



40대 남성 건강, 이것만은

강채미 박달나무한의원장

신체기능 쇠퇴기...하루 20분이라도 걸어라

노화 시작...과음은 절대 금물

녹차·반신욕 등 금연에 도움

평균 수명이 늘어난 만큼 40대라고 해도 중년이라고 부르기가 애매해졌다. 외면 상으로도 수 십년전의 40대와 현재의 40대는 차이가 아주 크다.

그러나 모든 사람은 태어나서 자라고 늙어가는 과정에서 예외일 수 없기 때문에 실제 신체적 나이가 외모와 같다고 생각해서는 안된다.

동의보감에서는 남성의 생애주기를 8이라는 숫자로 설명하면서 40세부터 신기가 쇠약해져서 머리카락이 빠지고 이가 약해지며, 48세가 되면 양기가 쇠약해져서 얼굴이 초췌하고 수염과 머리카락이 희기 시작한다고 기록하고 있다.

한의학에서의 신기라는 것은 성생활에 있어서의 정력뿐 아니라 부모에게서 물려받은 선천의 정을 포괄하는 것이다. 40세에 신기가 쇠약해지기 시작한다는 것은 이때부터 본격적인 노화가 시작된다는 뜻이다. 따라서 신기(腎氣)를 보강해주는 것이 노화를 늦추고 건강한 중년을 준비하는 단초가 될 수 있다.

◇아무리 강조해도 지나치지 않다. 금연! =작심삼일 금연계획, 연말연시면 어김없이 세우게 되는 것이 바로 금연계획이다. 우리나라에서 사망률이 가장 높은 암은 폐암. 80% 이상이 흡연에 의해 유발된다. 가뭇이나 먼지 배기가스 등으로 대기 오염이 심한데 담배마져 태운다면 폐가 건강할 리 없다. 불행히도 일단 나빠진 폐기능을 원상복귀 시키는 방법은 없다.

폐암은 이른 나이에 흡연을 시작할수록 발생 위험이 높아지며, 흡연량이나 전체 흡연기간도 폐암 발생과 연관돼 있다. 폐암의 난제는 초기 증상이 거의 없다는 것. 따라서 발견하면 이미 늦은 경우가 많다.

담배를 피우고 있다면 하루 빨리 금연 선언을 하자. 곧이어 금단증상이 나타날 것이다. 불안하고, 초조하고, 졸리고, 짜증난다. 사람마다 정도의 차이는 있겠지만 보통 2~3일이 가장 힘들고, 일주일이 고비다. 이 기간을 참지 못하면 처음부터 다시 시작해야 한다.

금단증상 완화방법은 다양하다. 얼음물, 녹차, 과일주스를 마시거나 껌을 씹는다. 또 반신욕 등으로 긴장을 풀고 잠깐 잠을 청하는 것도 도움이 된다. 2주 정도는 최대한 스트레스를 줄이고, 무리하지 않는 것이 좋다. 덩달아 한방 금연침도 인기를 끌고 있다. 금연침은 1주일에 2회 정도



강채미 박달나무한의원장이 급격한 체력 저하를 호소하는 40대 남성을 진맥하고 있다.

노화를 늦추는 생활 철칙

	금연	얼음물, 녹차, 과일주스, 껌, 반신욕으로 금단 증상 극복 1주 2회 정도 금연침 시술도 도움
	절주	마셔야 한다면 생선, 고기, 두부 등 식사와 함께 얼굴 붉어지는 경우는 되도록 술 피해야
	운동	유산소 운동으로 체지방을 에너지원으로 전환 맨손 체조, 걷기, 자전거로 체지방을 낮추기

시술하게 되는데, 3~4주간의 시술을 거쳐 금연을 돕는다. 대개 귀에만 침을 놓는 이침 요법이다. 한의학에서는 귀를 인체의 축소판으로 여기고 귀에 있는 경혈 중 임, 코, 목, 기관지, 폐 등 흡연이 영향을 미치는 곳에 침을 놓는다.

◇술에 찌들고 스트레스로 지친 간을 보살필 때 =술은 우리 몸의 모든 장기에 영향을 준다. 그 중에서도 간. 그렇지 않아도 스트레스에 시달려 피로함을 호소하는 간이 술로 인해 병들고 있다. 한의학에서는 간신동원이라는 말이 있을 정도로 간과 신장은 서로에게 영향을 끼치는 장기이다. 간이 제 역할을 하지 못할 때 신장이 약해져 신기가 쇠하는데 가속도가 붙게 된다. 한 번 술을 마시면, 이삼일 정도는 쉬어주는 센스를 갖자.

한방에서는 술을 ‘백약지장(百藥之長), 백독지원(百毒之源)’이라고 한다. 조금 마

시면 따뜻한 성질이 약력을 위로 보내고, 경락을 잘 소통하게 하여 모든 약의 으뜸이 되지만, 과음하게 되면 모든 독의 근원이 된다고 보는 것이다.

특히 얼굴이 붉어지는 사람들. 얼굴에는 위와 대장의 경락이 주로 흐른다. 술을 마시게 되면 위열을 만들어내 위 경락을 타고 열이 얼굴로 올라온다. 혈액순환이 왕성해져 얼굴이 붉어지는 것이다. 특별히 소량의 술을 마셔도 얼굴이 달아오르는 사람은 술을 안 마시는 게 낫다. 한방에서 체질개선을 하는 좋은 방법들이 많이 있지만, 좋아진 체질로 술을 먹는 것은 더욱 바람직하지 않다.

뭉니 뭉니 해도 분위기에 휩쓸리지 말고 내 주량껏 마시는 게 중요하다. 그레야 간이 알코올 성분을 소화시킬 여유를 가질 것이다. 또 술을 마시기 전에는 꼭 식사를 하는 게 좋다. 뇌와 신경세포에 전달되는

알코올의 양도 줄어든다. 특히 단백질이 높은 생선, 고기, 두부 등을 곁들여 식사하면 술의 흡수를 더디게 하는 효과가 있다.

평소 술을 꽤 즐기는 편이라면 간 해독을 해볼 것을 권한다. 간은 우리 몸 안의 독소를 해독하는 기관으로 간의 해독작용을 방해하는 첫 번째 요인이 담관을 막고 있는 담석이다. 정도의 차이는 있지만 현대인의 담관은 담석으로 막혀있는 게 대부분이다. 따라서 몸 안의 담석과 노폐물을 제거해주는 간 해독으로 간을 달랠 필요가 있다.

◇성인병 예방을 위한 체중관리, 꾸준한 유산소운동으로 적정체중 유지 =나이가 들수록 근육은 떨어지고 체지방율이 높아져 성인병에 걸릴 확률이 높아진다. 식이요법도 중요하지만 운동을 하면 지방이 에너지원으로 쓰이기 때문에 체지방이 줄어들어 내장비만과 성인병을 예방할 수 있다. 단시간의 격렬한 운동보다는 20분 이상의 가벼운 운동이 지방 분해에 더 효과적이다.

40대 남성의 경우 관절이나 인대가 약해지는 시기이므로 축구나 농구같은 구기종목보다는 맨손으로 하는 체조나 매일 20~30분간 빠르게 걷기, 자전거 타기 등의 유산소 운동을 권장한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 ‘한·러 의료협력’ 기관 선정

러시아 의료진 3명, 9주간 한국 의료기술 연수

조선대병원(병원장 이상홍)이 한국보건산업진흥원에서 추진하는 ‘한·러 보건의료협력 연수 프로젝트’ 수행 의료기관에 선정됐다.

이번 연수프로젝트는 한국의 선진화된 의료기술 전수 및 한·러 양국 간 긴밀한 협력관계를 통해 의료 산업의 공동 발전을 도모하는데 목적을 두고 있다. 러시아 의료진 15여 명이 참여해 오는 2월 1일부터 3월 31일까지 9주간 연수가 실시 될 예정이다.

이달 25일 한국보건산업진흥원에서 선정 의료기관과 협약체결을 한 후, 다음달 1~5일 러시아 연수생 환영식과 오리엔테이션을 가진 뒤, 이후 수행 의료기관에 러시아 의료진이 배정되어 본격적인 연수 프로그램을 시작할 예정이다. 조선대병원에 배정된 러시아 의료진

은 총 3명(정형외과, 비뇨기과, 이비인후과)으로 연수기간 동안 최신 의료기술 교육과 첨단 의료장비 실습은 물론 한국 어 문화활동 등 다양한 체험활동을 진행할 예정이다.

이번 한·러 연수프로젝트 수행 의료기관에는 조선대병원을 비롯하여 분당서울대병원, 경희대병원, 부천성모병원, 서울대병원, 원광대병원, 대구가톨릭대병원 등이 함께 선정됐다.

특히 조선대병원은 해외 의료진 교육기관으로서 쌓은 노하우를 바탕으로 해당 국가의 실정에 맞는 교육프로그램과 호남지역을 대표하는 한국문화체험 등을 함께 교육에 주목을 받고 있으며, 지난해 5월 ‘한문서울연수프로젝트’ 사업기관으로 선정돼 참여 의료진의 호평을 받았다.

/채희종기자 chae@

광주시, 당뇨병 환자 소모품 지원 확대

광주시는 올해부터 의료급여법 시행규칙이 개정 시행됨에 따라 당뇨병 환자의 혈당관리 소모품과 장애인 보장구 급여 품목 등 지원을 확대한다.

이에 따라 가정에서 사용하는 당뇨병 환자의 혈당관리 소모품 지원 대상자를 제1형 당뇨병 환자에서 인슐린을 투여하는 당뇨병 환자까지로 확대했다. 단, 19세 미만 소아청소년과 임신성 당뇨병은 인슐린 투여 여부와 상관없이 지원한다. 당뇨병 환자의 소모품은 현행 혈당측

정 검사지에서 채혈침과 인슐린 투여를 위한 인슐린주사기, 펜인슐린 바늘을 추가 지원받을 수 있게 됐다. 또한, 장애인 보장구 지원 품목과 기준금액이 인상되고 급여기준도 확대됐다.

추가 지원된 지원품은 욕창예방매트리스, 욕창예방방석, 이동식 전동리프트, 전·후방 지지위크 등이며, 기준금액 인상 항목은 보청기, 맞춤형 교정용 신발, 의안 등이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



전남대병원, 정명호 교수에 공로패

심혈관 주입 장치 자체 개발

전남대병원(병원장 윤택림)이 심혈관계 스텐트 자체 개발로 국내 의료발전에 기여한 순환기내과 정명호 교수에게 공로패를 수여했다.

전남대병원은 최근 윤택림 병원장을 비롯한 병원 내외인사 등 100여명이 참석한 가운데 정명호 교수에 대한 공로패

수여식 및 결과 보고회를 개최했다.

이날 수여식은 정명호 교수가 ‘전남대병원 스텐트(CNUH stent, 상품명 Tiger stent)’를 자체 개발한데 이어 이 스텐트를 이용한 첫 시술을 성공적으로 시행함으로써 전남대병원의 위상 제고와 국내 의료수준 향상에 기여한 공로를 기념하기 위해 마련됐다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

유한회사 제이앤와이 도시개발은 NPL(부실채권) 채권매입, 매각, 중개, 경락잔금대출, 질권대출 & 부동산 컨설팅 등을 원스톱으로 처리하고 있는 부동산 전문기업입니다.

NPL 관련업무를 원스톱으로!

●NPL매입 ●NPL매 ●NPL중개 ●NPL질권대출 ●경락잔금대출 ●NPL등기업무

NPL 질권대출 전국 특판공지

국내 최저금리!! 최대 한도!!
제이앤와이도시개발에서로 업계 최고의조건으로 질권대출을 안내합니다.

대출항목	아파트	주택	토지,상가,공장,숙박,사우나등
	3.8~5.5% 전국 ~90%한도까지 개인신용등급 및 소득에 따라 차등	4.0~5.5% 전국 ~90%한도까지 개인신용등급 및 소득에 따라 차등	5.5~6.5% (혹은 7.0%)
	중도 無 취급 無 한도약정 無	중도 無 취급 無 한도약정 無	중도 無 취급 無 한도약정 無

광주지역 추천물건 외 다수 물건 확보 되었으며 전국 특수물건 취급 가능

[법률자문업무협약 법무법인 지산]

전국 최대 우량 NPL 보유

NPL파트너스는 하나/기업/현대스위스/솔로몬 등 다수의 금융기관 담보부 NPL매입, MG질권대출협약,JB캐피탈 NPL사업협약,담보부 NPL 수익계약 매입/중개 4000억원 돌파, 수협중앙회 NPL 질권대출 수탁법인 승인된 NPL전문기업입니다.

경매 개시 이전, 이후 금융권 근저당권 채권, 개인 가압류채권 후 순위 근저당권, 가압류 채권 매입합니다.

NPL매입,중개,질권대출 담당
경매경락잔금 대출지원담당

본부장 010-4557-3034
이 사 010-2170-3034

유한회사 제이앤와이도시개발

사업자등록번호 435-87-00319 / 법인등록번호 200114-0062461