M 의료 라운지 medical lounge

광주 아이안과, 미얀마 돕기 의료봉사

광주 아이안과가 사이클론(Cyclone·열대성 태풍)으로 어려움을 겪고 있는 미얀마 국민을 위해 성금을 기탁〈사진〉하고, 다음달 현지로 의료봉사를 떠난다.

아이안과 서정성 원장은 최근 미얀마 돕기 긴급 모금운동을 펼치고 있는 광주 YMCA를 찾아 성금 100만원을 전달하고, 위로의 마음을 전했다. 또 서 원장은 대한의사협회 회원들과 함께 의료봉사단을 꾸려 다음달 초순께 미얀마 피해현장을 찾아 긴급구호 활동을 펼칠 계획이다.

조선대병원, 당뇨병 환자 건강관리법 강좌

조선대학병원이 당뇨병 환자들을 위한 건강관리법을 소개한다.

조대병원 당뇨병센터는 오는 21일 '당당인의 위대한 밥상 만들기'란 주제로 행사를 열고, 당뇨병 환자에게 필요한 음식조리법, 효과적인 운동요법 등에 대한 강의를 펼친다.

이날 행사에서는 당뇨병 환자들에게 '당뇨병의 주치의는 환자 자신'이라는 인식을 일깨워주고, 일상생활에서 실천할 수 있는 건강관리법을 체험강의를 통해 상세히 소개할 예정이다. 행사 문의는 당뇨병센터 (062)220-3011.

전남대병원, 박종춘 교수 초음파학회 회장 취임

전남대학교병원 순환기내과 박종춘 교수가 지난 14일 한국심초음파학회(Korean Society of Echocardiography) 회장으로 취임했다.

앞으로 1년 동안 학회를 이끌게 된 박 교수는 전남대 의대를 졸업하고, 일본 가고시마 대학 심초음파학 연수, 호남순환기학회 이사장, 한국심초음파학회 부회장 등을 역임했다. 박 교수는 현재 전남대병원 순환기내과에서 고혈압·판막질환·심근증·대동맥질환·심낭질환·동맥경화증·선천성심질환 등을 전문 치료하고 있다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

임신 중 스트레스, 태아에 천식·알레르기 영향

임신 중 스트레스를 겪은 여성이 출산한 아이는 나중에 천식 또는 알레르기질환이 발생할 가능성이 높다는 연구결과가 나왔다.

미국 하버드대학 의과대학 브리검 부인병원의 로절린드 라이트 박사는 387명의 임신여성을 대상으로 스트레스에 관한 설문조사를 실시하고 출산한 아기의 제대혈을 분석한 결과, 금전문제, 대인관계 등으로 스트레스를 받은 여성이 낳은 아이가 알레르기, 천식과 관련된 항체인 면역글로불린 E의 혈중수치가 현저히 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

라이트 박사는 이 여성들의 임신 중 알레르기 항원 노출 정도는 아주 가벼웠음에도 불구하고 이러한 결과가 나온 것은 스트레스가 가벼운 알레르기 항원 노출을 증폭시켜 알레르기 반응이 나타났고 이것이 태아에게 전달되었기 때문으로 보인다고 말했다. /연합뉴스

멜론·수박·바나나… 당분·칼로리 高高

'과일 다이어트' 맹신말라

날씨가 더워지고 노출이 많아지면서 몸매에 더욱 신경이 쓰여지고 있다. 다양한 방법으로 비만 관리를 하고 있지만, 그 중 대표적인 것이 과일 다이어트일 것이다. 하지만 과일도 '살이 찌지 않겠지…'라는 단순한 생각으로 무조건 많이 먹다 보면 나도 모르게 몸무게가 불어나면서 비만관리에 적신호가 켜질 수 있다.

키위·사과·토마토 등 고 섬유질 과일 선택을

'원푸드 다이어트' 영양 불균형 초래 할수도

◇무가당 주스도 살쪄요=과일은 다른 음식들에 비해 칼로리가 낮아 많은 비만환자들이 과일을 이용한 다이어트를 하고 있다. 그러나 칼로리만큼 중요한 것이 바로 당분이다.

과일에는 비타민과 식이섬유 등과 함께 '과당'이 생각보다 많이 포함돼 있지만, 칼로리에 비해 비교적 관심이 덜한 편이다. 과당 함유율이 높은 과일은 소화흡수가 빨라서 배고픔도 쉽게 느끼게 되고, 그만큼 살로 쉽게 변할 수 있다.

이 때문에 비만 및 당뇨환자 등은 자신의 혈당지수(GI)를 꼭 확인하고 과일을 구매하는 것이 좋다. 특히 시중에 판매되는 무가당 주스의 경우에도 첨가된 설탕이 없다 뿐이지 과일 자체의 당분이 포함돼 적당한 양만큼만 마셔야 한다.

◇당분·칼로리, 멜론↑·토마토↓=당분과 칼로리가 높은 대표적인 과일은 포도·멜론·바나나·수박·참외·귤 등이다. 포도는 작은 송이 한 개에 140㎉가 들어있어, 과일 중에서도 칼로리가 높은 편이다. 특히 거봉은 일반 포도의 세 배나 되는 칼로리를 함유하고 있다.

멜론은 작은 것 한 개가 300㎉로 당분 또한 많아 밤에 먹는 것은 금물이다. 바나나는 한 개에 100㎉ 정도인데, 당뇨 환자들이 혈당 수치를 높이기 위해 이용할 정도로 당분이 많다.

수박과 귤도 당도가 높고, 흡수까지 빨라서 많이 먹어도 금방 허기지기 때문에 식사 대용으로는 좋지 않다. 참외는 칼로리가 낮지만 당분이 많고, 이런 당분은 씨 부분에 몰려있다.

반면 자몽·푸른 사과·키위·감·토마토·배 등은 다이어트에 도움이 될 수 있는 과일들이다. 자몽은 아주 큰 것 하나에 100㎉ 정도로 몸에 좋은 항산화 비타민이 많이 포함돼 있다. 특히 푸른 사과는 당도가 낮아 다이어트에 좋다. 아침에 먹는 사과는 위액 분비를 촉진해 소화를 돕지만, 밤에 먹으면 속을 쓰리게 할 수 있으므로 주의해야 한다.

감은 칼륨이 많이 함유되어 있어 하체 비만에 좋다. 토마토는 중간 크기 한 개가 약 50㎉ 정도로 넉넉히 먹어도 괜찮고, 미네랄과 비타민이 풍부해 다이어트로 인해 거칠어진 피부를 매끄럽게 해준다.

◇섬유질 많은 과일이 좋아=체중 조절기간에는 섬유질이 많은 과일이 좋다. 섬유질에는 열량이 없기 때문에 많이 먹어도 살이 찌지 않고, 포만감을 쉽게 느껴 배고픔을 잊게 한다. 또 섬유질은 장을 통과할 때 지방질 성분을 같이 끌고나갈 뿐 아니라 다이어트의 적인 변비에도 좋다. 부드럽고 먹기 좋은 과일보다는 딱딱한 과일에 섬유질이 많다. 또 과일껍질에는 식이섬유소와 영양성분이 많아 껍질째 먹는 것이 건강과 비만관리에 좋다.

하지만 과일에는 우리 몸에 필요한 영양분들이 모두 들어있지는 않으므로, '원푸드 다이어트'는 영양균형에 좋지 않다. 항상 과일을 포함한 여러 음식을 골고루 섭취하되 적게 먹는 습관이 더욱 중요하다는 것을 명심해야 한다.

〈도움말=이상영 광주 청연한의원 원장〉

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

비만환자들에게 좋은 과일도 너무 많이 먹다 보면 오히려 살이 찔 수도 있다. 멜론은 토마토에 비해 칼로리와 당분이 6배나 많아 저녁식사 후에 먹는 것은 바람직하지 않다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

제대혈 면역세포로 백혈병 치료

자연킬러(NK)세포 대량 증식

환자에 이식하면 암세포 소멸

제대혈에서 추출한 특정 면역세포를 대량 증식해 환자에 이식, 백혈병을 치료하는 신기술 개발되었다고 영국의 BBC인터넷판이 최근 보도했다.

미국 M.D 앤더슨 암센터 소아암병원의 패트릭 자이들러-매케이 박사는 제대혈에서 채취한 면역세포 자연킬러(NK·Natural killer)세포를 그 기능을 유지시킨 채 30배까지 증식시키는 방법을 개발했으며 이를 백혈병 환자에게 이식하면 암세포를 3분의 2 이상 죽일 수 있다고 밝혔다.

매케이 박사에 따르면 증식된 NK세포를 인간의 급성림프구성백혈병(ALL)과 급성골수성백혈병(AML) 세포를 주입한 쥐들에 이식한 결과 암세포가 60~85% 소멸됐다.

전에도 NK세포 증식이 시도되었지만 NK세포의 기능이 떨어지는 것이 문제였다.

NK세포를 이용해 백혈병을 치료하면 골수이식으로 백혈병을 치료할 경우 나타날 수 있는 치명적인 부작용인 이식편대숙주반응(GVHR)을 피할 수 있다고 매케이 박사는 설명했다.

이식편대숙주반응이란 이식받은 골수에 들어있는 면역세포인 T세포가 환자의 세포를 공격하는 현상을 말한다. 그러나 NK세포는 T세포와 기능이 달라 정상세포는 그대로 두고 암세포만 골라 공격하기 때문에 이러한 부작용이 나타나지 않는다는 것이다.

이 연구 결과는 신시내티에서 열린 미국소아혈액·종양학회 연례회의에서 발표됐다. /연합뉴스

방광절제술 받은 말기암 환자

방광 만들어 이식할 날 올 듯

美 생명공학사 연구 진척

말기암으로 방광절제수술을 받은 환자에게 자신의 방광세포로 방광을 만들어 이식할 수 있는 날이 올 전망이다.

미국 생명공학회사 텐지온(Tengion) 사의 티모시 버트램 박사는 환자의 방광에서 방광전구세포를 채취한 뒤 콜라겐과 폴리글리코산을 이용해 생분해되는 방광 모양의 구조물(scaffold)을 만들어 방광전구세포를 심으면 새로운 방광을 길러낼 수 있다고 밝힌 것으로 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

버트램 박사는 14마리의 대형 포유동물로부터 방광을 제거한 뒤 방광전구세포를 채취해 이런 방식으로 새로운 방광을 만들어 이식한 결과 이식 후 6개월 안에 자연방광과 구조와 기능이 비슷한 방광조직으로 정착했다고 밝혔다. /연합뉴스

주유소매매
• 화순읍내 국도변 30m×10m코너
• 대지 1,186㎡ 건물 471㎡(케노피포함 2층)
• 탱크 180D/M 4기, 주유기 5기
• 매가 11억5천만원(융자4억1천포함)조정가
☎011-413-6051(주·야)

SONY의 모든것
www.119accessories.co.kr
소니광주전시관매장 (062)522-2000

DVD.CD 제작전문
상품홍보. 행사. 기념앨범
▷ 기업, 종교, 병원, 학교등 ◁
• 광주본사:(062)223-1234~5
• 서울사무소:(02)420-4691
www.dvdq.co.kr
(주)광주사운드

회 춘
발기·조루, 1회 복용3일 지속
천연한방, 부작용 없음
효과 없을 시 100% 환불
5회분 15,000원 20회분 5만원
☎010-6218-1249

매입합니다
서양화, 한국화, 고서화, 최고가 매입 무료출장, 책임감정, 파손 그림수리 궁중 예술의 거리
광 주 화 랑
☎017-632-4784/062-232-4784

전국배달 미제정품
※낱개판매, BOX 파격할인
※1회 복용(72시간 지속)
▶약국납품용◀
☎010-6733-3877

현대자동차주식회사
HYUNDAI
이 형 일
TEL : 061)334-4100
FAX: 061)334-9010
C.P : 011-9603-0456
남평 대리점
정성을 다하겠습니다.

하지미용 전문 클리닉 NAVER 광주하체비만
www.2030mirae.com
하체비만
여러의 아름다움을 추구합니다
· 하지정맥류
· 종아리 축소, 부종관리
· 레이저 지방흡입
· 자가지방이식
· 사각턱 TCR
· 액취증
T.368-2007
신세계백화점 정문 맞은편
2030 미래외과 의원

금당부동산
☎(062)223-7400 핸016-632-5659
(충장로5가 사거리 2층, 금남로 5가와 엔터시네마 중간)
매매·교환·개발·건축부동산을 구하며 최선을 다해 해결하겠습니다.
공시가·감정가 70%이하
⊛농성동 준주거200평 공시가 9억7천 매도6억4천
⊛임동71평 공시가1억7천 매도1억1500만원
⊛벽운동 대로변 대지126 건평229 공시가5억7천 병원 회사사옥적합 4억 7천
⊛나주식당, 여관 대지138 감정8억 매도3억5천
⊛대안동 대지126 건평778 공시가10억2천 병원, 사옥, 임대사업적합 매도12억
⊛봉선동 소방도로코너 대지45 건평103 일부는 공실이고 전세3천 월58만원 매도1억5천5백
⊛월산동 상가주택 37평 공시가 1억천 매도7800
⊛금남로5가 대산중권옆 30m대로변 80평 경매물건 감정12억 대출4억2천 매도7억5천
⊛양동 상가·목욕탕·여관 대지113 건평425 감정 12억선 법인이전 이전비없음 6억6천
⊛안마시술소, 노래방등 경매물건 우산동 대지 185 건평624 법상가 18억 매도 10억
⊛군산시 건물지하 910평. 법상가 42억 대출 8억 5천 경락받은지 2년째. 법인이전 11억 5천
감정가이하
⊛충장로5가 건물 대지132 건평221 공시가17억 대출9억 보증금8천만원 월760만원 매도15억
⊛신안동 나대지 94평 공시가 3억3천 매도2억4천
⊛충장로5가 대지128 건평42 공시가 이하 2억4천
⊛대안동 상가주택 대지121 건평308 매도4억5천
⊛신안동모텔 대지95 객실21 대출2억 매도2억7천
⊛북동병원 대지123 건평220 공시가3억2천 매도4억
⊛금남로5가 목욕탕 340평 법상가 9억 매도 5억
⊛신안동 상가주택 대지56 건평136 공시가 1억7천 대출7천 지하2층,3층은 공실 2억천만원
⊛충장로3가 대지73 건평217 일부는 공실 전세1억6천 월700 매도 13억 3천
⊛양동 모텔,식당 대지87 건평260 대출3억 전세6천 월200 매도3억9천
투 자
⊛전원주택개발할곳 곡성군 옥과인터체인지에서7분거리 5천평 광주에서 20분 2억5천만원
⊛북구 두암타운 아파트 4200여세대 지점 4차선 도로변 나대지 196평 상가·학원등적합 7억천
⊛팬션·별장부지 무안읍에서 해제가는길 바다와 국도접 510평 무안공항에서 15분 3억
⊛장성군 삼계면 서창주거지 989평 1억천
⊛원룸.다세대부지 남구 사동 174평 2억
⊛고흥 나로도 우주발사기지 주거지303평 6500만원
⊛화순군 남면 벽송리 관리지역산 4300평 5500만원
⊛화순도곡온천 국도접320평 1억8천
⊛광산구 산촌동 4차선도로접 564평 비행장입구부근 다용도사용 11억 3천
매도·교환
⊛담양군 추월산 밑 담양댐에 접한 땅1090평. 별장·연수원·사찰·요양병원적합 3억2천만원
⊛가든·별장지 담양 남면 연천리 383평 1억5천
⊛명당 전원주택지 곡성읍 서계리 광주에서20분 대지483평 오피스텔이나 상가와 교환가능 6천만원
⊛소태동 자연녹지 319평 공장·기든용 8500만원
⊛주택·절·기도원 부지 화순 동면 5천평 1억천
⊛신수동 주거지 200평 빌라·다세대적합 4억
⊛전원주택 나주 남평 풍림리 한옥 땅255평 9천만원
⊛용봉동280평 병원·사옥·학원등적합 11억 5천
⊛남구 칠석동(대촌) 논1140평 교환가능 1억8천
⊛화순군 관광농원 34951평 14억원
⊛묘지15기 만들어진곳. 담양군 봉산면 국도접 800평 명당자리임. 8천만원
사찰(절)
⊛광산구 신창동 아파트밀집지와 상가지역 대지61 건평87평 은행1억3천 사.니.포교당적합 2억8천
⊛산수오거리 대지85 건평66평 3층 건물 1억7천
⊛MBC방송국옆 510평 사옥이나 상업도적합 공시가 5억8천 아파트 7천여세대 재개발지 6억8천

부동산 경매 전문회사
ASSET KOREA 주식회사 에셋코리아
(법원앞 지산주유소옆) 행복한 경매상담 ☎062-236-3400
전국2만여건의 무료 경매정보 홈페이지 http://www.assetkorea.com
최고의수익률/신속한명도/세금계산서발급/권리분석,상담무료
재테크예약=[현장조사/권리분석/수익분석/입찰가산정/대출알선/명도까지 원스톱서비스]
근린시설/ 원룸상담
대표이사 010-7570-7525 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 감정가 | 최저가
월계동/5층건물/대181.건642 | 22억500 | 12억3500
산안동/2층건물/대321,건190 | 19억6000 | 10억9800
송정동/4층교회/대123,건297 | 12억3500 | 8억6500
충장로/4층건물/대105,건282 | 18억2400 | 12억7700
우산동/4층모텔/대192,건513 | 16억6200 | 11억6400
궁동/7층건물/대371,건1652 | 95억2700 | 34억1400
산안동/4층모델/대103,건371 | 11억100 | 4억9300
화정동/4층다가구/대46,건108 | 3억1900 | 2억2300
아파트/빌라 상담
손해연이사 011-9611-2817 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 층/수 | 감정가 | 최저가
치평동/금호/33 | 5/17 | 1억5000 | 1억500
매곡동/서광/37 | 6/22 | 1억6000 | 1억1200
산수동/두암/34 | 4/15 | 1억2600 | 8800
담양읍/통인/30 | 1~4/5 | 8700 | 6100
봉선동/무등/24 | 6/21 | 7000 | 4900
두암동/무등/32 | 11/21 | 8600 | 6000
운암동/낙천대/45 | 7/18 | 2억1500 | 1억5000
풍암동/금호/39 | 1/20 | 1억5500 | 1억800
모텔/근린상가 상담
김찬승이사 010-8033-0114 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 감정가 | 최저가
월계동/신양빌딩상가1층/전용10 | 1억2천 | 2600
대인동/4층모텔/대97,건293 | 7억8천 | 3억5천
회순도곡/4층모텔/대505,건467 | 9억9천 | 4억4천
무안군/4층모텔/대3551,건340 | 12억6천 | 2억9천
신안동/5층모텔/대58,건223 | 5억6천 | 2억
순천조례/6층모텔/대96,건405 | 12억4천 | 7억9천
월계동/대상피크1층/전용34 | 4억2천 | 7700
주택/재개발 상담
창정권팀장 010-2648-2550 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 감정가 | 최저가
쌍촌동/단층주택/대56.건25 | 1억2200 | 5400
농성동/2층주택/대60.건63 | 2억8900 | 2억200
오치동/2층주택/대56,건63 | 1억4500 | 8100
화정동/2층주택/대53,건66 | 1억8600 | 8300
중흥동/2층주택/대40,건37 | 1억1700 | 4200
문흥동/2층주택/대71,건62 | 1억6200 | 9100
소촌동/2층주택/대64,건48 | 1억1700 | 6500
상가주택 상담
박경원팀장 010-2611-5598 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 감정가 | 최저가
월산동/5층온천/대124.건370 | 10억8500 | 6억700
중흥동/3층상가주택/대93.건118 | 4억7600 | 2억6600
쌍촌동/주택.점포/대60.건147 | 3억9200 | 2억7400
중흥동/2층상가주택/대168.건181 | 5억8300 | 2억6100
담양군/5층상가주택/대1275.건542 | 13억7400 | 3억1500
동명동/8층오피스텔/대39.건40 | 18억3900 | 14억7100
양산동/3층상가주택/대170.건320 | 7억7400 | 4억3300
봉선동/3층상가주택/대91.건218 | 7억1100 | 3억9800
공장/토지 상담
심현철팀장 010-9660-3225 (단위/만원)
소재지(물건개요) | 감정가 | 최저가
나주등강면(공장)/대1451,건412 | 4억5500 | 2억5500
장성군/버섯재배사/대1154,건360 | 3억5200 | 1억2600
나주금천/농지(답)457 | 5900 | 4200
담양군/농지(답) | 9400 | 6500
담양월산면/공장/대8376,건262 | 8억5000 | 3억4800
장성삼서/농지(답)/438 | 4600 | 3200
나주시/창고/대627.건65 | 1억2100 | 6800
화순군/대지/69 | 6400 | 5100
법원경매정보 [부동산채널]과 업무제휴 = 전화주시면 전국10일이용 무료쿠폰발급