



생활 속 허리통증

광주북구 우리들병원 김대용 원장

치료보다 예방... 물건 들어 올릴때 무릎 굽혀야

겨울이 막바지에 이르고 있다. 겨울 산행은 민반의 준비를 하고 오르...

하루 종일 일하거나 공부하는 사람은 적당한 간격으로 일어나서 허리를...



북구 우리들병원 김대용 원장이 허리통증에 시달리는 60대 환자의 디스크 상태를 설명하고 있다.

사람들은 살아가면서 참기 힘든 요통을 한번쯤은 경험한다고 한다. 척추 질환의 원인은 노화와 유전 그리고...

딱딱한 부동자세보다는 한 쪽 발을 약간 앞으로 내밀고 서 있는 것이 좋다. 진공청소기를 사용할 때나 바닥...

올바르게 물건 드는 방법

조그마한 물건을 들어 올릴 때도 무릎을 구부리고 척추를 반드시 세운 다음 조심스럽게 들어야 한다. 즉 물...

계단은 올라갈때만 이용

허리 수술 후에 높은 산을 오르거나 달리지 말라고 주의를 한다. 그 이유는 달기할 때 두 발이 모두 땅에...

또 물건을 좌우에 나누어서 균형이 잡히도록 한다. 특히 무거운 물건을 들 때 허리를 앞으로 구부정하게 굽...

높은 산이나 내려오는 계단의 경우도 몸무게를 모두 한쪽 발에 전달하기 때문에 좋지 않다. 그래서 허리가...

올바르게 앉아 있는 방법과 서 있는 방법

허리가 좋지 않은 사람은 고기를 구워 먹을 때 왼쪽 벽에 기대고 오른쪽으로 다리를 뻗으며 음식을 먹는다. 또...

앉아서 자는 것은 목이 필요 이상으로 돌아가기 때문에 허리에 좋지 않은 자세다. 앞으로 잘 때는 높이가...

허리 곧게 펴고 생활... 침대·식탁·쇼파 등 사용 권유

강도·시간 고려 꾸준한 스트레칭으로 척추 피로 '씩'

되도록 하면 좋다. 또 전장을 보고 누워 있을 때는 다리에 적당한 쿠션을 넣는 것이 좋다. 하지만 특별히 좋은...

탁은 올바른 자세를 유지하게 하기도 하지만 앉거나 굽히면서 허리에 무리를 주지 않기 때문이다. 또 쿠션을 등에 받치고 바르지 못한...

허리가 좋지 않은 사람들은 방바닥보다 침대를, 방상보다 식탁을, 그리고 쇼파를 사용하면 좋다. 침대와 식...

◇허리강화 및 유연성 운동하는 방법 허리를 튼튼하게 하기 위해서는 허리 강화운동 및 유연성 운동을 해주는 것이 좋다. 허리에 충격을 주거나...

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

긍정적인 또래 관계 만들기

광산구정신건강센터 '힘찬이의 신나는 교실' 호응

광주 '광산구정신건강증진센터'는 최근 8일간 산만하고 충동적인 아이들을 위한 치유 프로그램 '힘찬이의 신나는 교실'을 운영했다.



광산구정신건강증진센터 관계자는 "앞으로도 광산구 내 집단상담 프로그램이 요구되는 아동들을 대상으로 사회적 향상 프로그램을 꾸준히 진행 할 계획"이라고 밝혔다.

이와 함께 광산구정신건강증진센터는 ADHD 자녀를 양육하는데 어려움을 겪고 있는 부모들의 상호정보교환과 지원을 위해 자조모임 '나래맘터'를 조직해 오는 12일 발대식을 가질 예정이다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

회순전남대병원 정오 교수 '젊은 연구자상'

日 위암학회 2년 연속

회순전남대학교병원 위장관외과 정오 교수가 세계적으로 권위있는 일본 위암학회에서 2년 연속 '젊은 연구자상'을 수상했다.



정오 교수는 지난 27~28일 일본 오사카에서 열린 제85회 일본 위암학회에서 '체질량 지수 30이상의 고도비만 환자를 대상으로 한 복강경 위절제술의 안전성 및 유용성에 관한 연구'로 지난 해에 이어 올해도 '젊은 연구자상'을 받았다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

정오 교수는 지난 27~28일 일본 오사카에서 열린 제85회 일본 위암학회에서 '체질량 지수 30이상의 고도비만 환자를 대상으로 한 복강경 위절제술의 안전성 및 유용성에 관한 연구'로 지난 해에 이어 올해도 '젊은 연구자상'을 받았다.

비만 유전자, 피부암 흑색종 위험 높여

비만 유전자(FTO)가 치명적인 형태의 피부암인 흑색종 위험을 높일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

인 인트론-1의 변이는 과체중, 과식과 연관 있는 것으로 알려졌다. 이 유전자가 비만과 관련된 질환이 아닌 피부암과도 연관성이 있다는 사실이 밝혀지기는 이번이 처음이다. 이는 이 유전자가 지금까지 알려진 것보다 상당히 많은 기능을 지니고 있음을 시사하는 것이라고 아이슬란드 연구진은 지적했다. 이 연구결과는 유전학전문지 '네이처 유전학'(Nature Genetics) 최신호에 실렸다. /연합뉴스

영국 리즈 대학 분자외과연구소의 마크 아이슬 박사과 흑색종 환자 1만 3000명과 일반인 6만명의 유전자 데이터를 분석한 결과, FTO 유전자의 DNA 변형 중 하나인 인트론-8이 변이된 사람이 흑색종 발병 위험이 큰 것으로 나타났다. BBC뉴스 인터넷판이 지난 4일 보도했다. FTO 유전자의 또 다른 DNA 분절

조선대 강현철 교수, 극미세 X-선 현미경 기술개발

'Nature' 자매지 게재... 신약·표적 항암제 개발 활용 기대 국제 특허

강현철 조선대(신소재공학과) 교수가 참여한 국제연구 컨소시엄이 획기적인 극미세 X-선 현미경 기술을 개발하고, 관련 연구 성과를 세계적인 과학 학술지 'Nature' 자매지 'Scientific Reports'에 게재했다.

이번 연구 성과는 기존의 X-선 집속광학계 대신 새로운 형태의 광학계인 multilayer Laue lens(다층 박막 라우에 렌즈)를 이용해 시료의 성분과 양을 정량적으로 분석하는 동시에 이미지(영상) 처리할 수 있는 획기적인 X-선 현미경 기술로

평가받고 있다. 그뿐만 아니라 기존의 100nm 분해능을 30nm 이하로 개선함으로써 앞으로 나노과학, 에너지소재 분야와 아울러 신약 개발, 표적 항암제 개발에 유용하게 활용될 것으로 기대를 모으고 있다. 개발된 기술은



미국, 유럽 연합 등에 국제 특허를 출원했다. 강 교수가 참여하고 있는 국제연구 컨소시엄은 미국 브록헤이븐 국립연구소 Chu 박사팀, 아르곤 국립연구소의 Maser 박사팀이 주축이다. 강 교수는 세계 최초로 mul-

tilayer Laue lens를 이용한 X-선 나노빔 집속 광학계 개발에 성공했으며 이를 응용한 다양한 X-선 현미경 연구 및 극미세 물질 분석 연구를 수행하고 있다. 강 교수는 KAIST를 거쳐 광주과학기술원에서 석·박사 학위를 취득하고 미국 아르곤 국립연구소 박사후연구원, 광주과학기술연구원 고등광기술연구소 선임연구원을 거쳐 2008년부터 조선대에 재직하고 있다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

경매·소액일반투자 95%적중 아파트, 상가, 단독주택, 원룸, 모텔 토지(대지/전/답/입)특수물건

부동산, 팔리지 않아 고민하십니까? 사고 싶는데 마땅한 매물이 없으십니까? 고객님의 고민을 솔로몬 공인중개사가 속시원하게 풀어 드리겠습니다!

영천 부동산 상가건물 대지·임야 전원주택·묘지 급히 파실분

급매매 신안동 신안 사거리 부근 30m 도로변 코너 6층 상업지역 건물

가은 공인중개사 무인텔 급매 - "담양" 무인텔 - 객실 : 32개

중앙공인중개사 부동산 구함 0.0피트 밀집지역 병의원 신축부지 약 250평 내외

대인동상임부동산 모텔 목욕탕 및 각종 상가건물 을 빨리 팔고 싶으시거나 임대

급매 상가/원룸 총 합계 : 보증금 4,700만 원세794만 ▶총 편의점 1개