

M 의료 라운지 Medical lounge

자칫하면 '사고'... 타기 전 스트레칭 필수

겨울 스포츠 마니아들의 마음을 설레게 하는 스키시즌이 돌아왔다. 마니아들이 하얀 설원을 '마약'에 비유하듯, 스키장의 매력은 어느 정도 위험을 감수해야 하는 '스릴'에 있다. 스키와 스노보드를 즐기다보면 할 수 없이 맞닥뜨리는 부상, 어떻게 하면 보다 안전하게 즐길 수 있을까.

■ 겨울 스포츠의 꽃 '스키' 안전하게 즐기기

스키-무릎 손상, 보드-손목 골절 주의해야
보호장비 착용... 피로 느낄 땐 즉각 중단

◇스키장 안전사고, 골절이 1위=광주·전남 지역민들이 자주 찾고 있는 전북 무주리조트는 2008~2009년 시즌 동안 경기체제에 약 130만명 가량이 스키장을 찾았 것으로 예상했다. 이중 약 15~20%가량이 광주·전남지역 거주자다.

를 부상을 가장 많이 당한다. 대부분 넘어지면서 양쪽 팔레트가 꼬이거나, 스키 일부가 눈에 파묻혀 무릎이 과도하게 꺾여서 생기는 부상이다. 상급자들은 심하게 넘어져서 사람이나 물체에 부딪치거나 점프 충격으로 인해 무릎 손상이 나타날 수 있다.



스키와 스노보드를 타기 전 보호장비를 착용하고, 준비운동을 철저히 하는 것 만으로도 스키장 안전사고의 대부분을 예방할 수 있다. 무주리조트 스키 패트롤(ski patrol) 대원들이 위험구간에 안전펜스를 설치하고 있다. <무주리조트 제공>

스키장을 찾아 본격스키에 오르면 스키·보드를 타다간 부상이 뒤따르기 마련이다. 스키장 안전사고는 피로도가 쌓이는 시간대인 오후 3시께 가장 많이 나타난다. 피로를 느낄 때에는 운동을 중단하고 충분한 휴식을 취하는 것이 중요하다.



무주리조트 스키 패트롤 대원이 슬로프에서 부상을 입은 스키어를 후송하고 있다.

헬멧과 고글, 손목보호대, 무릎보호대 등의 보호 장비착용은 필수다. 특히 스노보더들은 손목 보호대를 착용하고, 아이들은 반드시 헬멧을 착용시키는 것이 좋다. 준비운동과 강습을 통한 사전훈련도 중요하다. 평소 운동부족으로 몸의 근육이나 인대가 경직되어 있는 상태에서 들뜬 마음에 무작정 스키를 하다가는 백발백중 부상이 뒤따른다. 무릎과 손목, 목 등 부상 위험이 큰 부위를 집중적으로 스트레칭 해준다. 또 운동신경이 좋다면 자만하지 말고 초보자

는 강습을 통해 체계적인 훈련을 하도록 권하고, 자신의 수준에 맞는 슬로프에서 스키를 즐겨야 한다. <도움말=무주리조트> /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr



동아병원, 사랑의 김장 담그기

동아병원(대표원장 정재훈)은 지난 6일 병원 내 직원휴게실에서 독거노인들과 소외계층의 겨울나기 돕기 위한 사랑의 김장김치 담그기 행사를 가졌다. <사진> 동아병원 사랑모아봉사단과 남구사랑 경로봉사단이 참여한 이번 행사는 직접 담근 김치를 남

구지역 독거노인 가정과 경로당 등 80여 곳에 전달했다. 매월 정기 봉사활동을 펼치고 있는 사랑모아봉사단은 연말연시 사랑의 쌀 나누기와 사랑의 김장김치나누기 등의 활동을 하고 있다.

전남대 간호대학 졸업메달 수여식

전남대학교 간호대학(학장 박인혜)은 지난 5일 전남대 의과대학 대강당에서 졸업생 61명을 대상으로 제34회 졸업메달 수여식을 가졌다. 이날 수여된 졸업메달

은 간호학과 동창회에서 마련한 것으로 순결과 청결, 그리고 인류를 위한 봉사정신을 담고 있다. 한편 올해 졸업생 전원은 이미 취업이 확정된 상태다.

전남대병원 약물감시센터협의회 세미나

전남대병원 지역약물감시센터(센터장 최성규 교수)가 주최하는 제1회 지역약물감시센터협의회 세미나가 지난 5일 병원 내 강당에서 열렸다. <사진> 이날 세미나에서는 ▲지역약물감시센터의 설립(인제대 부산백병원 조두연 교수) ▲약물유해

예방(국립독성과학원 김자영 연구사) ▲약물유해반응의 인과성 평가(함림대 평촌성심병원 강혜련 내과 교수) ▲원내약물유해 사례 보고(전남대병원 윤경원 소화기내과 교수) 등이 논문이 소개됐다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr



조선대 치과병원 서비스 만족도 A+

진료체계 등 8개 분야 평균 성취도 96.2%

조선대 치과병원(병원장 이상호)이 전국 치과대학 부속병원의 의료서비스 평가에서 상위권에 올랐다. 8일 조선대 치과병원에 따르면 올해 보건복지부가 전국 10개 치과대학 부속 병원의 의료서비스를 8개 분야로 평가한 결과 조선대는 96.2%의 평균 성취도를 보여 연세대(97.7%)와 경희대(97.6%)에 이어 3위를 차지했다.

이번 평가는 ▲환자의 권리와 편의 ▲인력관리 ▲진료체계 ▲감염관리 ▲안전관리 ▲의료질 향상 활동 ▲의료정보 ▲임원생활 등 8개 분야 232개 항목에서 이뤄졌다. 평가결과를 살펴보면 조선대, 연세대, 경희대, 단국대, 원광대 등 사립대 치과병원의 점수가 보편적으로 높았으며, 전남대 치과병원은 국립대 치과병원 중에서 상위권(7위)을 기록했다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

그러나 10개 기관 모두 감염관리와 안전관리, 입원생활에서 우수한 점수를 받았지만, 환자권리와 편의, 인력관리 항목에서 상대적으로 낮은 평가를 받은 것으로 조사됐다. 한편 복지부는 국제적으로 경쟁력을 지닌 치과의료서비스 산업의 국제적 경쟁력을 갖추기 위해 지난해부터 치과의료기관 평가제도를 도입하고 시범사업을 벌이고 있으며, 2010년부터 본격 시행한다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

"에이즈 치료백신 4~5년 내 개발"

을 노벨의학상 수상
몽타니에 박사 밝혀



에이즈 바이러스(HIV)를 최초로 발견한 공로로 금년도 노벨의학상을 공동수상한 프랑스의 튀크 몽타니에(사진) 박사는 8일 에이즈를 완치시키지는 못하더라도 에이즈의 확산을 차단할 수 있는 치료백신이 앞으로 4~5년 안에는 개발될 수 있을 것이라고 밝혔다. /연합뉴스

몽타니에 박사는 다음 주 노벨의학상 시상식에 앞서 이날 스톡홀름에서 가진 기자회견에서 에이즈는 예방백신보다 치료백신 개발이 더 쉽기 때문에 연구비 지원만 제대로라도 에이즈의 확산을 차단할 수 있는 치료백신이 앞으로 4~5년 안에는 개발될 수 있을 것이라고 밝혔다. /연합뉴스

금탑 부동산 컨설팅
공인 중개사 사무소 (광주 서구 농성동 농성천전앞)
H·P)016-623-7512 / T)365-6009

목포 북항지구 상가 빌딩 매매
• 목포 북항지구. 광주에서 자동차 50분거리 22만㎡ 최중심 상권. 유명브랜드 다수입점. 공실률 0. 현상 임대. 대1,095㎡(구 331평). 건4, 770㎡(구1,445평) 용보충금 18억 원 매가 35억 원(실인수대금 9억 7천 원) 대형마트 직점운영하실 분점거리에 인접적인 임대수입 원하시는 분 적합.

금호동 대지 매매
• 사들일때의 대면적 요지 대443.6㎡(구 134.2평) 상가주택. 인테리어-건축지상. 각종판매권. 임대부지 적합. 매가4억4천만 원

대형 가든 식당 임대
• 달안동 소재 대11,000㎡(구 약3,300평) 건 794㎡ 방갈로. 노래방, 연회장, 수영장, 족구장, 배구장 등 시설완비. 보3천만 원(120만 시공비)을

신창지구 대지 매매
• 아파트단지 인근 도로변 대지 216.2㎡(구 65.4평) 상가주택. 각종상권. 판매권 적합. 대 2억4천만 원(용 1억 5천만 원)을

대승공인중개사
062)954-7700, 010-9468-7959

수원지구 아파트 매매·임대전문
토지구합 건축상담
토지매매
▶ 수원지구 333-1(범의령정거장) 60㎡ 대면적 상권임대, 3평도로 주차장인접 720㎡ 3.3㎡당 600만원
▶ 수원지구 마포동 밀집지역 경문 입구 상업용지 500㎡ 평당 210만
▶ 수원지구 단일평형 170세대 정문앞 아주저가지 330㎡ 3.3㎡당 450만원
▶ 광안구 수안동 35㎡ 대면적 자연녹지 대 1,762㎡ 4,231㎡ 평당 702(건평가) 있음 매가 72억 3천만 원

노블메디컬센터 임대분양
▶ 수원지구 중심상권
- 지하 1층, 지상 8층 연면적 5,000㎡
- 1층 : 약국, 전시장, 안경점, 부동산, 이마트상업
- 2~5층 : 병의원(내과, 소아과, 인과, 피부과, 이비인후과 등) 임대중점수 다량
- 원내 지하주차장 및 원외 주차장 설치로 주차공간 100% 확보
*1층 파파마케트 임점확정
2층 파파존스 피자 임점확정
6~8층 : 치과병원(임플란트전문) 개원 확정
수원지구 아파트 분양권 거래전문
○ 수원지구 용지매매 및 개발상담 ○

正心 正視 正行
명당 공인중개사 062)431-2834.
(H.P) 010-6460-2834

추천불건 토지매매
▶ 장성 백암1인구 4방 및 호들대 22,645㎡ 건958㎡ 대17억
▶ 보성읍 포해수목장 민본점 및 최고의 정밀주택 비전 가전만, 경관 최고의 자리. 대 882㎡ 건172㎡ 매가 3억2천
▶ 곡성 곡성을 구원리 관리지역 9,917㎡ 매가 5억4천만 원, 창고, 가드룸도착한(큰도로로) 주변(시세)이름
▶ 담양 봉산면 연동리 전1,676㎡ 농림지역, 차림(전임)가능, 주말농장, 소액투자적합, 매가 2억2천만 원
▶ 전남 화순군 도암면 운림리 900㎡ 풀포장 부근, 계획관리지역 2차선 도로접 대.전 6,529㎡ 전임주택 1동(복층) 147㎡ 조경수 포함 전임주택(시세)가득, 차림, 화장, 등적 매가 5억
▶ 토지매매
▶ 서구 차평동 중심상업지역 826㎡ 매가 33억
▶ 남구 행암동 2,215㎡ 매가 2억7천만
▶ 담양 대덕면 갈매리 대.전포화 5,573㎡ 관리지역 차림(전임)가. 가드룸(전임)주택 적합 매가 1억 8천만
▶ 담양 수북면 대원리 청교부지 0,925㎡ 2차선도로 매가 8억8천만
▶ 전남 무안읍 상남리 주거지역 4차선 1,474㎡ 매가 3억2천만
▶ 필요하신 각종 토지를 용도에맞춰 최선을 다해 구해드립니다.
* 토지 투자들건 다양 보유!! * 24시간 전화상담 및 문건 접수!!

한길부동산중개
상무지구 518공원앞 062)385-2800, 011-607-1235

상무지구 518공원앞 중심상권도로변 3층건물 대240㎡(72.6) 건340㎡(103) 수입용나무 레스토랑
추천업종 : 패밀리레스토랑, 대형차킨, 호프전문점, 최적합 매매가 : 5억7천만 원(용 2억7천만 포함), 현금매수약 3억

상무지구 매물구함
건물·토지·상가 임대·점포매매