여름철 비만 치료를 위한 운동과 해독요법 박달나무 한의원 강채미 원장

몸속 독소 제거가 '건강 다이어트' 첫걸음

비만은 노폐물 쌓여 생긴 질병…간 기능 회복 1차 치료법

열 발산에 좋은 수영·아쿠아로빅 여름철 운동으로 적절

박달나무한의원 강채미 원장이 체내 독소 해독을 위해 복부에 침을 놓고 있다.

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

또한 급증하고 있는 소아비만도 간과할 수 없는 부분이다. 아이들의 비만은 방치할 경우 성인비만으로 이어지는 경우가 대부분인데, 이는 성장하면서 지방세포의 부피 뿐만 아니라 개수도 함께 증가하는 까닭이다.

비만의 원인은 여러 가지가 있지만, 최근에는 몸 안에 독소가 쌓이면서 시작되는 질병으로 보는 시각이 많다. 인체 기능을 저해하는 해로운 독성 오염물질들이 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.

환경오염 등으로 인해 체내 독소 등이 많이 축적되고 있지만, 정작 이를 해소하는 기관인 간이 노폐물들로 인해 막혀 있는 경우가 많다. 비만과 각종 질병을 초래하는 유해물질을 해소하는 간 기능 회복을 위해 간 해독은 필수적이다. 몸속 노폐물을 정화함으로써 비만 체질을 개선하고, 각종 질병 치료를 위한 발판을 마련할 수 있다.

◇내 몸의 독소를 빼면 살이 빠진다!='S라인 몸매 만들기'가 열풍을 일으키면서, 많은 여성들이 건강을 해쳐가면서까지 무리하게 다이어트를 하는 경우가 많다.

특히 과감한 노출이 유행하면서 여름철에는 다이어트를 위해 무리하게 굶거나 다이어트 약을 복용하거나, 지방흡입 수술까지 감행하는 여성들을 어렵지 않게 찾아볼 수 있다.

하지만 '건강을 잃으면 모든 것을 잃는다'는 옛말처럼 탐나는 S라인 몸매를 위해 건강을 해쳐서는 안 된다는 것이 한의학 전문의들의 조언이다.

그렇다면 건강한 몸을 위해 그토록 꿈꾸던 S라인을 포기해야만 하는 걸까?. 그렇지 않다. 충분히 건강하면서 아름다운 몸매를 만들 수 있는 건강한 다이어트가 있다. 바로 해독다이어트이다. 균형 있는 몸매를 만들기 위해서는 먼저 지방이 연소하기 쉬운 몸 상태를 만들어야 하는데, 그러기 위해서는 우선 체내 독소를 빼야한다.

우리가 무심코 먹고 마시는 카페인과 같은 각종 유해 성분들은 몸에 차곡차곡 쌓이게 된다. 해독을 통해 독소를 안전하게 배출시키고 신체불균형, 만성변비, 신진대사 기혈순환 이상 등 비만이 되는 내과적 요인을 해결하는 것이 중요하다.

◇여름철 운동 요령=가능한 한 바깥에서 오래 하는 운동은 피하는 것이 좋다. 운동을 하면서 생성된 열은 즉시 몸 밖으로 나가는 것이 좋은데, 외부 기온이 높으면 열이 쉽게 발산되지 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 오래 가면 체온 조절기능을 잃어 일사병에 걸릴 수 있다.

다른 계절보다 여름철에는 몸이 쉽게 피로를 느끼므로 평소보다 운동량을 줄여야 한다. 새로운 운동에 도전하기보다는 평소에 즐겨 하는 운동을 하는 것이 좋다.

수영, 아쿠아로빅 등 물에서 하는 운동은 열 발산에 도움이 되므로 좋다. 부력으로 몸에 실리는 부담이 적어 관절이 약한 50~60대에도 적합한 운동이다. 수영과 같은 유산소 운동을 하면서 동시에 덤벨 운동을 하면 쉽게 근육이 생겨 열량 소비가 많은 여름 나기가 한결 수월하다.

순발력과 민첩성이 요구되는 탁구와 테니스 등도 여름에 알맞다. 탁구는 실내운동이기 때문에 따가운 햇살과 자외선을 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, 햇볕이 강한 한낮(오전 11시~오후 3시)은 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 정도면 충분하다.

체내의 독소를 배출해내는 해독요법과 적절한 운동을 병행하면 올 여름 살과의 전쟁은 백전백승이라고 할 수 있겠다. /정리=채희종기자 chae@

라식센터 환자 대기실을 카페 분위기로 바꾼 밝은광주안과 빌딩 7층.

밝은광주안과 원스톱 진료서비스

진료·수술실 4개층으로 늘리고 대기실 새로 꾸며

밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 진료실과 수술실을 대폭 확장, 환자들의 편의 도모와 함께 치료·수술 시간을 단축시키는 등 원스톱 진료 서비스를 실시한다.

밝은광주안과는 최근 2개 층에서 사용 중이던 외래진료실과 수술실을 4개 층으로 확장했다. 이로써 총 7층 건물 중 주차장인 1층을 제외하고 모든 층에서 안과 치료를 받을 수 있게 돼 환자들의 치료 및 수술 대기 시간이 획기적으로 줄어들게 됐다.

타 병원의 경우 한 건물에 안과 외 다양한 진료과가 있어 환자들이 안과병원을 찾거나 진료를 받는데 다소 불편함을 느낄 수 있다. 하지만 밝은광주안과는 전 층을 모두 안과 병원으로만 사용해 환자들의 이동성 및 접근성을 크게 향상시켰다.

뿐만 아니라 늘어난 진료실 만큼 질 높은 의료서비스를 제공하기 위해 소아 사시·눈성형 전문의를 영입하는 등 모두 7명의 전문의가 진료 중이다.

최근엔 환자 대기실을 카페 분위기로 꾸며 보다 안락하고 쾌적한 병원 환경을 조성했다. 딱딱한 병원이 아닌 편안한 환경을 환자들에게 제공함으로써 심리적인 안정을 줘 진료에 도움이 될 것으로 보인다.

김재봉 원장은 "공간을 더욱 늘려 환자들이 병원 진료를 위해 기다리는 시간을 아낄 수 있게 됐다"며 "진료 및 수술의 질적 향상과 더불어 서비스질을 더욱 향상시켜 최고의 병원 환경을 만드는 데 최선을 다하겠다"고 말했다.

한편, 밝은광주안과는 '대한민국 글로벌 의료서비스 시력교정대상' 병원으로 선정, 이 부문에서 2년 연속 대상을 수상했다. 뿐만 아니라 광주 최초로 안과의료 서비스부문 국제표준 ISO9001인증을 획득했고 현재까지 ICL 수술건수 2500건 돌파로 광주·전남 최다 시술경험병원으로 인정받고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원 최범채 원장 몽골 정부 훈장 받아

의료 시스템 개선 지원·의사 초청 교육 등 공로

광주지역 대표적인 불임치료 전문의가 몽골 정부로부터 훈장〈사진〉을 받았다.

광주 시엘병원 최범채(54) 원장은 최근 몽골 정부로부터 보건의료 분야 훈장을 받았다. 이 훈장은 몽골 의사들도 10년 이상 공공 의료발전에 이바지한 사실이 인정됐을 때 받을 수 있는 것으로, 외국인 의사가 수상한 것은 아주 이례적이다.

최 원장은 지난 2010년 이후 20여 차례 현지에서 열악한 의료시스템 개선을 위해 다양한 노력과 지원을 해왔다.

최 원장은 2011년 UN 산하 기구에서 주관하는 프로그램에 참여해 몽골 산부인과 의사 8명을 교육했으며, 이를 계기로 몽골 보건성 인구문제 자문의사로 위촉됐다. 이후 수많은 몽골 불임환자들을 치료해 200여 쌍의 불임증부부에게 희망을 주었다.

이와 함께 10여명의 몽골 젊은 의사와 연구원을 초청해 불임증, 부인과 시술 기술을 전수하고 기자재를 기증하기도 했다.

특히 최 원장은 직원의 10%를 다문화 이주여성으로 채용하는 것으로도 잘 알려졌다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

상가건물매매
7층 사우나 건물
북구 우산동 구호전 앞 무등 장례식장 사이 7층 건물 사우나 건물
대지 96평 / 건평 570평
월수익 800만 주인직접 운영시 1,100만
현재성업중!
매가 11억(보2억 융4억5)
나주 삼영동 영강초교 앞2층 상가건물
대지 205평 1층 100평(전용 70평)주택 2층 80평(전용 70평) 6칸
매가 2억5천 월 보증금 2천 월 200만원
목포시 용해동 전원주택
목포시 용해동APT 단지옆 전원주택
대지 310평 주택 2채 50평 무화과 나무 식재됨
월 보증금 2천 월 110만원
북구 우산동 7층 사우나 건물
대지 96, 건 570평
월수익 900만(사우나 직접 운영시 1,100만 수익)
매가 11억 (융 4억5)
참신한 010-6670-9800 062)952-5584

신축원룸매매
용봉지구
전대 상대 5분
르까프 매장 뒷
용봉지구
미래도 APT코너
룸21개
전망좋음
1층상가 2칸,
4층 주택, 옥탑 1개
엘레베이터 완비,정남향
전면 대리석 벽돌시공
매가11억8천
(보2억 융3억)
월수익 900만
(1년 수익 1억1천)

신축원룸매매
전대2분
신축 4층
전대 정문 2분
전대후분 2분
룸12개 1층 점포2개 4층 주택
월수익 500만
매가 6억7천
(보4천 융1억2천)
▶신축 4층 원룸 매매 룸21개
(1층 상가, 룸 18개)
월수 800 매가 8억
▶신축 4층 원룸 매매 룸18개
(4층 고급주택)
월수 800 매가 12억
▶전대 예술대 룸 10개
매가 4억 2천
▶원룸(3억~20억)
다량 있습니다.
010-6832-9700 062)512-8080

(주)대신경매
경매의 모든것을 가족처럼 편안하게 컨설팅 합니다.
건축분야·신축·설계·리모델링 무료 컨설팅 해드립니다.
근린시설
· 북구 매곡동 근린시설(토지1735㎡,건2303 ㎡) 감정 30억6, 최저21억(유통마트적합)
· 서구치평동 상무지구 근린시설(토지1599㎡,건17380 ㎡) 감정 223억, 최저223억(상무지구 중심가)
· 서구 치평동 근린시설(토지4756㎡,건1478㎡) 감정 276억,최저276억(상무지구)
· 북구 신안동 근린시설(토지951㎡,건2652㎡) 감정 26억, 최저11억(신안사거리 대로변)
· 북구 오치동 근린시설(토지338㎡,건659㎡) 감정 5억, 최저5억(오치대로변)
· 동구 대인동 근린시설(토지780㎡,건1992㎡) 감정 24억, 최저17억(대인동 대로변)
근린주택
· 북구 두암동 근린주택(토지112㎡,건200㎡) 감정 3억8천, 최저1억1천(두암동)
· 북구 유동 근린주택(토지229㎡,건608㎡) 감정 1억6천, 최저2억6천(유동 대로변)
· 동구 충장로 근린주택(토지155㎡,건454㎡) 감정 3억4천, 최저1억9천(충장로 530코너)
· 북구 오치 근린주택(토지69㎡,건114㎡) 감정 1억6천,최저7천4백(오치동)
· 북구 운암동 근린주택(토지69㎡,건114㎡) 감정 7천2백, 최저5천(운암동)
· 북구 신안동 근린주택(토지138.8㎡,건202㎡) 감정 2억4천, 최저1억7천(신안동)
호텔
· 광산구 쌍암동 호텔(토지1182㎡,건2289㎡) 감정 32억, 최저22억(쌍암동 코너)
대지
· 동구계림동 대지(토지511㎡) 감정 6억9천, 최저3억8천(광주고앞 공터)
· 광산구 소촌동 대지(토지1956㎡) 감정 20억, 최저14억(광속간도로, 송정역 부근)
경매 직원구함, 부동산 직원구함
경매가족처럼 가족처럼 같이하실분/사무실 공동사용/공동투자가능합니다.
(경매, 부동산 컨설팅, 건설, 시항, 설계, 부동관련 전체를 취급합니다)
커피숍 급매매(증심사 등산로 중심도로 접)
보3천 월300만 시설비 별도 최고시설
참신한 010-6670-9800 062)952-5584

상가매매 수익성상가
①수완지구 상가매매3층 한솔빌딩(4층중 3층) 85평(신한은행 뒤,모아엘가A 상가앞) 매가3억5천(보3천 융2억5) (월수익 200만, 1년 2400만)
②수완지구 상가 매매 3층(엠스타빌딩)(4층중 3층) 62평(롯데마트 옆 서 하남 공단 쪽)매가 2억5천(보2천 월 150 융9천)
③첨단지구 상가매매2층(대상오션스파) (8층중 2층) 62평(부영APT앞) 매가1억7천(보1천 월70 융9천)
④나주시 삼영동 2층 학원건물매매 매가2억5천(토지205평 건135평 융1억2천)
⑤북구 산안동 2층 상가주택매매 매가 4억2천(신안사거리 무등경기장 쪽)
⑥목포시 용해동 전원주택 (대340, 전 50 주택 2채 매가 3억1천)
①쌍촌동원룸형 오피스텔매매(2층)운천역 1번 출구 2분(올수리 전제제품 신규교체,임대완료,주인거주가능)
①11평 매가3천4백(보200 월27 융1천)
②상무지구 오피스텔매매(3층 정연)(한국은행 앞 상무지구 현대 APT앞) 30평 매가 1억8천 할인가 → 1억5천(융 6천가능)
③수기동 제일오피스텔 6층 매매48평(사무실인테리어 무료제공) 매가 1억5천 할인가→ 1억2천 (즉시입주가능 시비없음)
④상무지구 오피스텔 매매(6층)
①15평(수림)6층롯데마트 동쪽인근 위치매매가격 8천
②10평(수림6층) 임대보증금 5백→38만원 매매가 5천만원
⑤북구 우산동 사우나 건물 7층 (대96, 건564) 수익 900 매11억
⑥광산구 오룡동 8층 건물(대500건, 건 700) 1층 상가 120평 룸 58개 월수익 2500 매가 35억
⑦신축원룸 4층 북구 용봉지구 룸 21개 월수익 800(1층상가 2, 4층 주인주택) 매가 11억8천
⑧신축원룸 4층 북구 중흥동(전대정문 2분) 룸 12(1층 점포1칸, 4층 주택) 월수익 500 매가 6억7천
주)수아 010-6832-9700 062)512-8080