

‘작심 365일’ 새해 한방 건강계획

다이어트, 체내 독소·숙변 제거부터

새해 계획을 알차게 세울 때다. 건강을 위한 계획도 새해를 맞아 세워 보는 게 어떨까?

지금 몸에 큰 무리가 없다 해도 건강은 건강할 때 지켜야 한다.

◇“작심삼일은 그만!” 폐암 발병의 원죄 ‘흡연’=작심삼일 금연계획. 연초면 어김없이 새우게 되는 금연 바람이 새해에도 예상된다. 우리나라에서 사망률이 가장 높은 암은 폐암. 80% 이상이 흡연에 의해 유발된다.

담배를 피우고 있다면 하루빨리 금연 선언을 하자. 꾀어 금연증상이 나타날 것이다. 불안하고, 초조하고, 졸리고, 짜증난다. 이런 금연증상 완화방법은 다양하다. 얼음물, 녹차, 과일주스를 마시거나 껌을 씹는다. 또 반신욕 등으로 건강을 풀고 잠깐 잠을 청하는 것도 도움이 된다. 2주 정도는 최대한 스트레스를 줄이고, 무리하지 않는 것이 좋다.

한방 금연침은 1주일에 2회 정도 시술하게 되는데 3~4주간의 시술을 거쳐 금연을 돕는다. 대개 귀에만 침을 놓는 이침 요법이다. 한방에서는 귀를 인체의 축소판으로 여기고 귀에 있는 경혈 중 인, 코, 목, 기관지, 폐 등 흡연이 영향을 미치는 곳에 침을 놓는다.

◇술에 찌들고 스트레스로 지친 간 다스리기=술은 우리 몸의 모든 장기에 영향을 준다. 그 중에서도 간. 그렇지 않아도 스트레스에 시달려 피로함을 호소하는 간이 술로 인해 병들고 있다. 한번 술을 마시면, 이삼일 정도는 쉬어주는 센스를 갖자.

한방에서는 술을 ‘백약지장(百藥之障)’, ‘백독지원(百毒之源)’이라고 한다. 조금 마시면 따뜻한 성질이 약력을 위로 보내고, 경락을 잘 소통하게 하여 모든 약의 으뜸이 되지만, 과음하게 되면 모든 독의 근원이 된다고 보는 것이다.

특별히 소량의 술을 마셔도 얼굴이 달아오르는 사람은 술을 안 마시는 게 낫다.

술을 마시기 전에는 꼭 식사를 해서 뇌와 신경세포에 전달되는 알코올 양이 줄어들게 해야 한다. 특히 단백질이 높은 생선, 고기, 두부 등을 곁들여 식사하면 술의 흡수를 더디게 하는 효과가 있다. 평소 술을 꽤 즐기는 편이라면 간 해독을 해볼 것을 권한다.

◇“체중관리는 평생 하는 것”=다



강채미 원장이 심한 코막힘과 콧물, 재채기 증상 등 비염에 시달리는 20대 여성을 진찰하고 있다.

1주일에 2회 4주간 침 맞으면 금연 도움 여드름·비염, 인체 장기 강화 근본 치료

다이어트를 할 때 보통 식이요법과 운동을 병행한다. 운동을 하면 지방이 에너지원으로 쓰이기 때문에 체지방이 줄어든다. 또 섭취한 에너지보다 소비 에너지가 많아 몸에 저장된 지방이 분해되기 시작한다. 전문가들은 단시간의 격렬한 운동보다는 20분 이상의 가벼운 운동이 지방 분해에 더 효과적이라고 귀띔한다. 단지 먹는 양을 줄여 몸무게를 줄이려고 한다면 근육량이 감소해 체력만 떨어진다.

운동과 식이요법으로 살을 빼기 힘들다면 전문 클리닉의 도움을 받아 보는 것도 괜찮다. 한방에서 관하는 해독다이어트는 우선 간에 쌓여있는 담석 등 노폐물과 장내에 남아있는 숙변을 제거하는 것이다. 체내의 독소만 제거해도 비만 개선은 물론 우리 몸의 기능이 전반적으로 나아진다. 그렇기 때문에 해독치료는 비만치료에 있어 선행돼야 할 과정으로 인식되고 있다.

무리한 식사제한과 굶기, 과도한 운동요법이 아니라 규칙적인 식사와,

개인에 맞는 운동과 행동요법 요법이 이어진다면 즐겁게 다이어트를 할 수 있다.

◇30대에도 고민되는 여드름=여드름은 대개 20대 중반을 기준으로 사라진다. 허나 요즘에는 20~30대 여드름 환자들을 쉽게 볼 수 있다. 여드름 나이가 늘어나고 있는 것이다. 여드름은 자신감을 떨어뜨리고 염증으로 인해 스트레스를 가져다준다. 여드름이 얼굴 전체에 심하게 올라오는 사람이 있는가 하면, 유독 입 주위나 이마에만 집중적으로 올라오는 사람도 있다. 이는 호르몬과 피지분비만으로 설명할 수 없는 체질이란 요 소가 있기 때문이다.

한의학에서 여드름은 오장육부 이상으로 열이 발생하고 그 비정상적 열이 얼굴을 지나서 위 경락과 대장 경락을 통해 발산되는 것이라고 본다. 또 불규칙한 식사습관이나 안전하지 못한 먹거리, 스트레스, 유해한 주위 환경도 원인이 될 수 있다.

그러므로 여드름 치료는 주로 清熱解毒(청열해독)하거나, 消腫散結(소

종산결)하는 효능을 가진 약물을 써서 치료한다. 한방에서는 단순히 피부에 국한된 문제라기보다는 비정상적인 열의 교정과 장부의 이상에 초점을 맞추기 때문에 근본적인 치료를 할 수 있다.

◇지긋지긋한 비염 탈출하기=최근 환절기엔 맞인지 만성질환인 알레르기성 비염환자들이 엄청나게 늘고 있다. 비염에 걸리면 코막힘, 콧물, 재채기 증상이 줄기차게 나타난다. 그리고 보통 아침에 증상이 심한 경향이 있다. 비염의 가장 중요한 원인은 폐, 비, 신 등이 약해져서 인체저항력이 떨어졌기 때문이다. 면역을 길러주고 안정시켜주는 습관으로는 인스턴트와 패스트 푸드 피하기, 따뜻한 물 마시기, 적당한 운동하기 등이 있다.

하지만 유전적으로 체질적으로 심한 비염으로 고생하고 있다면 한방 치료도 고려해보자. 한방에서는 비염이라는 걸로 나타난 증상만을 보고 대증치료를 하는 것이 아니라 속의 원인을 찾아내어 근본적인 치료를 한다. 원인과 내부 장부의 허실을 판단해 그에 걸 맞는 치료에 들어가도록 같은 비염이라도 환자마다 처방이 다를 수 있다.

〈박달나무한의원 강채미 원장〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

겨울철 노인 건강관리법

외출시 스트레칭으로 낙상 위험 줄여 고혈압 환자 갑작스런 추위 노출 금물

노인들에게 있어 겨울철은 특히 위험한 계절이다. 흔히 발생하는 낙상사고를 비롯하여 각종 혈관질환 등 건강을 위협하는 적들이 다 양하다.

한국건강관리협회광주전남지부의 도움말로 노년들이 건강하게 겨울을 나는 방법을 알아본다.

◇노인낙상, 골다공증이 있다면 더욱 조심해야=겨울철 가장 빈번하게 노인을 위협하는 적은 단연 낙상이다. 미국에서는 노인 사망 원인 5위를 차지할 정도이다. 우리나라에서도 65세 이상 노인의 3분의 1이 매년 경혈을 할 정도로 심각한 사고이다.

노인들은 척추나 관절이 약해져 조그만 충격에도 큰 손상을 입을 수 있을 뿐만 아니라 합병증까지 발생할 수 있다. 특히 남성보다는 여성의 피해가 더 많은데 주된 이유는 골다공증 때문이다. 골다공증이 있는 상태에서 빙판길에 넘어졌을 때 손목뼈나 고관절, 척추

뼈 등의 골절이 오기 쉽다. 고관절, 척추뼈 골절을 심한 경우 사망으로 이어지기도 하니 골다공증 환자라면 빙판길 보행 시 매우 주의할 것을 기억해야 한다.

맨손체조나 전신근육을 풀어줄 수 있는 스트레칭 등 규칙적인 운동은 부상위험을 줄일 수 있다. 또한 잘 미끄러지지 않는 지팡이와 몸이 움츠러 들지 않는 따뜻한 방한복을 준비한다. 또 절대 주머니에 손을 넣고 걸지 않는다.

◇뇌졸중(중풍)과 심근경색=노화로 동맥경화가 진행돼 있는 노인들이 추위에 노출되면, 가늘어진 뇌혈관이 막히거나 터질 확률이 높다는 것이 전문가들의 설명이다. 특히 평소 혈압이 높은 노인들은 아침의 찬 날씨에 외출했다가 심근경색으로 인한 심장발작으로 사망하는 경우가 있다.

이는 급격한 온도변화에 신체가 대응하지 못하기 때문이다. 뇌졸중과 심근경색은 추운 날씨 속에

서리 없이 다가오는 무서운 적이 다.

찬바람에 노출되지 않도록 따뜻한 옷으로 몸 안의 온기를 보존하는 것이 무엇보다 중요하다. 노출되는 부위에는 보온이 잘 되는 목도리, 모자 등을 착용해야 하는데 특히 머리 부분과 목 뒷부분은 각별히 보온에 신경을 써야 한다.

◇겨울철 노인 건강을 위협하는 위험요소=겨울철 노인들에게 발생하는 감기와 독감은 기관지 과민성을 증가시켜 천식발작을 일으키고 폐렴으로까지 이어질 수 있다.

독감 백신과 폐렴구균백신 등의 예방접종에 신경써야 한다. 또한, 저체온증은 초기에 맥박과 호흡이 빨라지고 혈압이 떨어져 의식이 혼탁한 상태에 이른다. 실내온도를 섭씨 20도 이상 유지하고, 옷을 따뜻하게 입어 체온을 유지하는 것이 중요하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은안과21병원 전문안과병원 승격

밝은안과21이 3월 안과분야 2차의료기관인 안과전문병원으로 승격했다.

병원 승격은 보건당국의 엄격한 심사 후에 완벽한 인력과 시설, 전문성이 보장되어야 가능한 허가사항이다.

안과 각 특수 분야별 최고 수준의 진료와 의학 교육, 의학연구, 의료 인력의 훈련 기능을 수행할 수 있는 전문 인력과 시설을 갖춘 밝은안과21병원은 앞으로 환자들이 가장 치료를 필요한 시기에 대학병원 수준의 의료서비스를 보다 빠르고 쾌적하게 제공할 예정이다.

밝은안과21병원은 임상검사실, 방사선 장치, 의무기록실, 소독시설 및 병실이 완벽하게 갖춰졌으며 안전시설, 의료인 정원, 입원환자 관리 등 체계적 관리가 구축됐다는 평가를 받았다.

밝은안과21병원은 “병원 승격으로 전문성과 안전성을 포함한 의료의 질이 향상됐다”며 “안과 수술 전문병원으로 병원 승격에 걸맞는 대한민국 최고의 안과수술 전문병원으로 노력하겠다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대 치대·치의학전문대학원

어린이재단과 사회복지 제고 협약

조선대 치과대학·치의학전문대학원(원장 김수관·왼쪽)과 어린이재단 광주지역본부(본부장 최상영)가 최근 지역 주민의 사회복지 제고를 위한 협약을 맺었다.

이로써 양기관은 앞으로 상호 정보의 제공 및 공동사업의 추진 등 긴밀한 업무협력 체계를 구축해 지역내 사회복지 대상자에 대한 서비스 질을 높여가겠다고 밝혔다.

특히 조선대 치과대학·치의학전문대학원은 ▲경제적인 어려움에 놓여 있는 대상자들의 임플란트 시술 ▲충치질환 및 안면기형 치료 ▲치과진료가 어려운 지역민들을 위한 무료 치과진료 ▲문화적인 혜택을 받고 있지 못하는 대상자들의 여가문화체험 ▲상급 진학에 필요한 대상자들의 인재육성기금 등에 협력기로 했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

한정식 전문 레스토랑

아리랑하우스에서 맛있는 떡국 드시고 복 많이 받으세요!

지난 한 해 베풀어 주신 큰 사랑에 깊이 감사드립니다. 새해에도 더욱 세심한 서비스로 고객님을 모시겠습니다.

다사다난했던 한 해가 저물고 희망찬 새날 새아침이 밝아옵니다. 늘 한결 같은 마음으로 지켜봐 주시는 여러분께 감사의 마음을 전하며 지난 해 부족했던 점을 채워 더 풍성하고 새로워진 모습이 되도록 노력하겠습니다. 더 행복한 일을 만들 수 있는 아름다운 새해가 되기를 기원합니다.

☎ 금수장관광호텔아리랑하우스 | 예약문의 (062) 525-2111 | 계림동 홀플러스 건너편

부담없는 가격의 내 집처럼 편안한 객실 | 30년 전통 광주음식명가 한정식 아리랑하우스 | 각종 모임에 위한 대소 연회장 | 광주 와인 문화번지 모리나리 | 맞춤형 출장도식락 | www.geumsoojang.com



謹賀新年 올해도 즐거운 영화와 함께 하세요

새해복 많이 받으십시오

상무점

1관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

2관 쓰리데이즈(15세)/세미의어드벤처(전제)

3관 나니아연대기(전제)/황해(18세)

4관 황해(18세)

5관 라스트갯파더(12세)/세미의어드벤처(전제)

6관 트론-새로운시작(12세)

7관 트론(12세)/아메리칸(18세)

8관 헬로우 고스트(12세)

9관 헬로우 고스트(12세)

10관 라스트갯파더(12세)

상영연결 방식-(1번 or 2번)-0번
☎ 1588-7941

항토시랑 영화시랑 매일 심야상영/호남최대주차장 / www.cinus.co.kr

3D디지털 상영! 상무점, 하남점 동시개봉!!

하남점

1관 트론(12세)/라스트갯파더(12세)

2관 황해(18세)

3관 라스트갯파더(12세)

4관 황해(18세)/세미의어드벤처(전제)

5관 헬로우 고스트(12세)

6관 트론-새로운시작(12세)

7관 해리포터(전제)/아메리칸(18세)

8관 쓰리데이즈(15세)/라스트갯파더(12세)

9관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

10관 헬로우 고스트(12세)/세미의어드벤처(전제)

MEGABOX

1관 헬로우 고스트(12세) 최고급관

2관 라스트갯파더(12세)

3관 트론-새로운시작(12세)

4관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

5관 트론-새로운시작(12세)

6관 헬로우 고스트(12세)

7관 황해(18세)

8관 라스트갯파더(12세)

9관 황해(18세)

구.련연약국사거리
☎ 1544-0600

MEGABOX

1관 헬로우 고스트(12세) 최고급관

2관 라스트갯파더(12세)

3관 트론-새로운시작(12세)

4관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

5관 트론-새로운시작(12세)

6관 헬로우 고스트(12세)

7관 황해(18세)

8관 라스트갯파더(12세)

9관 황해(18세)

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
* 호남주차타워 이용시 2시간 30분 무료
(단, 영화 관람객에 한함) : 2시간 30분 초시 정상요금 부과

MEGABOX

1관 헬로우 고스트(12세)

2관 황해(18세)

3관 라스트갯파더(12세)

4관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

5관 세미의어드벤처(18세)

6관 트론-새로운시작(12세)/황해(18세)

7관 트론-새로운시작(12세)

북구보건소 건너편
☎ 1544-0070

CINUS

1관 헬로우 고스트(12세)

2관 황해(18세)

3관 라스트갯파더(12세)

4관 해리포터와 죽음의 성물 1부(전제)

5관 세미의어드벤처(18세)

6관 트론-새로운시작(12세)/황해(18세)

7관 트론-새로운시작(12세)

색깔있는 영화시랑 • www.cinus.co.kr
씨너스전대3D(4K)상영!!