



여름철 비만치료



건강한 S라인 만들기, 몸속 독소부터 없애라

가벼운 걸음에도 출렁거리는 뱃살과 보기만 해도 부담스러운 팔, 다리의 풍만한 살을 만질 사람은 단연코 지구상에 없을 것이다. 더구나 비만은 각종 심뇌혈관 질환은 물론 유방암, 자궁경부암, 불임 등 무서운 합병증을 유발할 가능성이 매우 높다.

이러한 비만의 원인은 여러 가지가 있지만, 최근에는 몸 안에 독소가 쌓이면서 시작되는 질병으로 보는 시각이 많다. 인체 기능을 저해하는 해로운 독성 오염 물질들이 물과 음식, 공기, 전자파 등에 의해 체내에 축적된다는 지론이다. 이렇게 축적된 독소와 노폐물들은 간의 담관에 각종 유해물질과 함께 쌓여 비만을 비롯한 각종 질병의 원인으로 작용한다는 것이다.

신체 불균형·만성변비 등 내과적 요인부터 해결 수영·걷기 등 적절한 운동 병행하면 효과 높아

아름다운 몸매를 만들 수 있는 건강한 다이어트 방법이 있다. 바로 해독 다이어트! 균형 있는 몸의 라인을 만들기 위해서는 먼저 지방이 연소하기 쉬운 몸 상태를 만들어야 하는데, 그것이 위해서는 체내 독소를 빼주는 것이 우선이다. 우리가 모르고 먹고 마시는 동안, 카페인과 같은 각종 유해 성분들은 몸에 차곡차곡 쌓이게 된다. 해독을 통해 독소를 안전하게 배출시키고 신체 불균형, 만성변비, 신진대사 기혈 순환 이상 등 비만이 되는 내과적 요인을 해결하는 것이 중요하다. 막무가내로 굶거나 힘을 들이지 않고, 근본적인 체질을 개선시키는 맞춤형 비만치료가 필요한 이유이다.

◇여름철 적절한 운동 방법=여름철에는 가능한 한 바깥에서 오래 하는 운동은 피하는 것이 좋다. 운동을 하면서 생성된 열은 즉시 몸 밖으로 나가는 것이 좋는데 외부 기온이 높으면 열이 쉽게 발생되지 못하기 때문이다. 또한 기온이 높으면 체온이 쉽게 오르고 피부 온도가 높아지면서 우리 몸은 체온을 떨어뜨리기 위해 피부 끝으로 가는 혈액량을 증가시키고, 근육으로 가는 혈액량을 감소시킨다. 이로 인해 피로가 쌓이게 되는데 이 상태가 오래가면 체온 조절 기능을 상실해 일상생활에 질릴 수도 있다.



강재미 박달나무 한의원 원장이 다이어트를 원하는 여성을 상대로, 체내 독소를 해독하기 위해 복부에 부항을 쓰고 있다.

다른 계절보다 특히 여름철에는 몸이 쉽게 피로를 느끼므로 평소보다 운동량을 줄여야 한다. 새로운 운동에 도전하기보다는 평소 즐겨 하는 운동을 하는 것이 건강에도 좋다. 수영, 아쿠아로빅 등 물에서 하는 운동은 열 발산에 도움이 되므로 좋다. 부력으로 몸에 실리는 부담이 적어 관절이 약한 50~60대도 무리없이 할 수 있는 운동이다. 수영과 같은 유산소 운동을 하면서 동시에 탄발 운동을 하면 쉽게 근육이 생겨 열량 소비가 많은 여름 나기가 한결 수월할 것이다. 손발력과 민첩성이 요구되는 탁구와 테니스 등도 여름에 하기 좋다. 탁구는 실내에서 하는 운동이기 때문에

따가운 햇살과 자외선의 공격을 피할 수 있지만 밀폐된 공간에서 오랜 시간 운동을 지속할 경우 환기가 잘 되지 않아 자신도 모르는 사이에 호흡 장애가 일어날 수 있으니 주의해야 한다. 테니스를 한낮에 하는 것은 금물. 실내 코트에서라면 괜찮지만 실외에서는 늦은 오후나 저녁시간을 이용하는 것이 좋다. 야외에서 즐길 수 있는 운동은 걷기와 자전거 타기가 있다. 단, 햇빛이 강한 한낮(오전 11시~오후 3시)을 피하고 준비운동을 철저히 해야 한다. 또한 밖으로 드러나는 피부와 얼굴에 자외선차단제를 충분히 발라야 한다. 운동 전후엔 충분히 수분을 섭취하고, 운동 강도는 옷이 땀에 약간 젖을 정도로 하여 무리하지 않는다. 체내의 독소를 배출해내는 해독요법과 적절한 운동을 병행하게 되면 여름 살과의 전쟁은 백전백승이라고 할 수 있겠다. <박달나무 한의원 강재미 원장> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 장터수익금, 北 어린이 의약품 지원

전남대병원(원장 송은규)은 지난달 개최했던 '아름다운 나눔 장터' 행사 수익금 전액을 북한 어린이의약품 지원 성금으로 최근 사단법인 우리민족(옛 광주전남우리민족서로돕기운동본부)에 기탁했다.



이날 전달된 성금은 전남대병원이 지난달 5·18 광주민주화운동 32주년을 맞아 급남로에서 열었던 '아름다운 나눔의 날' 행사에서 얻은 시민기부금으로, 전남대병원의 '나눔장터' 수익금과 광주청소년활동진흥센터의 '북쪽시장' 수익금을 한데 모은 금액이다.

이런 성금은 북한 어린이의약품 지원에 쓰여질 계획이다. 이와 함께 이날 전달식에서 5·18민주화운동 32주년 기념행사 위원회 나간제 위원장은 위원회에서 모은 헌혈증 54매를 전남대병원에 기증했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

중국치과 의사 40여명, 전남대치과병원 방문

한중 합작병원 'Just 치과임플란트병원'(원장 유화보)을 비롯한 중국치과 의사 40여명이 지난 19일 선진기술 습득하기 위해 전남대치과병원(원장 오원만)을 방문했다. 이날 5층 교육관에서 보철과 임현필 교수는 방문단체에 '임플란트 보철치료 계획 및 고려사항'에 대해 강의를 하여 중국치과 의사들로부터 큰 호응을 받았다.

한중 합작병원 'Just 치과임플란트병원'(원장 유화보)을 비롯한 중국치과 의사 40여명이 지난 19일 선진기술 습득하기 위해 전남대치과병원(원장 오원만)을 방문했다. 이날 5층 교육관에서 보철과 임현필 교수는 방문단체에 '임플란트 보철치료 계획 및 고려사항'에 대해 강의를 하여 중국치과 의사들로부터 큰 호응을 받았다. 중국치과 의사 방문단은 치의 학문대학원 임상실습실, 치과 학도서관, 치의학기공실습실, 치과병원진료실의 최신시설, 첨단 진료시스템 등을 둘러보고, 쾌적한 분위기와 자연친화적인 공간에 대한 벤치마킹을 했다. 오원만 전남대치과병원장은 "중국의 치과 의사들이 전남대치과병원에서 다양한 기술을 습득하길 바란다"면서 "이번 교류를 통해 양 병원의 발전 방향을 모색했으면 한다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

건협 광주전남지부 '초등생 그림공모전' 시상

한국건강관리협회 광주전남지부(본부장 이균익)는 최근 협회 보건교육관에서 지난달 치러진 '제1회 초등학생 건강증진 그림 공모전' 입상작 시상식을 가졌다. 이번 그림공모전에는 59개교 996명이 참가한 가운데 대상은 광주 마지초 6학년 송영주학생이 금상(고학년부) 은상초 6학년 김미르, 금상(저학년부) 주월초 2학년 최진선 학생이 각각 수상했다. 경양초 4학년 윤아연 등 6명

이 은상을, 효덕초 4학년 이재희 등 12명이 동상을 수상했다. 이 밖에도 50명이 특선, 100명이 입선했다. 한국건강관리협회 광주전남지부 이균익본부장은 "미래의 꿈나무인 초등학생들이 건강에 대한 관심과 참여의식을 가지고 스스로 건강생활을 실천할 수 있도록 프로그램을 꾸준히 마련할 것"이라고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



전남대병원-광주과기원, 기초과학·임상의학 공동연구

“미래 혁신적 의료기술개발 원동력 될 것”

전남대병원과 광주과학기술원(GIST) 협력연구센터가 22일 오후 2시 전남대병원 7층 백년홀에서 개소식을 갖고 본격적인 중개연구활동에 돌입한다.

이날 열리는 개소식에는 김윤수 전남대총장과 김영준 GIST 총장, 송은규 전남대병원장을 비롯해 전남대병원과 GIST 교수와 학생, 시민 등 200여명이 참가할 예정이다.

전남대병원·광주과학기술원 협력연구센터는 기초과학과 임상의학간의 공동연구의 기틀을 마련하고, 지속적인 연구협력을 통해 새로운 의료기술과 의료기기 개발 등 우수한 연구성과를 거둬들일 것으로 기대된다. 또한 최고 수준의 기초과학과 의료수준을 지닌 GIST와 전남대병원의 교류협력력을 통해 미래 혁신적인 의료기술 개발에 원동력이 될 것으로 기대되고 있다. 전남대병원과 GIST는 앞으로 매년 연구과제 공모를 통해 공동연구팀을 선정하고, 연구비를 지원한다. 올해는 총 4개 분야의 연구팀이 구성된다. 연구내용은 ▲유아혈관종양 진단을 위한 근적외선 초분광영상시

스템 개발 ▲한국인의 인공 슬관절 전치환을 위한 골 모델과 연골 모델의 융합 삼차원 영상 모델을 이용한 환자 맞춤형 골 절제 유도장치 개발 ▲저분자화합물 처리에 의한 역분화 줄기세포 유도기술 및 심근경색증 치료를 위한 활용기술 개발 ▲두뇌컴퓨터 인터페이스를 이용한 영상유도 하두뇌 조절 로봇 재활훈련 기술 타당성 조사 등이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사 ASSET KOREA since 2005. 주식회사 에셋코리아. 062-236-3400. 광주광역시 동구 지산동 714-73 12층 (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m) 최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 /최상의대출

현대공인중개사. 공인중개사 자격을 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다. 다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다. 금구 구하는 물건(매매나 임대) (건물구합) ■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억 ■ 모텔 및 목욕탕 ■ 고시원 ■ 다가구주택 (원룸, 투룸, 소리룸) (토지구합) ■ 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동 ■ 면적 : 200평~300평, •용도지역:지연녹지 •용도 : 주차장 ■ 참고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광산구 내역 (모텔 매매) ■ 서구 객실 20개 대출 492천 대매 895천 만원 (상무지구 토지매매) ■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원 ■ 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원 (상무지구 토지매매) ■ 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정 ■ 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지증인 완료, 매매가 협의후 결정 (토지 매도) ■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(1725평) 평당 95만원 ■ 공청 참고용도 적합 ■ 비아파트 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 702만원 (시외 매도물건) ■ 물류창고부지 : 장성군 함평면, 창성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 455만원 농지증인 건축허가 필 T. 062) 371-1900, 010-2006-0115 상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

대인동삼일부동산. 모텔 목욕탕 및 각종 상가건물. 을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오. 저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외순님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 시분할과 연일식 분 손님이 많이 확보하고 있습니다. 사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다. 다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물을 철저히 보호보장하여 소중한 팔아드리겠습니다. (FAX)0223-1772, 011-002-2532 (광주광역시 신촌동, 대인동 소재) 010-3622-6076, 062)576-8484

첨단 신창동 신가동 상가 건물. 파실분환영! (8억~12억계약가능) 《매수자 대기중!》 광주원룸매매. 원룸 파실분 대환영! 《매수자 다수 대기중》 《사실분도 문의환영》 (수익률 높은 원룸 많이 있습니다) 광주전남 토지매매. 파실분 → 빠른 계약가능! 사실분 → 원하는 땅 구해드립니다! 우림공인중개사. 일곡지구 중심상가 밀집지역에 위치 010-3622-6076, 062)576-8484

상무랜드공인중개사. 상가(매매) ■ 분선동 1층복합 상가 323평 평당 1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원 ■ 분선동 1층복합 상가 121평 평당 1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원 ■ 첨단 1층복합상가 205평 평당 707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원 ■ 우암동 7층건물 164평 건물(4600평(31억) 임대보증금 95억 월 1,500만원 토 지(매매) ■ (상무지구)469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유용가능,시영영양중) ■ (상무지구)833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (변화가 시가리크레) ■ (상무지구)1,980㎡(600평)-평당 1,200만원(상무지구) (유용가능) ■ (상무지구)3,400㎡(약1,000평) 평당 750만원(시영양) (회사·숙·오피스텔등 적합) ■ 동림지구중주단지 운안~하남 간대로변(4,470㎡(약1,352평)-평당 330만 (메식장 적합) 맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아 드립니다. 정리하실 물건 팔아드리겠습니다. ★아무때나 전화 주시요★ (FAX)383-3221, 011-609-5221 (상무지구 이비동 일차지 1층)

상가/원룸 매매. ▶ 총합계 : 보증금 4,500만원 월세 800만 ▶ 1층원룸형 원룸 21개, 투룸 4개 ▶ 토지면적 : 330.58㎡(100P) ▶ 건축면적 : 737.19㎡(223P) ▶ 매가가 7944천만 (용지 2억4천4백 포함) 보증금 4천5백만원, 월세 8백만원 용지금과 보증금 공제하면 실투자금 4억5천 원수익 678만원 연수익을 18%, 편의성 운영하면서 원룸관리해서만 월수익 1,000만원 이상 가능함. 문의 : 011-684-3886 오피스텔 매매. ▶ 총 합계 : 보증금 8,250만원 월세 1,425만 ▶ 지하 현대문선시점 1 ▶ 사무실 1, 10평 27.11방 6개, 13방 4 ▶ 토지면적 : 509.09㎡(154P) ▶ 건축면적 : 1375.21㎡(416P) ▶ 매가가 12억 8천만원에서 대출금 5억 원과 보증금 8,250만원을 공제하면 실투자금 6억9천7백만원으로 월세 1,425만원에서 대출금이자 6% 250만원을 공제하면 월수익 1,175만원으로 연투자수익 20%로 아주 우수한 투자입니다. 문의 : 011-684-3886