



가을철 비만관리

박달나무한의원 강채미 원장

독소배출로 신체균형부터 바로잡아라

가을은 '천고마비'라고 해 살이 찌는 계절이라고 한다. 하늘이 높고 땅이 살찌는 계절이란 말이 있는 것처럼 몸이 붙어 낡아 위험도 있지만, 가을은 다이어트와 운동하기에 좋은 적이다.

여름에서 가을로 계절이 바뀌면 식욕이 왕성해져 과식하기 쉽다. 또 날씨가 서늘해지면서 신체는 서서히 혈관이 수축되고 지방층이 두터워지게 된다. 때문에 가을에 건강관리를 소홀하게 되면 자칫 과체중이 될 수 있기 때문에 관리가 필요하다.

◇운동과 영양 섭취=살을 빼기 위해 운동을 한다면 체내로 산소의 공급이 원활하게 이뤄져야 하며 큰 근육들이 사용되는 운동이 효과적이다. 속보나 조깅 등이 좋다.

다이어트를 하는 사람들은 체중 감량에 욕심이 많아 운동 강도를 갑자기 높이는 경우가 많다. 걷기와 같은 강도가 낮은 운동을 먼저 시작하는 것이 효과적이다. 처음부터 강도가 높은 운동을 할 경우 무릎이나 발목과 같은 관절부위에 무리를 줄 수도 있고, 강도가 높으면 운동을 장시간 할 수 없다.

운동 후에는 고단백 식품으로 영양을 보충해야 하는데, 산란기 직전인 가을철 생선은 기름지고 맛있으며 단백질이 풍부해 부족한 영양을 보충할 수 있다. 가을 제철 생선으로는 삼치, 쾡치, 갈치, 고등어, 미꾸라지, 오징어가 있는데 다양한 조리법으로 음식을 만들어 먹으면 더욱 효과적인 다이어트를 할 수 있다.

또한 밤, 대추, 버섯, 토란 등 계절 식품으로 밥반, 고구마밥 등을 만들어 식단을 바꾸는 것도 좋은 방법이다. 이외에도 도라지, 더덕, 연근, 우영 등의 뿌리채소는 섬유소가 풍부할 뿐만 아니라 칼로리가 낮으므로 반찬으로 먹으면 다이어트에 도움이 된다.

과실류가 풍성한 계절인 가을에는 배를 다이어트 식품으로 추천한다. 배는 이노산이 풍부하며 인슐린 분비를 촉진하는 인슐린 저항성을 낮추는 효과가 있다. 배를 먹으면 혈당 수치가 낮아지고 체중이 줄어드는 효과가 있다.



강채미 박달나무한의원 원장이 복부 비만을 고민하는 회사원에게 장해독 요법에 대해 설명하고 있다.

날씨 서늘해지면 혈관 수축 지방층 두터워져 유산소운동 꾸준히... 제철식품으로 영양보충

일종의 식이섬유와 같은 작용으로 배변에 좋다. 배는 90% 가량이 수분으로 이루어져 있다. 산란기 직전인 가을철 생선은 기름지고 맛있으며 단백질이 풍부해 부족한 영양을 보충할 수 있다. 가을 제철 생선으로는 삼치, 쾡치, 갈치, 고등어, 미꾸라지, 오징어가 있는데 다양한 조리법으로 음식을 만들어 먹으면 더욱 효과적인 다이어트를 할 수 있다.

또한 밤, 대추, 버섯, 토란 등 계절 식품으로 밥반, 고구마밥 등을 만들어 식단을 바꾸는 것도 좋은 방법이다. 이외에도 도라지, 더덕, 연근, 우영 등의 뿌리채소는 섬유소가 풍부할 뿐만 아니라 칼로리가 낮으므로 반찬으로 먹으면 다이어트에 도움이 된다.

과실류가 풍성한 계절인 가을에는 배를 다이어트 식품으로 추천한다. 배는 이노산이 풍부하며 인슐린 분비를 촉진하는 인슐린 저항성을 낮추는 효과가 있다. 배를 먹으면 혈당 수치가 낮아지고 체중이 줄어드는 효과가 있다.

때문에 나쁜 독소를 해독해주는 것만으로도 균형잡힌 실루엣을 만드는데 큰 도움이 되는 것이다. 한 방 해독다이어트의 핵심은 바로 간 해독과 장해독이다.

간해독은 간에 쌓여 있는 각종 노폐물을 제거하는 건강화법으로 비만뿐만 아니라 다양한 질병을 예방할 수 있다. 간기능 강화로 몸이 가벼워지고 피로가 사라진다. 또한 콜레스테롤이 감소하고 혈액이 맑아져 지방 소화가 잘돼 배변활동이 좋아진다.

대장에 숙변이 있게 되고 변비가 발생하면 복부의 순환이 떨어진다. 그 결과 수액대사도 원활치 않고 지방이 복부 쪽에 과다하게 쌓여 복부 비만이 되는 경우가 많다. 장해독은 장내의 오래동안 누적된 숙변을 제거해 새로운 독소들은 몸의 전체적인 톱사리 혈액순환 등을 둔화시키고 정체를 제거하는 데 주력한다.

용하게 하는 것이 가장 큰 효과를 보인다. 모든 다이어트가 저열량 다이어트인 것을 감안할 때, 열량을 줄일 때의 근육 손실량을 최대한 줄이게끔 도와 주는 것이다.

또한 비만 환자들이 고질적으로 갖고 있는 대사를 저하와 순환부진 문제를 해결해 주는 보기약(補氣藥)들로 이루어져 열량을 줄이면서도 일상생활에 불편함이 없는 것이 특징이다.

해독치료와 함께 식단 및 운동도 함께 병행해야 즐겁고 건강하게 다이어트를 할 수 있다.

◇소화질화, 자궁질환 체크도 기본=평소에 갖고 있는 소화기 질환이나 자궁질환도 비만의 원인일 수 있다. 소화장애를 갖고 있으면서도 식욕 증진에 문제가 생겨 식사량이 많고 폭식 경향이 있는 분들이나, 자궁이 허냉하여 아랫배가 볼록하면서 하체쪽으로 살이 많이 있는 분들은 근본적으로 위장과 자궁을 치료를 해야 체중 감량에 성공할 수 있다.

적당한 운동, 균형 있는 식단, 한 방 해독다이어트라면, 올 가을엔 즐겁고 건강한 다이어트를 할 수 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

정밀진단부터 수술까지 '최첨단 의료로봇'

전남대, 오늘 '로보월드' 참가... 혈관치료용 마이크로로봇 등 공개

전남대학교 로봇연구소(소장 박종오·기계시스템공학부 교수)는 25일 일산 킨텍스에서 개막한 국제 로봇축제 '로보월드 2012'에서 혈관치료용 마이크로로봇을 비롯한 상용화를 앞둔 첨단 의료로봇들을 대거 공개했다.

일반적으로 의료용 로봇은 서비스형 로봇 범주에 포함된다. 이번에 전남대 로봇연구소가 공개한 로봇은 정밀 진단과 수술을 목표로 한 최첨단 로봇이다.

▲자율조종(능동) 캡슐내시경=기존 캡슐내시경이 소장의 연동운동에 의한 이동으로 의료진의 관여가 불가한 한계점을 극복한 제품이다. 원하는 곳으로 직접 조종이 가능할 뿐만 아니라 소장은 물론 대장, 위, 식도 등 광범위한 부위에 고동없이 의사가 바로 실시간으로 영상진단이 가능하다. 기존 캡슐내시경은 캡슐 복용 후 8~24시간이 지나서 진단하는데 반해 자율조종(능동) 캡슐내시경은 10~20 분내로 진단을 끝낼 수 있다. 이 기술은 기존 내시경 시장을 대체할 혁신적인 기술이며 거대한 시장으로 평가받고 있으며, 세계각국에서 제품개발을 위해 각축을 벌이고 있는 첨단분야이다.

▲혈관치료용 마이크로로봇=직경 1mm의 초소형 마이크로로봇을 이용해 심장에 영양을 공급하는 관상동맥이 막히는 만성관상동맥질환을 제거하는 로봇. 2010년 5월 세계 최초로 살아있는 동물실험에 성공했으며, 2012년에는 국가과학기술위원회 우수연구성과 12선에 선정되기도 했다. 이번에 공개된 제품은 3차원 공간이동 가능 및 영상확대를 위한 X-Ray 장치를 통합하는 등 본격적인 상용화를 위한 준비 모델로 향후 조속한 제품출시를 위해 연구에 박차를 가하고 있다.

▲단일경로 뇌수술로봇=3차원 입체영상상을 통해 원격으로 뇌종양 등을 제거할 수 있는 수술로봇으로 직경

20mm의 단일경로 기구부내에 직경 4mm의 2개의 로봇 집게가 움직여 자유로운 동작은 물론 정밀한 수술이 가능하다. 두개골 절단면을 최소화하여 빠른 회복이 가능하다는 장점이 있다. 이 로봇은 내년 초 시제품 개발을 끝내고 본격적인 임상을 진행할 예정이며, 이번 개발을 통해 그동안 수입에 의존하던 의료로봇시장에 국산화의 길을 열었다. 의료기술분야 선진국 도약의 발판을 만든 것으로 평가되고 있다.

▲로봇된 카우치(침상)=중립자 가속기를 이용한 가속된 중립자를 암이 위치한 부위에 정확하게 조사해 치료하는 의료기기인데 기존 방식과 달리 중립자 가속기가 매우 크기 때문에 거꾸로 로봇팔에 환자침대를 결합한 새로운 개념이다. 원자력의학원의 위탁을 받아 개발을 진행하고 있으며, 정밀한 위치제어를 통해 암 등 불치병 치료에 큰 도움을 줄 것으로 기대된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

10~20 분내로 진단을 끝낼 수 있다. 이 기술은 기존 내시경 시장을 대체할 혁신적인 기술이며 거대한 시장으로 평가받고 있으며, 세계각국에서 제품개발을 위해 각축을 벌이고 있는 첨단분야이다.

▲혈관치료용 마이크로로봇=직경 1mm의 초소형 마이크로로봇을 이용해 심장에 영양을 공급하는 관상동맥이 막히는 만성관상동맥질환을 제거하는 로봇. 2010년 5월 세계 최초로 살아있는 동물실험에 성공했으며, 2012년에는 국가과학기술위원회 우수연구성과 12선에 선정되기도 했다. 이번에 공개된 제품은 3차원 공간이동 가능 및 영상확대를 위한 X-Ray 장치를 통합하는 등 본격적인 상용화를 위한 준비 모델로 향후 조속한 제품출시를 위해 연구에 박차를 가하고 있다.

▲단일경로 뇌수술로봇=3차원 입체영상상을 통해 원격으로 뇌종양 등을 제거할 수 있는 수술로봇으로 직경

'최소침습 척추수술' 세계 최고 의료서비스

광주우리병원 '우리들병원'으로 새 출발

광주우리병원과 동광우리병원은 최근 우리들병원과 프랜차이즈를 체결해 '우리들병원'과 '북구 우리들병원'으로 새롭게 출발한다.

우리나라 최초로 척추 전문병원의 깃발을 내건 우리들병원 지난 30년간 축적된 노하우를 바탕으로 혁신적인 기술을 지속 개발, 이미 그 기술력이 독보적인 위치에 있음을 전 세계 척추 의료진과 환자들로부터 확인받은 바 있다.

우리들병원은 내시경과 레이저를 이용한 '최소 침습 척추수술' '경과적 내시경 레이저수술' 등 척추 디스크 치료 분야에서 세계 최고의 원천기술을 개발, 보유하고 있다.

우리들병원은 광주 우리들병원, 광주 북구 우리들병원과 더불어 청담 우리들병원, 서울 우리들병원, 강북 우리들병원, 대구 우리들병원, 포항 우리들병원, 부산 우리들병원, 동래 우리들병원 등 9곳에 병원을 운영하게 되었다.

또한 중국 상하이, 인도네시아 자카르타, 아랍에미리트 두바이, 터키 이스탄불 등 4곳의 해외병원을 운영

하고 있다. 현재 우리들병원은 130여 명의 의료진과 1천 300여명의 척추전문 직원을 보유하고 있다

병원 이름이 우리들병원과 북구 우리들병원으로 바뀐 광주우리병원·동광우리병원은 척추전문의 12인을 포함한 전문의 20인이 척추디스크 분야에 대해 진료의 전문화, 특성화, 차별화를 통해 호남지역의 중심적인 척추병원으로 평가받아 왔다. 우리병원은 2010년에 의료서비스 대상을 수상했으며, 2011년에는 보건복지부로부터 척추전문병원으로 지정받았다.

우리병원은 첨단 의료장비를 통하여 최소침습 수술과 비수술적 치료까지 종합적인 서비스를 제공하고 있다.

'국제외과신경의학학회(SNI)와 '스파인(Spine)에 연속적으로 논문을 발표하여 연구결과를 논문으로 발표하여 화제가 되기도 했다.

김대용 원장은 "우리들병원의 일원으로써 세계적인 수준의 최첨단의 치료를 제공하기 위해 부단히 노력하겠다"며 각오를 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

한국혈전지혈학회 이사장에 전남대병원 정명호교수 선출

전남대학교병원 순환기내과 정명호 교수가 최근 한국혈전지혈학회 이사장에 선출됐다.

정 교수는 최근 서울대병원 삼상암연구동에서 열린 제21차 한국혈전지혈학회 정기총회에서 평의원회의 만장일치로 임기 2년의 이사장에 추대됐다.

정 교수는 이날 "회원들의 인화와 단결을 통해 회원 수를 더욱 늘리는 등 학회 확충에 더욱 노력하겠다"면서 "학회 재단 설립으로 학회 후원을 더욱 활성화하고 젊은 연구자들의 학술연구를 적극 지원하겠다"고 취임 소감을 밝혔다.

한국혈전지혈학회는 지혈 및 혈전 분야에 관련된 기초과학 및 임상학자의 학술정보교환과 연구진진을 목적으로 지난 1991년 창립됐다.

한편 이번 학회에서 전남대학교병원 박근호·심수근 교수, 조상철 집의의, 김인수 선생님, 설수영 간호사, 김은정 연구간호사 등이 6편의 연재를 발표했으며 안영근 교수가 특강했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



더 큰 세상, 깊은 감동의 서비스

## 다와옥션

www.dawauction.co.kr

다와옥션 부동산 경매학원

호남유일의 정통 경매학원! 불만족시 수강료 전액환불!

실적기본반 : 매주 수요일

오전 : 10시 30분~오후 : 저녁7시 (3개월 16주 과정 25만원)

강사 : 이 정석 교수(저자직강)

목욕탕강 : 매주 목요일

오후 : 7시(교육참가서 확인요망) (교재비포함 수강료는 1-2만원)

과목 : 세무,민법,부동산정책,기타 기본경매의 보수교육

수시모집중(기수별 선착순 30명)

국내유명강사 초청 특강(강좌외)

문의 062-352-8589 (010-8004-6767)

남구 월산동 통고개역 1번 출구 신한은행 4층(구,전남경찰청 4거리)

## 이지공인중개사

팝니다..토지,전답,임야등

- 광주 신기지구 일반상업지역 대지194P P당390만
- 광주 동구 선교동 뽕저단지 입구 대지1,014P, 매가21억(4차선대로점)
- 장성 백암사입구 모뎀 및 식당(상업중)대800P, 매가18억
- 영광군.읍.자동차정비공정20년간운영.자동차정비장등.매가16억
- 화순 이왕면 초방리 임(77,727㎡.23,512평)매가1억
- 광주서구 매월동 자연녹지 및 준공업지역.1천4백P.2천5백P.2만P등(각종 공장 및 기타사용 가능)
- 광주 동구 수기동 대지590P, 중상상업지역 매가24억
- 화순군 동면 서성리 호수부근 대지 210P 매가1억3천만
- 곡성군 오산면 조양리 매실밭 421P.매가3400만
- 장성.삼서면 대곡리.대지526평.매가1억2천만
- 장성 남면 2중주거지역, 전200P.창고.공장.주택등.매가1억
- 함평군나산면 초포리.계곡관리지역.4천평..평당6만.
- 영광군 흥농을 주유소. 대지460평 매가15억
- 장성군 북하면 백암사입구 주유소.대919㎡. 매가 4억5천만
- 장성군.읍.덕진리 대로면.전답.임야등10,100P. 매가 P당15만
- 광주 오치동 아파트밀집지역내 5층상부.대166P.매가11억
- 전남 화순군 청풍면 옥사설치 가능부지 6600㎡ 기획관리지역 도로여건좋은 매가 m당 5000원

구합니다(매수자대기)

- 철강공장부지1~3천평 (담양 대전면부근 8M이상도로점)
- 담양.홍산면부근 공장부지(3천평(대형차량진입가능))
- 소나무 좋은 임야 1만평이상(장성.화순.담양.함평.곡성등)
- 광주시내 수익성있는 상가건물3~18연선
- 전남북일원 새책재배단지조성부지 1만평이상(6M이상도로점)
- 광주.첨단2지구내 병원신축부지 150평~300평
- 개인소유 저수지 3천평이상
- 전남.전북일원 폐교부지 3천평이상
- 장성.담양.화순.함평등 오리축사부지 가능한 전답 및 임야
- 도로여건 및 경관좋은임야 1만평이상
- 광주권내 생크대 제조공장 창고 및 공장부지 500평이상
- 임원 신축부지(광산구 산정동 및 신기.하남.첨단지구등)
- 광주 북구 신안동 중흥동 상업부지 300여평

기타물건다량보유-전화상담바랍니다

전화 : 062-268-2834 HP : 010-6460-2834

## 랜드피아 공인중개사

상가 임대

각화동 홀플러스인근 병의원, 사무실 적합

- \* 4~5층 각 130평
- \* 6층 110평
- 보5천 / 월200만
- \* 지하 140평 (임대가 및 조건조정)

수익성 부동산매매

랜드피아오피스텔 매매

- \* 15평~29평
- 9~12% 높은수익률

치평동 근린상가 매매

- \* 매가29억~100억대
- 물건다량 보유
- 8%~10% 수익률

010-9731-8949 (치평동랜드피아 O/P 1층)

## 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.

급히 구하는 물건(매매나 임대)

〈건물구입〉

- 일반상가 건물 : 3억에서 50억
- 모텔 및 목욕탕
- 고시원
- 다구주매입용, 투룸, 쓰리룸

〈토지구입〉

- 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
- 면적 : 200평~300평. • 용도지역:자연녹지 • 용도 : 주차장
- 청교동도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역

〈모텔 매매〉

- 서구 객실 20개 대용 42천 대매가 8억5천 만원

〈상무지구 토지매매〉

- 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
- 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

〈상무지구 토지매매〉

- 중상상업지역 178평, 360평 대매가 협의 후 결정
- 자연녹지 353평 30m 도로점, 농지전용 원로. 매매가 협의후 결정

〈토지 매도〉

- 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
- 공장 청교동도 적합
- 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

〈시의 매도물건〉

- 물류창고부지 : 장성군 함평면. 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

T. 062) 371-1900, 010-2006-0115 상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

## 가은 공인중개사

급 구

☆전남지역☆

업 전 양어장 (폐염전 포함)

잡종지

즉시 매입가능!

상무지구 랜드피아 사거리 010-8289-8549

## 대인동심일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모델·목욕탕 및 각종 상가건물 사할때나 영일 분 손님이 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

(FAX)223-1772 전화 011-602-2532 (광주광역시 남구, 대인동 소재지)

## 상무랜드공인중개사

상가(매매)

- 북선동 1층복합 상가 323평 평당1,200만원(38억)
- 북선동 20억 월임대료 1,200만원
- 북선동 1층복합 상가 121평 평당1,730만원(21억)
- 북선동 2억 월임대료 1,200만원
- 첨단1층복합상가 205평 평당707만원(14억5천만)
- 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원
- 두암동7층건물 164평 건물액600평(31억) 임대보증금 95억 월1,500만원

토지(매매)

- (상무지구)469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유휴가능,식당영양중)
- (상무지구)833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (변화가 사거리로)
- (상무지구)1,980㎡(600평)-평당 1,200만원(상무지구) (유휴가능)
- (상무지구)3,400㎡(약1,000평) 평당750만원(시정할) (회사사옥,오피스텔등 적합)
- (동림지구)준주거지 50만~하남 간대로면4,470㎡(약1,352평) - 평당330만 (역사적적합)

맞춤주문 받습니다. 원하시는 물건 찾아드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다. ★아무때나 전화 주십시오★

(FAX)383-5221 전화 011-609-9221 (상무지구 이마트 김지방 1층)