



화순전남대병원-전남도 업무 협력 워크숍

화순전남대학교병원과 전라남도는 지난 2일 병원 지하강당에서 기관간 업무협력 강화를 위한 워크숍을 개최했다.〈사진〉

이날 워크숍에는 법무처 병원장과 법정회 복지여성국장을 비롯, 병원 임직원 및 전남도·화순군 관계자 200명이 참석해 복지

분야 사회적 기업 발굴 및 창업분위기 확산을 위한 공동노력 방안에 대해 논의했다.

한편 병원과 전남도·화순군은 세계화·지방화 시대를 맞아 보건 의료발전 전략을 수립하고, '보건 의료발전' 포럼을 개최할 예정이다.

건강관리협·주식 구성객 대상 금연 캠페인

한국건강관리협회 광주전남지부(지부장 윤정웅)는 오는 11일 광주역에서 주식 구성객을 대상으로 금연캠페인을 실시한다.

건강관리협회는 이날 오후 1시부터 4시까지 광주역 1층 대합실에서 금연 패널 모형 등 금연 관

련자료를 전시하고 금연 홍보물을 배포한다.

또 흡연자를 대상으로 체내일산화탄소(CO)측정과 함께 금연 상담을 해주며, 금연 희망자에게는 니코틴 패치, 금연사탕 등 금연 보조제를 무료로 제공한다.

광주남부소방서, 소방공무원 자문 의사 위촉

광주남부소방서(서장 배성근·사진 오른쪽)는 지난 4일 청사 소회의실에서 '소방공무원 자문의사 위촉식'을 갖고 남구정신 보건센터 김국중 팀장(가운데)을 건강관리 자문의사로 위촉했다.

남부소방서는 이날 소방서장

및 각 부서 과장 등 10여명이 참석한 가운데 열린 위촉식에서 남부소방서 건강관리 세부지침도 마련했다. 한편 자문의사로 위촉된 김국중 팀장은 앞으로 소방공무원의 의상 후 스트레스 장애 등 전문적인 치료를 병행한다.

〈안현주기자 ahj@kwangju.co.kr〉



걷기·자전거 타기… 활동량 대폭 늘려라



말도 살찌고 사람도 살찌는 가을이 성큼 다가왔다. 이맘때면 무더위로 앓았던 입맛이 돌아오면서 뱃살을 걱정하는 사람들도 늘어난다. 기운이 떨어지면 열량 소비도 감소하고, 인체도 추위에 대비해 체내에 지방을 축적하기 때문이다. 여기에 맛있는 음식이 넘쳐나는 추석이 다가오면서 다이어트에 대한 관심도 무너져 내리기 쉽다. 이상영 청연한의원 원장의 도움말로 가을철 비만관리 요령에 대해 알아보자.

〈이상영 원장〉

■ '식욕의 계절' 가을 비만 관리 이렇게

탄수화물 많은 초콜릿 등 단 음식 피해야

무리한 감량은 되레 毒… 한 달 2kg↓ 적당

◇식욕이 왕성해지는 이유

식욕은 여러 요인에 의해 결정된다. 뇌에는 포만감을 느끼는 증후와 공복감을 느끼는 섭식 증후가 있어서 식욕과 포만감을 조절한다. 음식을 먹으면 체온이 올라가고 뇌의 포만증후를 자극해 식욕이 사라진다. 이 때문에 기온과 체온이 낮아지는 가을철에는 포만증후에 대한 자극이 줄어 식욕이 증가하는 것이다. 더울 때 입맛이 없는 것은 반대현상이다. 반면 활동량이 증가하면서 섭취증후를 자극하는 경우가 많아진다. 낮은 기온으로 신체 내부의 열 소비가 많아져서 섭취욕구도 증가할 수도 있다.

◇기울을 만끽하자

가을만 돌아오면 이유 없이 우울해지고 감상에 젖는 사람들이 많아진다. 흔히 '가을을 탄다'고 하는데 이럴 때 조심해야 할 것이 바로 탄수화물이다. 빵, 과자, 초콜릿에 많이 들어있는 탄수화물은 일시적으로 우울한 기분을 없애주는 효과 때문에 자꾸 음식에 손이 가게 만든다. 그러나 섭취 후에는 우울함이 더 커질 뿐만 아니라 뱃살도 늘어나게 마련이다.

중요한 것은 우울한 기분에 빠져있기보다는 단풍구경 등 야외활동을 늘려 아름다운 가을을 만끽하는 것이다.

가까운 공원을 찾아 걷기를 하거나 자전거, 인라인 등을 타보는 것도 좋다. 활동량을 늘리면 칼로리 소모가 많아지고, 스트레스도 해소할 수 있어 다이어트에 도움이 된다.

◇복부 비만 주의해야

몸속에 쌓인 지방 가운데 가장 해로운 것이 내장 주변의 지방이라고 알려져 있다. 겉으로 보이는 살보다는 즉 뱃속의 살이 더 위험하다는 것이다. 뱃살이 많다는 것은 뱃속의 내장 주변에 지방질이 많다는 것과 같은 의미다. 결국 체중이 정상범위라 하더라도 복부에 살이 많다면 과체중 못지 않게 건강에 위협요소가 된다.

◇한 달에 2kg 감량이 적당

가을철 늘어난 체중을 감자기 줄이려고 한다면 이미 다이어트에 실패한 것이나 다름 없다.

무리한 체중감량은 오히려 요요현상 등을 부를 수 있다. 신체에 무리가 가지 않으려면 한 달에



흔히 '기울을 탄다'고 말하는 사람들은 우울감을 해소하기 위해 단 음식을 자주 먹게 되는데, 결국 우울감은 더 커지고 비만이 찾아올 가능성도 높아진다. 가을철에는 활동량을 늘려야 칼로리 소모도 많아지고, 스트레스 해소도 가능하다.

〈이상영 원장〉

/mjin@kwangju.co.kr

2kg 정도씩 체중을 줄여나가야 한다. 전문가들은 보통 하루에 적당하게 줄일 수 있는 열량을 500kcal로 본다. 일주일이면 3천500kcal를 줄일 수 있고, 이것은 지방 0.5kg을 줄이는 것과 마찬가지로 한 달로 보면 2kg인 셈이다.

하지만 먹는 양만 줄인다고 비만이 해소되지 않는다는. 각종 영양소의 균형을 맞추는 노력이 필요하며, 영양소가 중복되는 식단은 체중 감량에 도움이 되질 않는다. 특히 음료수에는 당분이 많이 함유돼 있어 마시는 양을 줄여야 한다. 평소 계단을 이용하고, 가급적 걷는 거리를 늘리는 것도 중요한 건강관리법이며, 이는 곧 당뇨와 비만, 고혈압에도 큰 도움이 된다.

〈도음말=이상영 청연한의원 원장〉

/inhyeon@kwangju.co.kr

평생 면역 '독감백신' 나온다

영국스퍼드대학 개발

한 번 맞으면 평생 면역되는 독감백신이 개발됐다고 영국의 BBC 인터넷판이 최근 보도했다.

독감 바이러스 변종 모두에 효력이 있는 백신이 영국 옥스퍼드대학 연구팀에 의해 개발됨으로

써 매년 독감시즌에 독감 바이러스 변종 중 어느 것이 유행할 것 인지를 예상해 만들어지는 독감백신을 해마다 맞아야 하는 번거로움에서 벗어날 수 있게 되었다고 BBC는 전했다.

종래의 독감백신은 독감 바이러스 세포표면에 있는 두 단백질

인 헤마글루티닌(H)과 뉴라미니다제(N)에 대한 면역반응을 유발시키는 것인데 이 두 표면단백질은 쉽게 변신하기 때문에 변형이 일어날 때마다 그리고 그 해에 유행할 것으로 예상되는 바이러스 변종에 따라 매년 새로 백신을 만들어야 한다.

그러나 이 새로운 백신은 독감바이러스의 세포표면이 아닌 세포 안에 있는 단백질인 기질단백질-1(matrix protein-1)과 핵단백질(nucleo-protein)을 표적으로 한 것이라고 연구팀을 지휘하고 있는 새라 길버트 박사는 밝혔다.

〈연합뉴스〉

몸 많이 움직이면 암 위험 낮아진다

日 국립암센터 밝혀

규칙적으로 운동을 하거나 어떤 방법으로든 몸을 많이 움직이면 암에 걸릴 위험을 줄일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

일본 국립암센터의 이노우에 마나미 박사는 45~74세 남녀 7만9천771명을 대상으로 10년에 걸쳐 실시한 조사분석 결과 운동을 어떤 형태로든 몸을 많이 움직이는 사람이 모든 종류의 암에 걸릴 위험이 적다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

신체활동량이 가장 많은 사람은 가장 적은 사람에 비해 암 발생률이 남성은 평균 13%, 여성은 16% 낮은 것으로 나타났다고 이노우에 박사는 밝혔다.

신체활동량이 가장 많은 사람은 가장 적은 사람에 비해 암 발생률이 남성은 평균 13%, 여성은 16% 낮은 것으로 나타났다고 이노우에 박사는 밝혔다.

〈연합뉴스〉

이 결과는 연령, 체중, 흡연, 칼로리 섭취량 등 다른 요인들을 감안한 것이다. 다만 이러한 효과는 체중이 정상인 사람들에게 가장 두드러졌으며 과체중인 사람은 효과가 평균보다 약 했다.

효과가 나타나는 암의 종류에는 구분이 없었으며 효과가 두드러진 경우는 대장암, 간암, 췌장암, 위암 등이었다.

신체활동은 여가시간에 하는 운동 만이 아니라 걸어다니는 것과 육체노동, 가사노동 등이 포함되었다.

운동은 암에 대한 자연방어 메커니즘이 면역체계의 활동을 자극하는 것으로 알려지고 있다.

염증성 장 질환자

우울증 발생률 높아

난치병인 크론병, 궤양성 대장염 등 염증성 장질환(IBD)이 우울증, 불안장애와 연관이 있다는 연구 결과가 나왔다.

캐나다 매니토바 대학의 찰스 번스타인 박사는 확실한 IBD환자 351명과 유사환자 779명을 대상으로 실시한 조사 결과 우울증, 불안장애에(generalized anxiety disorder), 공황장애, 강박장애 등이 발생률이 일반인들에 비해 현저히 높은 것으로 나타났다고 밝혔다.

〈연합뉴스〉

movies **Happy Time** 영화보기 즐기는 시간 보내세요

메가박스
구. 텐션 액션거리 ☎ 예매 1544-0600

1관 신기전 (154)
2관 람마미아 (12세)
3관 다크나이트 (154)
4관 썸머 솔리스티스 (154)/스티워즈 (전체)
5관 신기전 (154)
6관 고사 - 피의 중간고사 (15세)
7관 지구 (더빙) (전체)
8관 미드나잇 미트 트레이닝 (18세)
9관 람마미아 (12세)

• 이프리 주차장 이용시 2시간 30분 무료
(단, 영화 관람고객에 한함) : 2시간 30분 초과 시 경상요금 부과

엔터 시네마
총장로 5가 (전화예약) 228-2700

1관 신기전 (154)
2관 지구 (전체)
3관 다크나이트 (154)
4관 장강7호 / 놀 놀 놀 (15세)
5관 스타워즈-클론전쟁 (전체)
6관 고사 (15세)/미아리3 (12세)
7관 람마미아 (12세)

www.entercinema.co.kr
• 호남 최대 주차장 ◎매일설악 상영합니다
• 네고판타스 하남점 (10개관)
• 절친과 상영중

영화안내
한국시장 영화시청 예매 www.joycbo.com / 1588-7941

1관 고사 / 놀 놀 놀 (154)
2관 아기와나 (154)/첫고개에게 비밀이에요 (전체)
3관 람마미아 (12세)
4관 람마미아 (12세)
5관 스타워즈 (전체) / 눈에는 눈 (154)
6관 다크나이트 (154)
7관 신기전 (154)
8관 지구 (더빙) / 미아리3 (12세)
9관 월드 (더빙) (전체) / 신기전 (154)
10관 신기전 (154)

• 매일설악 상영합니다
• 무료주차 3시간
• 이동통신사 할인혜택
• 배너스토어 사우나(오픈~오후1140)

생활있는 영화신문 www.cinclus.co.kr / 1544-0070

1관 씨너스 전대
2관 보건소 건너편 ☎ 511-1000

• 매일설악 상영합니다
• 무료주차 3시간
• 이동통신사 할인혜택
• 배너스토어 사우나(오픈~오후1140)

하미 시네마
전대후문 히미스포트克斯 ☎ 267-7777

1관 지구 (전체)
2관 미아리3 (154) / 눈에는 눈 (154)
3관 다크나이트 (154)
4관 신기전 (154)
5관 스타워즈-클론전쟁 (전체)
6관 고사-피의중간고사 (154)
7관 스타워즈-클론전쟁 (전체)
8관 신기전 (154)
9관 람마미아 (12세)
10관 신기전 (154)

• 5000대 넘는 주차장(3시간기준) • 365 매일 설마
• 이동 통신사 & OK 카페인 카드 할인 혜택
• 하미 수영장 255-5757
• 하미 블링킹 252-0925
• 하미 골프장 251-5060
• 하미 당구장

제일 시네마
총장로 3가 ☎ ARS 전화예매 227-1980

1관 신기전 (154)
2관 신기전 (154)
3관 지구 (전체)
4관 람마미아 (12세)
5관 다크나이트 (154)
6관 고사-피의중간고사 (154)

ARS 전화예매문의
227-1960
• 무료주차 3시간
(점주 세우소 일 회장터워주차장)
단 일정권 구매 고객에 한함