낮은 것이 특징이다.

겨드랑이 피부를 절개해 액취증을 치료하는 것이 일반적이었으나 흉터가 크고 재발률이 높은 것이 문제였다. 액취증 환자가 아니라더라도 냄새를 예방하기 위해서는 겨드랑이를 자주 씻고 건조한 상태를 유지하는 것이 좋다.

(도움말=신삼식 광주 맑은피부과 원장) /연남주기자 ahj@kwangju.co.kr

M 의료 라운지 Medical lounge

화순전남대병원 개원 4돌 기념식

화순전남대학교병원(원장 범희승)이 오는 25일 오전 11시 김영진 전남대학교병원장 및 병원 임직원인 참석하 가운데 개원 4주년 기념식을 갖는다.

지난 2004년 화순지역에 개원한 병원은 개원 4년 만에 하루 평균 1천700명의 외래환자와 500여명의 입원환자를 진료하고 있으며, 병상(606개) 이용률이 90%가 넘고 한 달 평균 600여건

의 수술을 시행할 정도로 발전했다.

화순전남대병원은 국내 최초로 5개 분야의 전문진료센터를 갖추고, 선택과 집중의 전략으로 매진해온 결과 2005년 전국의료기관 평가 최우수기관, 건강보험심사평가원 2006년 10대 안수술 빅5 인공관절수술전수 전국 7위, 글로벌의료서비스 알선터 부문 대상 등을 수상하기도 했다.

광주 동아병원 건강대학 봄학기 무료 강좌

광주시 남구 동아병원(대표원장 이경호)이 지역주민들의 건강증진을 위해 운영하고 있는 '2008 동아건강대학 봄학기 건강 강좌'가 지난 11일 개강식을 열고, 릴레이 무료강좌를 시작했다.

'담석증 진단과 치료'라는 주제로 열린 첫 강좌에는 지역주민

170여명이 참석해 유익한 건강정보를 제공받았으며, 병원 측은 앞으로도 매주 금요일 오후 2시부터 4시까지 8주간 무료 건강강좌를 운영할 방침이다.

동아건강대학은 지난 2000년 9월에 처음 개설돼 지난해 말까지 1천620여명에 달하는 수료자를 배출했다.

인공의료재단 개원 10돌 정신재활 치료 특강

개원 10주년을 맞은 의료법인 인공의료재단(이사장 박인수)이 22일 오전 11시 병원 대강당에서 기념식을 갖고 정신재활 치료에 관한 특강과 세미나를 개최한다.

강사로 초청된 황태연 용인정신병원 정신보건부장과 유지형 보건복지부 정신건강정책과장은 각각 '정신재활치료 실제와 전

략', '정신보건 의료 정책의 발전'이라는 주제로 특강을 펼칠 예정이다.

또 오병훈 세브란스정신건강병원장의 사회로 진행되는 세미나에서는 정신과 전문병원·사회복지시설·직업재활 관련 기관의 종사자들이 참석해 토론을 펼친다. /연남주기자 ahj@

조선대병원, 3차원 방사선 암 치료기 도입

"항암 치료 피로엔 운동이 최고"

암 세포만 추적 제거... 종양 주변 손상 줄여

조선대학교병원(원장 조남수) 암센터가 목숨의 암세포만을 추적해 제거하는 최첨단 방사선 치료장비를 도입했다.

21일 조선대병원에 따르면 종양을 정확하게 진단하고 치료할 수 있는 신형 '3차원 입체조형치료기'(3D-CRT·시진)와 '세기 조절 방사선치료기'(IMRT) 등을 도입해 이날부터 본격적인 가동에 들어갔다.

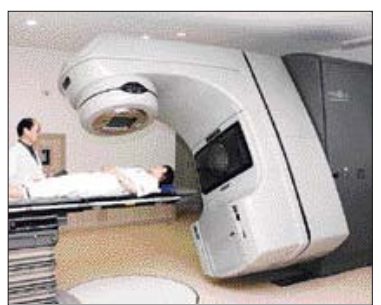
특히 광주권 최초로 도입한 'CT 모의치료기'(Big Bore CT-Simulator)는 입구가 넓어 환자가 신체를 움직이면서 검사 및 치료에 유리한 자세

를 취할 수 있게 돼 종양 주변의 손상을 줄이고 치료효과를 크게 높일 수 있다.

기존에 사용되고 있던 모의치료기는 입구가 좁아 신체를 움직이지 못하는 탓에 단층촬영 시 미세한 종양을 발견하지 못하는 경우도 있었다.

조선대병원은 최첨단 방사선 치료기의 도입으로 암 진단에서 치료까지 원스톱으로 해결할 수 있는 시스템을 갖췄으며, 병원의 목표인 암 진료 국내 10위권 진입도 가능할 것으로 기대하고 있다.

오윤경 방사선종양학과 교수는



"이번에 도입된 3차원 방사선 암 치료기는 국내 최고 수준을 갖춘 최신형이다"며 "최첨단 장비의 가동으로 광주지역 의료서비스의 질이 한 층 업그레이드될 것으로 예상된다"고 밝혔다. /연남주기자 ahj@kwangju.co.kr

걷기·자전거 타기 효과적

암 자체와 항암치료로 인한 피로엔 운동이 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

영국 웨스트 오브 잉글랜드 대학의 피오나 캠프 박사는 총 2천 명의 암환자를 대상으로 운동 프로그램을 테스트한 28건의 연구 보고서를 종합분석한 결과 암관련 피로엔 통상적인 가정보다 운동이 훨씬 효과적임이 확인되었다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 20일 보도했다.

운동의 형태는 걷기와 고정자전거 타기가 가장 이용되었고 운

동기간은 짧게 3주에서 길게 8개월까지 었으나 12주가 가장 보편적이었다.

캠프 박사는 의사와 함께 운동치료사, 물리치료사, 운동생리학자 등 전문가들이 환자에게 가장 적합한 운동의 종류, 강도, 빈도, 시간 등을 결정해서 '운동처방'을 내려주어야 할 것이라고 말했다.

이 연구결과에 대해 미국 로체스터 대학 의과대학 방사선종양학과 소 카렌 머스티언 박사는 먼저 피로와 유사한 증상을 일으키는 빈혈이나 감염가능성 등이 있는지 확인해서 이를 치료해야 한다고 말했다. /연남뉴스

40대 술·담배, 치매 확률 높인다

일반인 보다 2.3년~ 4.8년 빨라

중년에 술, 담배가 지나치거나 혈중콜레스테롤 수치가 높으면 나중에 노인성치매(알츠하이머병)가 나타날 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

미국 마운트 시나이 메디컬센터 치매치료실장 란자 두아라 박사는 노인성치매가 의심되거나 초기단계의 환자 938명(60세이상)을 대상으로 실시한 조사분석 결과 40대에 음주자 지나치거나 담배를 많이 피운 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 치매발생 시기가 각각 평균 2.3년과 4.8년 빠른 것으로 나타났다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 16일 보도했다.

이는 과도한 음주와 흡연이 뇌 세포, 신경세포를 연결하는 시냅스에 직접적인 영향을 미치기때문에 생각된다고 두아라 박사는 말했다.

한편 카이저 퍼머넌트 연구소의 레이철 화이트 박사는 남녀 9천7452명을 대상으로 실시한 장기기간의 조사분석 결과 40대에 혈중콜레스테롤 수치가 높은 사람은 70대에 노인성치매가 나타날 위험이 높아진다고 밝혔다.

40대 때 혈중콜레스테롤이 249~500mg/dL였던 사람은 248mg/dL였던 사람과 221~258mg/dL였던 사람에 비해 70대 때 치매가 발생할 위험이 각각 1.5배와 1.2배 높은 것으로 나타났다. /연합뉴스

대인동삼일부동산
☎(TEL)223-1140, 5210ℎ011-602-2332
(광주광역시 남동구, 대인동 소재서건-1번)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실편과 원오실본 손님을 많이 확보하고 있습니다.
시장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 시장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

첨단월계공인중개사
☎(TEL)972-4535ℎ011-604-6205
(첨단지구 부영A.LC빌딩 시가리)

★급매매★
●첨단 인근 비아동 일방주거 지역 1000평 다세대주택, 비영양상고, 주차시설비사실
●첨단 공업지역내 공장매매 공장건물3층 910평, 대지 800평 신축준공2007년11월

첨단중심 상업매매
·정부지방성사 2008년 개장지 31평
·부영 호반01피드점점 앞 145, 135평
·정부지방성사 입구 이면도로,식당,음식물취급 200평 매280만원

첨단 원동 건물 급매
·대68 건145 원동17 쓰리룸1개 보7000만 원495만 매5억3천만
·대70 대110평 원동15개 보2000만 원480만 매4억8천만
·대70평 건120 원동6 투룸3 주 인 방3개 보1억2천만 원180만 매4억1천만
·대68평 건127평+주차장 투룸 4 원동8 보8800만 원300만 원4200만 매4억7천만

첨단 인근 녹지급매
·신기동 부영A급
·생신녹지 900평
·인정동, 비아 동종A 부근
·생신녹지 900평
·도천동 공단 8만보부근 450평 700평 공장, 창고 적합
·북구 지아동 30m도로 인근 전후면 도로질 거든, 창고, 창고, 공장 적합

고흥신도시공인중개사
☎(061)833-6669
ℎ010-8004-6669

섬. 완도개인독점
별장·농장등.
다용도개발가능
한필지6천200평
(마을앞)
평당/20만원.
(교환가능)

고흥바닷가 매실밭 300평
기든별장부지 평당5만원
고흥농장 부지최적3천평
차량진입가능.평당2만원

상가부지
고흥조선소 버스터미널옆
1300평. 평당 50만원

금보부동산컨설팅
☎(TEL)281-8949ℎ011-602-2233
(신수동 543-51(두란미문입구 상가리))

▶토지매매
·신수동 관공정 상가부지 1941㎡ 대지 2억 4000만원
·대동동 일산동 용곡리 334㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원

▶건물매매
·신수동 상가부지 1941㎡ 대지 2억 4000만원
·대동동 일산동 용곡리 334㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원

▶급매 고사원 및 원동 매매
·신수동 상가부지 1941㎡ 대지 2억 4000만원
·대동동 일산동 용곡리 334㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원

▶주유소매매
·신수동 상가부지 1941㎡ 대지 2억 4000만원
·대동동 일산동 용곡리 334㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원
·대동동 대동동 용곡리 1214㎡ 대지 1억 2000만원

법원경매 전문
지지경매컨설팅(주)
(법원 경매입찰장 옆)
☎062-226-0047~8

명확한 권리분석, 명쾌한 명도, 명확한 수익성 분석에 의한 재테크 전문상담

▶아파트/빌라				▶원룸/상가주택/오피스텔				
소재지	면적/층	감평가	최저가	소재지	대/건	감평가	최저가	
운남동	상남	77/15층	8296	6296	원동	11/3층	3억	1949
운남동	대우빌	23/3층	4286	3286	원동	11/3층	3억	1949
소문동	대우빌	46/6층	1922	5296	원동	11/3층	3억	1949
소문동	대우빌	46/6층	1922	5296	원동	11/3층	3억	1949
상남동	상남빌	32/7층	7256	5296	원동	11/3층	3억	1949
개포동	금호	32/7층	1944	9296	원동	11/3층	3억	1949
화동	백화	17/13층	3286	2256	원동	11/3층	3억	1949
일곡동	롯데	41/7층	1949	1949	원동	11/3층	3억	1949
주월동	현대	32/7층	6296	5296	원동	11/3층	3억	1949
운남동	현대	32/7층	9296	6296	원동	11/3층	3억	1949
운남동	주공	32/7층	9296	6296	원동	11/3층	3억	1949
화동동	중흥	32/4층	9296	6296	원동	11/3층	3억	1949

▶상가건물/모텔

소재지	대/건	감평가	최저가	
지산동	사우나	158/401	142	4999
송동동	상가	38/41	1922	6296
송동동	상가	50/24	5962	2949
유동	모텔	32/108	2949	1949
신안동	모텔	92/22	5962	3949
지산동	모텔	41/24	4949	2949
송동동	모텔	31/42	5922	1949

▶주택

소재지	대/건	감평가	최저가
우산동	55/40	1922	4296
지산동	55/40	1922	4296
원동	45/52	1949	7296
원동	53/28	9296	6296
원동	53/28	9296	6296
원동	42/34	8296	6296
원동	190/42	3296	2296

▶토지/공장

소재지	대/건	감평가	최저가
원동	480/465	1949	1949
원동	480/465	1949	1949
원동	480/465	1949	1949
원동	480/465	1949	1949
원동	480/465	1949	1949

법원경매 전문회사
-불 앞서는 사람들- (주)육선코리아
(법원경매입찰장 옆) 상담전화 : (062) 222-8446

성공적 파트너 / (주)육선코리아 무료상담
권리분석, 명도 유치권내역서 및 성립여부, 낙찰가이상부서
예고하기, 선순위 기동기, 기동권, 강제집행권 등 차별화된
상담을 기다립니다. (평소환산시 m×0.3025)

▶주택				▶아파트			
소재지/면적(㎡)	감평가	최저가	소재지/면적(㎡)	감평가	최저가		
우산동/250㎡/321㎡	1922000	887000	원동/110㎡/110㎡	820000	640000		
우산동/250㎡/321㎡	885000	827000	원동/110㎡/110㎡	1193000	1930000		
원동/250㎡/321㎡	1922000	720000	원동/110㎡/110㎡	840000	588000		
원동/250㎡/321㎡	1922000	720000	원동/110㎡/110㎡	750000	525000		
원동/250㎡/321㎡	913000	840000	원동/110㎡/110㎡	1920000	714000		
원동/250㎡/321㎡	330000	1460000	원동/110㎡/110㎡	1940000	880000		
원동/250㎡/321㎡	1947400	530000	원동/110㎡/110㎡	800000	560000		
원동/250㎡/321㎡	1949000	844000	원동/110㎡/110㎡	750000	525000		
원동/250㎡/321㎡	423000	300000	원동/110㎡/110㎡	1940000	1930000		
원동/250㎡/321㎡	1922000	1944500	원동/110㎡/110㎡	800000	560000		

▶근린시설/근린상가

소재지/면적(㎡)	감평가	최저가
원동/110㎡/110㎡	1922000	887000
원동/110㎡/110㎡	1091	493000
원동/110㎡/110㎡	221	654000
원동/110㎡/110㎡	7222000	3226100
원동/110㎡/110㎡	4924000	2913000
원동/110㎡/110㎡	8948000	4920000
원동/110㎡/110㎡	5981300	3940000

▶근린주택/다세대(빌라)/원룸

소재지/면적(㎡)	감평가	최저가
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000
원동/110㎡/110㎡	2947000	1930000
원동/110㎡/110㎡	2947000	1930000
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000

▶토지

소재지/면적(㎡)	감평가	최저가
원동/110㎡/110㎡	2256000	2256000
원동/110㎡/110㎡	794000	3556000
원동/110㎡/110㎡	190000	131000
원동/110㎡/110㎡	1949000	1949000
원동/110㎡/110㎡	2947000	1949000
원동/110㎡/110㎡	807500	5653000

▶공장

소재지/면적(㎡)	감평가	최저가
원동/110㎡/110㎡	3949000	1930000
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000
원동/110㎡/110㎡	3949000	1930000
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000
원동/110㎡/110㎡	4976000	3930000