

근력향상에 뇌건강까지... 여성노인들 배드민턴 치세요

한국발육발달학회 워크숍... 조선훈 박상용 박사 발표

근력감소엔 유연성·민첩성 떨어져... 규칙적 운동 필요

여성 노인(65세 이상)들의 근력 운동에는 배드민턴이 가장 좋은 것으로 나타났다.

배드민턴은 비슷한 운동량을 보이는 다른 운동들에 비해 체력 향상에 보탬이 될 뿐만 아니라 균형 능력에도 좋은 결과를 미쳐 노인 낙상 예방에도 도움이 되는 것으로 연구결과 나타났다. 특히 근육 및 골의 성장과 대사 조절은 물론 뇌 건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 조사됐다.

이 같은 내용은 한국발육발달학회 동계워크숍에서 박상용(조선훈)박사에 의해 발표됐다.

한국발육발달학회 동계워크숍이 지난 15~16일 조선훈대학교 체육대학에서 조선훈 주판(서영환 교수)으로 전국 200여명의 회원들이 참가한 가운데 열렸다.

15일 열린 워크숍 1부에서는 우에다 다케시 일본 히로시마대학 교수가 '일본 청소년의 라이프스타일이 발육발달에 미치는 영향', 양정홍 부산대 교수가 '한국 청소년 라이프스타일이

발육발달에 미치는 영향'을 각각 발표했다.

16일 열린 워크숍 2부에서는 박상용(조선훈)박사가 '운동유형이 노인 여성의 체력과 BDNF, IGF-1, Cortisol 변화에 미치는 영향'을 발표하는 등 논문 15편이 발표됐다.

이번 워크숍에서 조선훈 박사는 여성 노인의 신경세포와 대사 조절 호르몬 등 근육 및 뇌 건강에 좋은 대표적인 3가지 운동(배드민턴, 요가, 탄력밴드)에 대한 비교 연구 결과를 발표했다.

논문에서 일정한 기간 배드민턴 운동을 한 여성 노인들은 ▲선 자세에서 지속적인 스윙동작과 다양한 스텝 등을 통해 상체와 하체의 근력이 고루 발달 ▲신체의 자세를 재빠르게 바꾸는 동작으로 인한 민첩성 향상 등의 뚜렷한 효과를 본 것으로 나타났다. 결과적으로 배드민턴은 노인의 체력과 균형 능력을 높여 건강한 노년을 보내는 데 도움이 될 뿐만 아니라 고령일수록 위험한 낙상 골절에



우에다 다케시 일본 히로시마대학 교수가 '일본 청소년의 라이프 스타일이 발육발달에 미치는 영향'을 주제 발표하고 있다.

방에 가장 좋은 것으로 분석됐다. 더욱이 여타의 운동들이 동일한 동작의 반복으로 인해 단조로운데 비해 배드민턴은 다양한 반응을 유도함으로써 뇌 건강에도 보탬이 된다는 것이다.

이에 비해 요가운동은 전신의 유연성을 기르는 데에는 많은 도움이 됐으나 근력 향상에는 효과가 적은 점을 고려, 적절한 운동 시간과 강도를 감안해야 할 것으로 판단됐다.

탄력밴드 운동은 요가와 반대로 근력에는 도움이 됐으나 유연성 향상에 효과가 없어, 요가나 스트레칭을 추가로 점목시킬 경우 적절한 운동 프로그램이 될 것으로 제시됐다.

조선훈 박사는 "노인들에게 가장 중요한 체력 요소는 근력"이라면 "근력이 감소하면 유연성, 평형성, 민첩성이 떨어져 다치기 쉬운 만큼 노년에는 반드시 규칙적인 운동

을 해야 한다"고 말했다.

한편 1992년 출범한 한국발육발달학회는 인간이 출생에서 사망에 이르는 전 연령대의 신체의 형태적·구조적 발달과 체력의 기능적 발달, 신체 조성의 변화, 장애인의 발육발달 및 노화 등에 관련된 연구 활동을 하고 있으며 학회지는 한국연구재단 등재지로 권위를 인정받고 있다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 'FTA활용교육 메카' 자리매김

3년 연속 지원대학 선정... 기재부 2200만원 지원

조선대가 기획재정부가 지원하는 '대학FTA강화 지원사업' 지원대학에 3년 연속 선정됐다.

조선대는 지난 1월 기획재정부로부터 석사과정 FTA비즈니스학과 운영지원대학(책임교수 전의천)으로 선정된 데 이어 광주·전남지역에서는 유일하게 3년 연속 대학FTA활용강화 운영지원대학(책임교수 전의천)에 선정됨으로써 'FTA활용교육 메카'로 자리매김하고 있다.

기획재정부는 4년제 대학의 상경계 학과에 FTA활용 정규강좌를 개설해 기업현장에 필요한 인력을 양성하는 '2013년 대학 FTA활용 강화 개설' 지원사업에 조선대를 포함, 전국 27개 대학에 50개 강좌를 선정하고 강사료, 현장실습비 및 강좌 운영비로 강좌당 800만원~1100만원씩 총 5억 6000만원을 지원한다.

조선대는 2200만원을 지원받아 2013학년도 1학기에 'FTA통상정보', 2학기에 'FTA통상론', 2014학년도 1학기에 '국제통상론'을 연속강좌로

개설, 중장기적으로 FTA활용 전문인재를 양성한다.

2013학년도 1학기에 개설되는 'FTA통상정보'는 총 15주에 걸쳐 세계경제와 FTA의 이해, 한국 FTA의 추진정책 및 현황, FTA 체결국별 시장 현황과 진출 전략, FTA 활용 실무, FTA 국제상거래 분야 상품, 서비스, 투자 및 지식재산권, 무역규범 환경 및 노동분야, 경쟁 및 정부조달 규정, 분쟁해결 절차 등으로 진행된다.

지역 산업계의 요구를 반영한 전문 지식교육과 함께 군산자유무역지역과 군산세관을 방문해 수출기업 탐방, CEO 면담, 관련 서류작성, 원산지 프로그램 실습 등 현장실습을 병행하여 이론과 실무를 겸비한 FTA 활용전문인력을 양성한다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷에서 만나는 광주일보
www.kwangju.co.kr

"저소득층 가정, 교육비 신청하세요"

광주·전남교육청, 학비·급식비 등 지원... 내달 8일까지

광주·전남도 교육청은 저소득층 가정에 고교 학비와 급식비, 방과후학교 자유수강권, PC·인터넷통신비 등 교육비를 지원한다고 18일 밝혔다.

지원 대상은 기초생활보장 수급자, 한부모 가족 보호 대상자, 법정차상위 대상자, 기타 저소득층 등이다.

이들에게는 고교 학비(입학금, 수업료, 학교운영지원비), 급식비, 방과후학교 자유수강권, 교육정보

화(PC·인터넷통신비) 비용 등을 1년간 지원한다.

고교 입학금과 수업료를 지원받는 저소득층도 급식비, 방과후학교 자유수강권 등 다른 교육비를 추가로 받을 수 있다.

또 보호자의 질병·사고·실직 등으로 일시적으로 가정환경이 어려워 위생 학생도 증명서류 없이 상담 후 '담임 추천'을 통해 교육비를 지원받을 수 있다.

교육비 신청은 다음달 8일까지

주민등록 주소지 읍·면·동 주민센터를 직접 방문하거나 인터넷으로 하면 된다. 인터넷사이트는 '교육비 원클릭 신청 시스템'(http://oneclick.mest.go.kr)과 '복지포털'(http://www.bokjiro.go.kr)이며, 공인인증서가 필요하다.

광주시교육청 관계자는 "그동안 교육비 신청을 학교에서만 받으면서 학생들이 노출되는 부작용도 있었다"며 "올해부터는 읍·면·동 주민센터에서도 접수 가능"이라고 말했다.

박정욱기자 jwpark@kwangju.co.kr

전남대 치전원-日도호쿠 치대 '복수학위협정'

전남대학교 치의학전문대학원은 최근 일본의 명문 도호쿠 치대와 치의학계에서 최초로 박사과정 복수학위협정을 체결했다.

이번 양해각서 체결로 양 대학은 복수학위 프로그램에 참여한 대학원

박사과정 학생을 선발하고, 선발된 학생은 타고 측에 1년간 머무르면서 수업과 연구를 수행하게 된다.

박사 학위 논문을 제출하면 양 대학이 공동 심사해 양 대학에서 학위를 각각 부여하게 된다.

양 대학은 교류를 통해 학문적 연구를 보다 심도있게 해 연구 경쟁력을 강화하고, 국제적이고 폭넓은 교육과정 개발 및 운영을 하게 될 것으로 기대하고 있다.

한편 전남대 치전원은 1991년 8월 30일 도호쿠 치대와 학술교류협정 체결 이후 지속적인 학술 교류를 해왔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



한국정보처리학회 호남·제주지회장에 통신대학교 컴퓨터학과 류갑상 교수

통신대학교 류갑상(컴퓨터학과) 교수가 최근 한국정보처리학회 호남·제주지회장으로 취임했다. 임기는 오는 2014년 12월까지 2년이다.

1993년 출범한 한국정보처리학회는 국내 IT분야에서 최고의 권위를 자랑하는 학회로 국내외 7개 지회를 갖추고 있으며, 1만 5000여명의 회원이 연구 및 학술 교류 활동을 활발히 전개하고 있다.

한국정보처리학회가 발간하는 학술지는 최근 교육과학기술부

자문기구인 학술진흥정책 자문위원회의 평가 결과 전국 5634개 학술지 가운데 7위를 차지하며 한국을 대표하는 우수 학술지로 인정받고 있다.

류갑상 교수는 "호남·제주 지역의 IT기술 발전을 위해 연구 사업을 활성화하는데 주력할 방침"이라고 포부를 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

광주여대 간호학과 국가고시 100% 합격

광주여자대학교(총장 주자문) 간호학과는 2012년에 이어 2013년에도 간호사 국가고시에 응시생 82명이 전원 합격했다.

올해 간호사 국가시험에는 전국에서 1만3799명이 응시해 1만 2987명이 합격하는 등 합격률은 94.1%로 알려졌다.

광주여대 간호학과는 97년 3월 첫 입학생을 모집한 이래 거의 매년 국가자격 시험에서 100% 합격이라는 실적을 거두 높은 취업

률을 자랑하고 있다.

도은영 간호학과장은 "졸업생들은 이미 국내 유수의 종합병원에 취업이 되고 있는 상황"이라며 "이는 학생과 교수 모두가 하나가 된 결과이며, 의료보건 특성화 대학으로서 광주여대 간호학과는 역량이 있는 지역 간호의료인 양성에 최선을 다할 계획"이라고 밝혔다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

호남대 공자아카데미 '중·연수' 오리엔테이션

호남대학교 공자아카데미(원장 이정식)는 최근 '2013 중국교육부 초청 광주시 초·중·고등학교 중국교육문화연수'에 선발된 학생과 학부모들을 대상으로 오리엔테이션을 실시했다.

중국교육부와 호남대 공자아카데미가 주관하는 이번 연수는 19일부터 25일까지 광주시 초·중·고등학교 20명이 초청돼 중

국 청도 일대를 방문하고 중국의 다양한 교육과 문화 등을 체험하고 교류할 예정이다.

한편 호남대학교 랄랄라스쿨(대표 정영기)은 18일 오전 광주제초등학교(교장 조영욱)와 방과후학교 상호협력운동 협약을 체결했다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr



무등빌딩임대

무등산이 보이는 최상의 조망권, 지하철 역세권에 위치한 편리한 교통권, 금융지역, 상업지역이 함께 어울어져있는 업무의 편의성, 신형 주차시설 완비·중앙 공급식 냉·난방시설, 쾌적한 업무 환경

·면적 : 330평 / 층 (분할임대 가능)
·용도 : 사무실, 판매시설

임대문의 062-222-0527
광주광역시 동구 금남로 2가 20-2

경매·소액일반투자

95%적중

아파트, 상가, 단독주택, 원룸, 모텔 토지(대지/전/답/입)특수물건

- ▶ 경매 경험 없는 분, 단기간 수익 내실분
- ▶ 소액경매 투자회원 수시모집(회비,교육비없음)
- ▶ 소액경매, 부동산투자, 경험없는 분
- ▶ 소액경매투자 → 500만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 소액 2천만원, 5천만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 유치권, 특수물건 투자 100% 낙찰 입찰 대리

부동산 투자, 경매, 권리분석 이지않고도 절대 성공할 수 없습니다. (아파트, 원룸, 상가, 토지, 모텔 권리분석 전문부동산)

한국공인중개사

☎(062)376-1128 / H.P 010-7443-6200
FAX. (062)384-0050 / (062)385-1125
토지분석전문(시군정영) 광주 시구 농성동 641-5
네이버 카페이서 hankookland로검색

부동산, 팔리지 않아 고민하십니까?
사고 싶은데 마땅한 매물이 없으십니까?

고객님의 고민을
솔로몬 공인중개사가
속시원하게
풀어 드리겠습니다!

나주혁신도시·남평강변도시 전문
솔로몬 공인중개사
061)333-7077 · 010-5587-3080
전남 나주시 산포면 매성리 354-32

급매매

신안동 신안 사거리
부근 30m
도로변 코너

6층 상업지역 건물

건물 600평
토지 151평

평당 토지 가격
600만원 정도

토지 가격 만도
9억정도

매매가격
9억 4천만원

라멘조 총별
100평 정도

조건은 전세,
월세 안고 구입

010-3215-9969

가 은 공인중개사

무인텔 급매

- '담양' 무인텔
- 객 실 : 32개
- 현 상업중
- 매매가 상담후 결정

전남 지역 토지 구함

- 양어장(노지)
- 염전
- 잡종지
- 학교용지(폐교)

각 토지 매수자 대기중
※ 염전 실운영자 대기중

상무지구 랜드마크 사거리
010-8289-8549

대인동심일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대
를 내놓고 싶으시면 저희 부동산
산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광
주시내권 및 시외순원으로
모텔·목욕탕 및 각종 상가건
물 사설분과 영일 분 손님
을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계
신 건물을 팔거나 임대를 내
놓고 싶으시면 저희 부동산
에서 빠르고 정확하게 일해
드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동
산에 내놓으신 소중한 건물
은 철저하게 비밀보장하여
조용히 팔아드리겠습니다.

☎(FAX)223-1772 · 011-602-2532
(광주은행 신봉점, 대인동 소재건물내)