



수험생 여름 건강관리

강채미 박달나무 한의원 원장

아침식사는 꼭 챙겨 먹고 물 자주 마셔 탈수예방을

불면증 원인 야식·과식은 금물
체력·집중력 향상 '공진단' 효과

이제 대입 수능시험이 5개월도 채 남지 않았다. 수능시험은 체력전이라고 해도 과언이 아니다. 수험생활의 가장 큰 적 가운데 하나가 '건강'이다. 특히 여름은 수험생들이 더욱 건강에 신경 써야 할 때이다. 얼마 남지 않은 수능시험을 잘 치르기 위해서는 최고의 몸 상태를 유지하는 것이 중요하다.

◇반드시 지켜야 할 생활 수칙

▲식사 제때 챙겨 먹기=수험생 건강관리에서 가장 중요한 것이 바로 식사 챙겨 먹기이다. 특히 아침 식사는 무엇보다도 꼭 거르지 않도록 하는 것이 중요하다. 뇌 활동이 활성화되기 위해서는 많은 영양분이 필요하다. 영양분이 일정한 간격으로 때에 맞춰 공급되어야 집중력, 기억력, 암기력, 이해력 등 학습을 돕는 뇌 활동이 활발하게 이루어질 수 있다.

▲과식과 야식은 금물=수험생들은 밤늦게까지 공부하는 일이 많기 때문에 과식과 야식을 주의해야 한다. 과식을 하고 나면 몸이 더 피로하게 느껴질 뿐 아니라 필요 이상의 음식들이 체내에 쌓이게 된다. 그로 인해 뇌의 노화가 촉진되고 위장이 부담을 느끼게 된다. 또한 여름철 과식이나 야식은 숙면을 취하지 못하고 얕은 잠을 자거나 불면증의 원인이 되기도 한다.

▲충분한 영양 섭취는 필수=수험생들에게는 단백질 음식을 섭취할 것을 권한다. 기름진 음식들은 혈액을 탁하게 해 뇌에 해롭다. 특히 외부에서 먹는 기름진 음식에는 대부분 콜레스테롤과 트랜스 지방산의 함유율이 높다. 수험생의 경우 단백질 보충이 필요할 경우 DHZ가 많이 함유된 등푸른 생선을 많이 먹는 것이 좋다. 또한 신선한 야채도 도움이 된다. 각종 비타민과 미네랄이 풍부한 야채를 매일 일정량씩 먹는 것이 좋다.

뇌의 신경 전달기능과 지적인 활동을 위해서는 갈슘, 마그네슘, 아연이 풍부한 음식이 필요한데 야채 뿐 아니라 해조류에도 풍부하다.

▲탈수예방=따뜻한 물은 수분 배출을 많이하는 여름에는 탈진과 탈수를 조심해야 한다. 여름에 갈증이 나면 탄산음료 대신 물이나 건강음료를 마시는 것이 좋다. 또 여름철에 갈증이 나지 않더라도 물을



강채미 박달나무한의원의원장이 오후만 되면 머리가 멍해 공부에 집중하기가 어려운 수험생을 상담하고 있다.

수시로 마시는 것이 체내 혈액 순환과 더위를 이기는데 좋다. 물을 많이 마시는 것은 배탈과 설사, 식중독을 예방하는 방법이 된다.

▲생활 패턴 유지=수험생은 여름방학이 되더라도 기존의 생활패턴을 유지해야 한다. 밥이 짧아지는 여름철이 되면 잠을 늦게 자게 되고 아침에도 피곤이 풀리지 않은 상태에서 늦게 일어나게 된다. 특히 열대야가 지속될 경우 더 심해지게 되는데, 잠자리에 들 때는 더위를 이길 수 있도록 미지근한 물에 샤워를 하거나 숙면을 위해 잠자리 환경을 어둡게 만드는 것이 중요하다.

▲여름은 질병 치료의 시기! =비염이나 아토피, 천식과 같은 알레르기 질환을 가지고 있다면 방학을 맞아 치료를 빨리 하는 것이 좋다. 이러한 질환들은 증세가 하루 종일 계속되므로 수험생들에게 머리를 멍하게 하고 스트레스를 쌓이게 하며 기억력과 집중력 저하 등 학습장애를 일으키는 대표적인 질환이기 때문에 하루빨리 치료를 하는 것이 좋다.

◇심신이 지친 수능 수험생에게 좋은 보약=아무리 부정해도 수능은 인생에 있어서 가장 중요한 대사의중 하나이다. 수

험생들은 부족한 잠, 불규칙한 식사 등으로 체력은 고갈되고 과도한 긴장감과 스트레스로 인해 집중력이 떨어지게 되는데 '공진단'은 수험생들에게 효과가 높다.

공진단은 '못 별을 꺼 안다' '세월을 품에 안는다'라는 의미로, 중국 원나라 '세 의특효방'과 우리나라의 '동의보감' 등에서 이미 그 효력이 널리 인정된 명약이다. 동의보감을 살펴보면 '태어날 때부터 허약한 체질을 타고난 사람일지라도 공진단을 복용하면 하늘이 내린 생명의 원천적인 기능을 굳건하게 해 수(水)를 오르게 하고 화(火)를 내리게 하므로 백병이 생길 수 없게 한다'고 쓰여 있다. 이처럼 '공진단'은 이름 자체만으로도 약의 효능을 설명해 준다고 볼 수 있다.

공진단은 본래 신체의 면역력과 저항력을 길러주는 효과가 뛰어나다. 과거에는 명약이라 하여 등 고가의 귀한 약재들로만 짜여 있으며, 두뇌 혈액순환을 도와 수험생들의 체력과 집중력회복에도 도움을 준다.

정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr

“심혈관계 질환 치료 전남대병원 위상 커져”

전남대병원 심장센터 등 주최
국제심장중재술 심포지엄 성료
美·日·中 등 권위자 500명 참석



실제 시술장면 생중계로 관심을 모았던 '제13회 광주국제심장중재술 심포지엄'이 끝난 뒤, 참석자들이 기념촬영을 했다.

제13회 광주국제심장중재술 심포지엄 최근 광주 김대중컨벤션센터와 전남대병원 심장센터에서 성황리에 열렸다.

전남대병원 심장센터·호남순환기학회·호남중재시술연구회·우심재단 등이 공동주최한 이번 심포지엄은 미국·일본·중국·우즈베키스탄·카자흐스탄 등 세계적으로 유명한 심장중재술 전문가와 간호사, 전공의 등 500여명의 의료관계자들이 참석해 열린 토론을 펼쳤다.

특히 이번 심포지엄은 참석자들이 전남대병원 심장센터에서의 실제 시술 장면을 회의장에서 생중계로 직접 보면서 토론함으로써 의료계의 큰 관심을 끌기도 했다.

전남대병원 순환기내과 정명호 교수와 안영근 교수의 좌장으로 진행된 심포지엄은 행사 첫날 미국 디트로이트심장센터의 아마사키 박사, 일본 샌더시심장센터 이노우에 박사, 히가시사토심장센

터의 오지키 박사의 특강이 있었다. 둘째 날에는 심장중재술, 대동맥중재술 및 대동맥판막치환술 등 8명의 환자를 대상으로 시술장면이 생중계됐다.

이번 심포지엄을 주관한 정명호 교수는 “이번 학회개최를 통해 심혈관계 질환 치료뿐만 아니라 전남대병원의 위상을 국제학계에 알리는 계기가 됐다”고 밝혔다.

지난 1987년부터 심장중재술을 시행하고 있는 전남대병원심장센터는 지방에서는 유일하게 2003년부터 국제심장중재술 심포지엄을 개최하고 있으며, 국

제광주심장중재술학회와 광주시를 대표하는 국제학회로 선정된 바 있다.

전남대병원심장센터는 전국에서 가장 많은 심근경색증 환자를 치료하고 있으며, 심장중재술 시술 건수도 전국 최다를 기록하고 있다. 또 심장스텐트 개발에도 탁월한 성과를 거두고 있다.

전남대병원 심장스텐트(CNUHstent)를 개발해 식품의약품안전처의 승인을 받아 시판을 준비하고 있으며, 최근에는 새로운 약물용출 스텐트를 개발해 일본 및 미국특허를 등록한 바 있다.

채희중기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원, 몽골서 포럼... 불임·인구문제 논의

시험관아기시술 임신 성공
불임부부 150쌍도 참석



최범재 시엘병원장이 포럼이 끝난 후 몽골 현지 언론과 인터뷰를 하고 있다.

시엘병원(병원장 최범재)이 최근 몽골 울란바토르 현지에서 2015 시엘병원 포럼(CLWH Fertility Forum 2015)을 개최했다.

이 행사는 지난 4년 동안 시엘병원 불임 클리닉을 방문, 시험관아기시술을 통해 임신에 성공한 150쌍의 몽골 불임부부들이 아이들과 함께 참석했다.

또한 이 자리에는 몽골 정부 관계자들과 과수 몽골 한국대사, 몽골산부인과 의사, 몽골사회 저명인사들이 대거 참석해 몽골에서 심각한 불임실태와 인구문제를 함께 고민하는 자리가 됐다.

시엘병원은 지난 4년간 시엘병원이 몽골에서 보여준 다양한 의료활동을 소개했으며, 몽골 서울 송도클리닉 전문의 나랑겔은 시엘병원에서 시험관 아기시술을 받은 몽골 불임환자들의 임신성적 결과를 발표했다. 평균 임신성공률은 45%였으며, 여성의 나이가 30대 초반인 경우에는 65%의 임신성공률을 보인 사실을 소개해 참석자들을 놀라게 했다.

이번 행사를 통해 시엘병원 관계자들은 행사 참여자들과 함께 몽골의 인구문제 극복에 대해 몽골국민들과 정부에 관심을

촉구하는 메시지를 발표하기도 했다.

시엘병원은 지난 2010년부터 지금까지 몽골에서 불임극복을 위해 다양한 방법으로 접근했다. 처음에는 유엔기구나산하 인구보건기구의 협조아래 20여명의 몽골 산부인과 의사, 간호사, 연구원들을 시엘병원에 초청해 임상 연구 프로그램을 제공했다.

최범재 원장은 3개월에 한번씩 몽골 현지 의료기관을 지속적으로 방문해 몽골로진진 임상기술 관리와 불임환자들을 위한 협진을 해왔다. 또한 원격 화상진료 시스템을 구축해 현지 의료인들에게 수시로 진료의 공금증을 해결해 주고 있다.

몽골 현지에는 몽골의사들이 설립한

불임 클리닉 3곳과 최근에는 일본의사들과 공동 개원한 불임 클리닉이 운영되고 있으나 워낙 몽골국내에서 시험관아기 시술 후 임신 성공성공률이 낮기 때문에 시엘병원의 기술을 받으려는 환자들이 늘고 있다.

이같이 몽골의료발전과 인구증가에 힘쓰는 공로를 인정받아 최범재 원장은 2014년 11월에는 몽골 보건국으로부터 외국인으로서 2번째 몽골 보건의료원장을 수여받았다. 시엘병원은 매년 몽골 국립의대에서 2명의 시엘병원 장학생을 선발해 미래 몽골의학 분야를 이끌어가는 인재로 육성할 계획이다.

채희중기자 chae@kwangju.co.kr

<h3>신축 원룸 매매</h3> <p>전대정문 2분! 후문 2분(신축 4층건물) 월세 인기좋은 / 임대 걱정없음</p> <p>룸12개, 올 대리석시공, 신축 (1층동 1개, 2~3층 동 10개, 4층 주택 1개, 옥탑) 옥상에 파라솔 설치</p> <p>월수익 500만 매매가 6억 7천</p> <p>① 북구 문흥동 톨14개 월수익 430만 매매가 7억4천만 ② 북구 용봉동 톨30평 21150평 월수익 450만7개 매매가 8억 ③ 북구 문흥동 전대후문 5분거리 월수익 540만 매매가 8억5천만 ④ 서구 생촌동 원룸 11평 30평(보1천 월수익300만) 매매가 3억500만</p> <p>⑤ 남구 백운동 대형 1차 APT 24평 보1천 월60만 가격저렴 매매가 1억1천500만 ⑥ 상무지구 수림오피스텔 6층 23평 보5백 월 50만 매매가 9천만 ⑦ 상무지구 수림오피스텔 6층 19평 보 5백 월 42만 매매가 8천만 ⑧ 상무지구 수림오피스텔 6층 13평 보 3백 월 32만 매매가 7천만</p> <p>010-6832-9700 010-6834-4800</p>	<h3>상가건물매매</h3> <p><나주시 삼영동 2층 건물></p> <p>1층 6칸, 2층 2칸 토 205평, 건 47평 나주 영강초교 정문 앞 학원건물 적합</p> <p>※ 학원 / 도장 / 분식점 운영적합</p> <p>월수익 200만 매매가 3억</p> <p>① 서구 화정동 영주사거리면 3층건물(1층상가,2층상가,3층주택) 매매가 7억2천만 ② 상무지구 모아벨가앞 4층중 3층 85평 월수익 170만 매매가 4억 ③ 수원지구 수원동 3층건물 신축 토지144평, 건280평 월수익 800만 매매가 16억 ④ 서구 상무지구 정연 3층 상가 30평(보1천 월70만 수익) 매매가 1억 3천만</p> <p>010-6670-9800 010-6834-4800</p>	<h3>법원경매</h3> <p>(주)대신경매</p> <p>수익성 상가 (근린 상가)</p> <p>1.서구 금호동 7층동 7층(토180㎡, 건236㎡)경매가16억9천-최저가 2억9천 2.광산구 월계동(토42㎡, 건135㎡)경매가12억-최저가 1억4천천단상가 3.동구 신수동 빌라 지하토101.31㎡, 건223.28㎡)경매가 9억4천-최저가 2억7천 4.서구 치평동 (토44.77㎡, 건257.71㎡)경매가 6억1천-최저가 4억3천</p> <p>수익성상가 (근린주택)</p> <p>1.여수시 교동 (토180㎡, 건259㎡)경매가13억-6억9천 2.전남 순천 인제동 (토496.8㎡, 건1119.76㎡) 경매가13억-최저가 9억 3.담양 남면동1427㎡, 건1251㎡)경매가 32억 -최저가 7억4천 4.북구 문흥동 (토56평, 건158평)경매가 17억 -최저가 17억</p> <p>수익성 상가 (근린 시설, 통건물)</p> <p>1.화순읍 삼천리 2층건물(토738㎡, 건476㎡)경매가 77억-최저가 43억(롯데이비) 2.동구 대인동 (토702㎡, 건1992.57㎡)경매가12억4천-최저가 14억 3.순천 4층건물(토206평, 건212평)경매가 4억2천 - 최저가 3억</p> <p>직원 구함</p> <p>남, 여 직원구합니다 부동산 기획 개발까지 배우실분!! 경매직원 구함, 경매 컨설팅 같이 할 직원 구합니다.</p> <p>010-7384-7800 / 010-6670-9800 / 062-226-4600</p>	<h3>상가임대</h3> <p><상무지구></p> <p>상무지구 5층사무실·임대 (현, 학원운영중)</p> <p>①평수 : 100평 (분할가능) 5층 전체세용 보증금 2천만원 월 130만 (시설원비, 즉시입주가능) (엘리베이터 원비, 주차 3대 무료, 금용가도로 바로 이면코너) ②평수 50평-보증금 2천만 월 70만</p> <p>상무지구 롯데마트옆 (수림오피스텔) 6층 즉시입주가능</p> <p>③605호 → 19평 보300만 월40만 ④606호 → 23평 보300만 월42만 ⑤614호 → 13평 보200만 월32만</p> <p>010-7384-7800 062-527-7600</p>	<h3>경매</h3> <p>실전교육반모집</p> <p>바로 실전 교육듣고 수익창출가능</p> <p>매주 목요일, 토요일 (오전반, 오후반) 경매기본 교육부터 ~ 실전까지 (입찰, 매매, 임대, 개발기획까지) → 노후대비 적합</p> <p>010-2699-5300 062-382-5500</p> <p>경매직원모집</p> <p>경매컨설팅 같이 근무할 직원 모집합니다.</p> <p>남, 여 직원 모집합니다! 부동산 기획개발까지 배우실분</p> <p>토지보상교육 (서울유명 초빙교수) 6월 21일 일요일(10~8시) 풀강의!</p> <p>010-7384-7800 062-382-5500</p>
---	--	---	--	--