

# 8월의 복병 "식중독" 피하려면...

건강보험심사평가원에 따르면 여름철 식중독 환자는 매년 3%씩 꾸준히 감소하고 있는 반면 환자 수는 8월에 집중되고 있는 것으로 나타났다. 한여름 더위를 피하는 것 만큼이나 식중독을 예방하는 것이 중요하다는 조사 결과다.

건강보험심사평가원이 2004~2008년 진료자료를 분석한 결과, 식중독으로 인한 진료건수는 2004년 13만 397건에서 2006년 11만 5281건, 2008년 11만 5105건으로 점차 줄었다. 진료비도 2004년 40억 원에서 2008년에는 30억 원으로 매년 꾸준히 감소하고 있는 것으로 조사됐다.

특히 '세균성식중독'은 평균 기온이 가장 높은 8월에 병원 이용 횟수가 가장 높은 것으로 나타났다. '여름철 식중독'이 주로 실온에 오랜 시간 방치하거나 덜 가열된 음식을 섭취했을 때 발생하기 때문이다.

오염된 음식을 섭취해 식중독에 걸리면 수일 후 △설사와 △복통 △구토나 설사 △위장염 △열 △두통과 피로 등의 증상이 하나 이상 나타난다.

세균이 우리 몸에 침투하면 인체는 이를 방어하기 위한 활동을 하게 된다. 위에 들어온 독소를 제거하기 위해 구토가 일어나고 자극을 받은 장은 설사를 통해 자극물을 씻어내는 것이다.

따라서 독소가 제거되고 나면 대부분 짧은 기간에 회복되지만 유아, 노인 등 면역력이 약한 사람들의 경우는 회복되는 기간이 더 오래 걸린다.

원인균에 따라서 소화기관 뿐 아니라 중추신경에도 합병증을 유발할 수 있는 균이 있다. 병원성 대장균 중 'O157 균'은 독소를 만들 때 독소가 콩팥이나 뇌신경에 장애를 줄 수 있다. 리스테리아균은 중증으로 진행될 경우 패혈증 및 뇌수막염도 유발할 수 있다. 따라서 철저한 예방으로 식중독에 걸리지 않도록 각별히 주의해야 한다.

8월에 '세균성 식중독'을 피하려면 먹는 음식에 더욱 신경쓰고, 개인위생관리를 철저히 해야 한다. 음식을 완전히 익혀 먹고 개봉된 식품은 빨리 먹거나 냉장보관 해

야 한다. 통조림 식품은 반드시 유통기간을 확인해야 하고 부패여부가 의심스러우면 폐기하는 것이 좋다.

특히 떡이나 면과 같이 탄수화물이 들어간 음식이 더 빨리 부패하므로 처음부터 한 끼에 먹을만큼만 조리하는 것이 좋다. 냉장보관을 하더라도 3일 이상 지난 후 먹지는 것은 위험하다. 고기류는 3일에서 5일 정도, 우유는 2~4일, 어패류는 1~2일 정도 보관하는 것이 적당하다.

이항락 한양대병원 소화기내과 교수는 "육류나 어패류 등을 취급한 칼과 도마에서 교차 오염이 발생하지 않도록 구분해 사용해야 한다. 만약 별도의 칼·도마가 없을 경우에는 과일, 채소류에 먼저 사용한 후 육류나 어패류에 사용해 교차 오염을 최소화 시켜야 한다"고 조언했다.

세균은 대부분 손을 통해 옮는다. 음식을 먹기 전 반드시 손을 깨끗이 씻고 평소에 자주 손을 닦는 습관을 갖는 것이 중요하다.

/김소현

# 5년 내 임플란트 사라진다

## 일본에서 세계 처음 인공치아 재생 성공

이르면 5년 후엔 임플란트(인공치아 이식)를 대신할 치아 재생 기술이 등장할 전망이다. 일본 도쿄이과(理科)대학과 오스카(大塚)홀딩스 공동 연구팀이 세계 최초로 쥐를 이용한 완벽한 치아 재생에 성공했다.

그간 간세포 장기배양 등의 기술로 피부와 각막 등 비교적 단순한 조직은 재생했으나 생체 내에서 기능을 갖고 있는 기관을 완벽하게 재생한 것은 이번이 처음이다. 일본 언론들은 "사고 등으로 치아를 잃은 환자가 임플란트 등의 인공적인 방법이 아니라 본인의 치아를 다시 갖게 하는 새로운 치료법이 열리게 됐다"고 평가했다. 이 연구 성과는 4일자 미국 과학 아카데미에 게재됐다.

연구팀은 먼저 쥐의 태아에서 치아의 기본이 되는 상피세포와 간엽세포를 각각 4만~5만 개 추출,

폴라겐 배양을 통해 직경 0.5mm의 '재생 치배(齒胚)'를 만들었다. 이어 실험용 쥐의 이를 뺀 뒤 그 자리에 이 재생 치배를 이식했다. 37일 뒤에는 치아가 나기 시작했다. 50일이 지나자 새 치아가 옆자리에 있는 것과 거의 같은 높이로 자라났다.

이 기술의 장점은 재생 치아를 통해 통증과 차가움 등을 느낄 수 있는 데다 딱딱한 음식까지 씹을 수 있어 정상 치아와 거의 차이가 없다는 것이다. 연구팀은 "새로 생긴 치아의 중심부에는 혈관과 신경이 생겼고, 외부에서 자극을 준 결과 이에 반응하는 물질도 뇌 내부에서 정상적으로 만들어지는 등 기존 치아와 차이가 없다"고 설명했다. 실용화까지는 최소 5년 정도 시간이 걸릴 전망이다.

/중일



한 의사 전 광 석

**약역**  
-북경의약위생전문학교 중  
-중화명의사학회  
부주임의사(부교수)  
-북경동방방음인의약연구원  
'동방명의' 중서 수어  
-북경명의 명방연구보급중심  
'심뇌관 질환' 연구회 회원

# 관심병 [冠心病]

**처방:**  
방약[方藥]; 인삼[人蔘], 용안육[龍眼肉], 원지[遠志] 각 15g 생기[生耆]3g, 당귀[當歸], 계지[桂枝] 각 9g, 백출[白朮]24g, 백작[白芍], 백자인[柏子仁]각 12g, 수지[水蛭]1.5g, 육계[肉桂].  
**용법:**물에 달여서 아침저녁으로 나누어 덥혀 먹는다.

# 인삼, 퇴행성관절염에 효과 크다

인삼이 퇴행성관절염 치료에 상당한 효과가 있다는 연구결과가 처음으로 나왔다.

자생한방병원 척추관절염연구소 신준식 이사장 연구팀과 경희대 한의대 배현수 교수팀은 인삼을 주성분으로 한 관절질환 치료제 "자생 관절고(Jaseng-Ko)"의 효능을 밝힌 연구논문을 대체 의학 분야 국제학술지 '저널 오브 에스노파마콜로지(Journal of thnopharmacology)'에 발표했다

연구팀에 따르면 이번 실험결과 인삼과 지황, 복신 등 "자생 관절고"의 주요 성분들은 관절 파괴를 막는데 효과를 나타냈다. 특히 인삼의 경우 가장 큰 효과를 나타냈

는데, 퇴행성관절염의 증상완화와 함께 연골보호 및 재생 효과가 상당히 뛰어났다는 게 연구팀의 설명이다.

이 같은 인삼의 효능은 인삼성분(PG, Rd, Rb3)이 연골조직을 파괴하는 효소(MMPs)의 활성을 감소 시킴으로써 콜라겐의 분해를 억제하는 한편 콜라겐의 생성을 촉진 시키기 때문이라고 연구팀은 덧붙였다.

또한 연골세포가 사멸하는 과정에서 신호전달체계의 여러 경로 가운데 'p38' 유전자의 신호전달 경로를 조절함으로써 연골세포의 사멸을 억제시키는 것으로 확인됐다고 연구팀은 보고했다.

/윤정현

# A·B·C형 간염 어떻게 다를까?

간염은 말 그대로 간에 염증이 생긴 질환으로, 대부분 바이러스 감염이 원인이다. 바이러스 종류에 따라 A·B·C·D·E·G형 등으로 분류하며 특성도 각기 다르다. 이중 흔한 간염은 A·B·C형으로, 이들 3종은 명칭과 달리 감염경로와 증상, 예방 및 치료법이 전혀 다르다. 특히 충분한 휴식을 취하면 저절로 회복되는 A형과 달리 B, C형은 만성화되면 치료도 어려우며 쉽게 간암, 간경변으로 발전하기도 해 각별한 주의가 필요하다.

원을 찾는 것이 좋다. 특히 노약자를 방지하면 치명적인 후유증을 겪을 수 있으므로 가벼운 증상도 소홀히 여기지 않아야 한다.

A형 간염은 특별한 치료제가 없어 백신으로 예방해야 한다. 백신 접종은 만1~16세 사이에 해야 효과적이다. 1차 접종 후 6~12개월 뒤 추가 접종하면 된다. A형 간염은 식사를 통해서도 전염되므로 환자와의 식사를 함께하지 않아야 하며, 단순한 신체 접촉으로도 감염되기 때문에 손 씻기 등 개인위생을 잘 지켜야 한다.

B형 간염은 특별한 증상이 없는 '침묵의 질환'인 탓에 만성화되어도 모르는 경우가 많다. 이 경우 간의 70% 이상이 손상될 때까지 모른다가 복수가 차고, 통증을 느끼고 나서야 병증을 알게 되는 게 대부분이다. 이 간염은 백신으로 예방이 가능하다. 3회에 걸쳐 백신을 접종하면 80% 이상에서 항체가 형성된다. 또 항바이러스 제제를 이용한 치료도 효과적이다. 간경변이나 간암 등으로의 진행을 막는 데는 경우용 치료제도 효과적이다. 국내에는 BMS의 '바라크루드'(성분명 엔테카비어), GSK의 '제픽스'(성분명 라미부딘)와 '헵세라'(성분명 아데포비어) 등이 공급되고 있다.

C형 간염 주로 환자의 혈액을 통해 전염되며, 국내 인구의 약 0.8~1.4%가 보균자로 추정되고 있다. 전과 경로는 B형 간염과 유사하나, B형 간염에 비해 일상적인 접촉에 의한 전염력이 낮고, 수직감염도 드물어 가족간 전파력은 낮은 편이다. 그러나 일단 감염되면 자연회복이 잘 되지 않아 만성 간염으로의 진행률이 무려 70~80%나 되며, 이 가운데 20~30%는 간경변으로 발전한다. 여기에도 백신이 없어 예방도 어렵다. 따라서 약물 복용 환자와의 성관계나 문신·피어싱 등을 각별히 조심해야 하며, 타인과 면

# 신종플루 환자 51명 추가

## 국내 감염환자 총 1천754명

보건복지가족부는 미국으로 여행연수를 다녀온 대학생 2명 등 51명이 추가로 신종인플루엔자에 감염됐다고 전했다.

보건복지가족부 중앙인플루엔자대책본부는 지난달 20일부터 이달 2일까지 미국 여행 연수에 참가했던 대학원 연구단 24명 가운데 두 명이 귀국 직후 발열 등 증세가 나타나 정밀역학조사 결과 인플루엔자 A(H1N1) 환자로 확인됐다고 9일 밝혔다.

이들은 모두 격리된 채 치료를 받고 있으며 보건 당국은 동반자에 대해서도 자택격리 조치했다. 필리핀으로 문화체험을 다녀온 경기도 중학생 2명과 강원도 영어캠프에 참가했던 중학생 1명도 신종플루 확진판정을 받았다.

이날 51명의 확진환자가 더해짐으로써 지금까지 국내 신종플루 감염환자는 1천754명으로 증가했다. 이중 333명이 병원과 자택에서 치료를 받고 있다.

도기 칫솔 손톱깎이 등을 공동으로 사용하지 않아야 한다. 그러나 모유수유나 식사, 가벼운 키스 등 일상적인 접촉으로는 전염되지 않는다.

C형 역시 다른 간염과 마찬가지로 감염 초기에는 별 증상이 없기 때문에 혈액검사나 HCV RNA검사 등을 통해 감염 여부를 확인해야 한다. 검사에서 바이러스 항체가 검출된 경우, 혈액검사만으로는 간 손상 정도를 파악하기는 어려워 복부 초음파검사를 따로 받아야 한다.

C형 간염이라도 모든 보균자가 치료 대상인 것은 아니다. 일반적으로 치료가 필요한 경우는 만성이면서 생화학적 간기능 수치가 높거나, 심한 간 손상이 있는 경우다. 치료에는 인터페론과 리바비린 등의 항바이러스 제제가 주로 사용되며, 최근에는 주 1회 주사로도 치료 효과가 좋은 'peg 인터페론'이 공급되고 있기도 하다.



벌레 물린 자리를 긁어서 상처가 생긴 경우나 선택을 해 자외선에 의한 화상을 입은 경우에도 얼룩덜룩한 모양으로 색소침착이 진행될 수 있다. 각종 상처와 염증, 레이저 등 미용수술, 화상, 여드름, 아토피 등 여러 원인에 의해 색소침착이 발생할 수 있다.

◆ 색소침착, 어떻게 치료할까? 색소침착의 원인은 달라도 치료

# 벌레에 물린 상처는 그냥 두는 것이 좋다

## 12~14시에는 외출 삼가해야

법은 비슷하다. 색소침착의 정도에 따라 달라질 뿐이다.

피부의 결표면인 표피에 색소침착이 있을 경우에는 대개 바르는 약으로 치료하게 된다.

이현경 을지병원 피부과 교수는 "하이드로퀴논 등의 성분이 들어 있는 도미나크림을 사용하는 사람이 많지만 체질이나 색소침착의 크기에 따라 적절한 처방을 받는 것이 중요하다"면서 "피부타입에 맞춰 연고를 선택해야 하기 때문에 전문의와 상담해보는 것이 좋다"고 설명했다.

바르는 약을 통해 쉽게 치료되지 않는 경우에는 이온영동요법을 병행할 수도 있다. 이온영동요법은 색소침착 부위에 액체 형태의 비타민을 바른 후 전기를 통과시켜 효율적으로 미백효과를 얻는 방법이다.

진피까지 색소침착이 깊게 진행된 경우에는 레이저 치료가 불가피하다. 이 교수는 "색소레이저 치료는 혈관과 피부에 영향을 미치

지 않고 색소만을 선택적으로 파괴해 딱지가 생기지 않고 빠른 회복이 가능하다"고 말했다.

## ◆ 12~14시에는 외출 삼가해야

색소침착은 한 번 생기면 쉽게 사라지지 않는다. 치료는 보통 6개월에서 2년 가까이 소요된다. 때문에 사전 예방이 중요하다.

12~14시는 자외선이 가장 강한 시간대이므로 가급적 외출을 삼가는 것이 좋고 외출을 하더라도 30분 이상 길어지지 않도록 주의해야 한다.

외출시에는 반드시 자외선차단제를 바르고 수시로 덧발라야 한다. 벌레에 물렸을 때는 긁지 말고 선택도 지나치게 하지 않도록 조심해야 한다. 색소침착이 시작되면 바로 자외선 차단제를 바르고 가려움 등 증상이 있으면 병원을 찾아 상담 받는 것이 바람직하다.

/이상미

**교포를 위한 중국직통 문자 메시지**

**清 SK International call 00700 SMS**

1건당 **150원**

핸드폰에서 清 00700으로 저렴하고 간단하게 중국 국제문자를 보내세요.

清 00700은 교포를 위한 새로운 서비스입니다. 가입하시면 향후 **요금할인**과 **이벤트**에 참여하실 수 있는 혜택을 받게 됩니다. 지금 가입하세요.

|       |                                    |   |                    |
|-------|------------------------------------|---|--------------------|
| 가입 방법 | 한국번호: 1599-0173<br>한국번호: 1599-7834 | + | 한국번호: 133-451-7890 |
|-------|------------------------------------|---|--------------------|

이메일 문의: 중국번호 133-451-7890 으로 문자 메시지를 보내주세요. - 무료

핸드폰에서 문자를 받음으로 작성하고 00700 + 86 + 133-451-7890

문의전화

**1599-0142**

**SK** 텔링크

**혼저옵서예~**

## 중국동포 제주도 문화관광

일 시 : 2009. 8. 28~8.30 (2박3일)  
 모집인원 : 선착순 135명 (합법체류자에 한함)  
 주 최 : 한민족신문



출발(모임장소) : 2009년 8월28일 아침 7시까지 김포공항 국내선 1층 집합  
**문의전화 : (02)2676-6866, 010-6866-0815**  
 입금계좌 : 1005-001-427755 (우리은행, 예금주 : 한민족신문\_(주)신민신문)

안으로 텔레콤과 SK텔레콤의 만남

**SK 브로드밴드** SK브로드밴드, 유통망 허가번호 WAEJ000

## 인터넷 가입신청 안내

초고속인터넷, 전화, TV 가입시 드리는 혜택

- 가입, 설치비 무료 + 3개월 무료서비스
- 외국인등록증으로 가입 가능
- 3년 계약시 사용요금 23,560원
- 컴퓨터 없는분도 가입설치 가능(상담)
- 영등포지역 당일 설치 가능

SK브로드밴드 공식유통망 허가번호 WAEJ000  
 연락번호 : 02-2676-6866, 02-2637-0814  
 휴대 폰 : 010-6866-0815

## 한민족신문

### 사진영상사업부

- ◆ 사진 현상, 사진 확대, 액자 제작.
- ◆ 사진, 비디오 촬영 (결혼, 생일, 행사).
- ◆ 영상 편집, 앨범제작, DVD 제작.
- ◆ 사진수정, CD 저장, 대형사진 제작.
- ◆ 각종 메모리 및 6mm 테잎 판매

직통 : 02-2676-6866, 02-2637-0814  
 H.P : 010-6866-0815  
 E\_mail : xinwen77@naver.com

**10년 전통**

## 국제전화 평생카드

국제전화 하면 왜 평생카드를 찾을까?

1. 대한민국에서 제일 저렴하다.
2. 사용분수에 거짓말 거품이 없다.
3. 언제나 잘 걸리고 잘 들린다.
4. 여러 사람이 함께 이용할 수 있다.
5. 충전금액을 모아 적립보너스를 준다.
6. 홈페이지를 통해 직접 충전할 수 있다.

**문의전화 : 02-848-0042**  
 국제전화 홈페이지 주소 : www.vltel.com  
 국제결혼을 하신 분은 특별 적립보너스 50%를 더 드립니다.

**취업정보 일자리는행**

일자리는행에서는 [www.142bank.com](http://www.142bank.com)을 통해 100배 빠른 구인/구직을 직접 해결할 수 있다.

컴퓨터가 없거나 못하시는 분은 전화를 주세요. 취업정보 상담원을 모집 합니다.

자 격 : 홈페이지 관리 운영 가능하신 분.  
 나 이 : 남 / 여 30~40세까지  
 모집인원 : 00 명  
 모집기한 : 필요인원 충원할 때 까지  
**상담문의 : 02-848-4488**  
 인터넷 검색창에서 **일자리는행** 을 치세요.

## 통합보험

중국동포

\*\*\* 병원비 이젠 걱정하지 맙시다 !!! \*\*\*  
 \*\*\* 100세까지 보장 받을 수 있습니다 !!! \*\*\*

|   |   |  |
|---|---|--|
| * 일반상해부터 교통상해까지 완벽하게 보장해 드립니다.<br>* 골절, 화상, 진단 및, 수술비 지급.<br>* 상해질병 입원 일당 첫날부터 지급.<br>* 입원의료비, 통원치료비 지급.<br>* 본인부담금 100%보장 10월 1일부터 10% 본인부담(손보 | 10개 회사, 생보 7개 회사)<br>* 질병 수술비용 보장<br>* 뇌혈관 질환, 호흡기 질환, 위, 간, 폐질환, 남성, 여성특정암, 신장계 질환, 갑상선 질환, 심장 병 질환, 관절, 골다공증 질환, 여성산부인과 질환. | * 일반 생활 배상 책임<br>* 감기에서 암까지의 질병의 보장을 받을 수 있습니다.<br>* 운전자보험 벌금, 긴급비용, 방어 비용, 타인부상 또는 사망시 행사 합의지원금 지급.<br>* 자동차 보험 |
|---|---|--|

**\*\* 고객님의 원하는 모든 보험사 가입 가능 \*\***

**보험가입 상담 : 010-2884-3505 (프락임)**

인천공항 근처의 현장에서 철근과 목수일에 관심을 가진 직원 약간명을 모집합니다.  
 숙식이 가능하며 장기적인 일자리 확보. 급여 상담 바람.

현장근무 직원 모집 **문의전화 : 010-5137-7022**

## 安民綜合法律事務所

대표변호사-박찬중 변호사/공인외계사-홍선식 변호사-조성원

저희 법률사무소는 3명의 변호사가 중국동포와 한족분들의 한국생활 고충을 성심껏 해결해 드리려고 최선을 다하고 있습니다. (연중무휴 상담)

**이혼소송 :** 중국동포, 한족(漢族)분들이 한국배우자의 폭행, 도박, 별거, 사망, 체류연장 조건·금전 요구 등으로 고통 받고 있는 분, 국적신청을 한 상태에서 이혼하려는 분, 위자료 청구하여 배우자 도움없이 체류연장, 국적을 취득하고 싶은 분.

**불법체류 :** 결혼 후 연장 못하여 불법체류된 자 연장가능, 위장결혼으로 몰려 불법체류하고 있는 분, 결혼사증이 불허되어 호적정리를 원하는 분.

**교통사고 :** 교통사고로 불이익을 당하신 분.

**임금체불 :** 직장에서 사업주로부터 임금체불·가혹행위로 고민하신 분, 불법체류자 가능

**민사·형사사건 :** 금융 및 각종 단단계·도박·국제사기결혼 등으로 피해를 본 동포들을 위해 어려운 법적 문제를 상담해 드립니다.

직통 : 02-866-6867 FAX : 02-866-6837  
 H.P : 010-6806-5168 [안 과 장]  
 서울시 구로구 구로동 155-75 (중국은행 3층)  
 2호선 대림역 1번출구 직진(50미터)

## 장대동방 중국화물

### 국제특급해운항공

- ◆ 중국 전 지역 및 전 세계 화물
- ◆ 항공편, 중국전지역 매일 발송
- ◆ 선편 매주 2~3회 발송
- ◆ 모든 전자제품 발송 가능
- ◆ 김치, 한약 등 전 세계로 발송

<대림역점 창대무역>  
 주 소 : 서울시 영등포구 대림3동 810-14 지하철2호선대림역6번출구 80m거리  
 전 화 : 02-844-7205  
 휴대폰 : 010-7315-7205

<독산동점 동방국제무역>  
 주 소 : 서울시 금천구독산본동 969-23  
 전 화 : 02-861-1428  
 휴대폰 : 019-399-1428

**지방은 택배로 보내주시면 됩니다.**  
**전화 한통이면 쏘살같이 달려갑니다!!**

위 치 : 지하철 2호선 구로디지털단지역 1번 출구하차 (마을버스 06번 한정거장 독산고개 하차 남문시장입구)

## 중국長白山 담배가 백산담배로 한국에 왔다!



중국길림연초공사에서 생산되고 있는 "장백산" 이 새로운 이름 "백산(PEAKSAN)"담배" 로 한국에 진출하였습니다. 각 지역 담배점에 전시하고 있고 일정한 고객량 소유자 대상을 우선 고려하여 대리점을 모집하는 방식으로 판매망을 확대시키고 샘플용 백산PEAKSAN담배를 절대적으로 제공 할 것입니다.

8월 18일부터 정상적으로 동포밀집지역에 있는 한국담배가게에서 구입하실 수 있습니다.

서울시서초구반포4동113-3 덕명빌딩A동7층

**백산 (주)엠투씨백산 PaeksanTobacco**  
 대리점 070-7582-7777  
 모 집 070-7558-8888

## 老鄉牌水餃是我們的選擇

韓國各大中國食品店均有售

滾揉大餡 獨我一家  
 名牌產品 認準購買  
 嚴防假冒 違者必究

[正正食品] 02-862-9780



## 영업사원 모집 안내

**광고부**

- 광고업무에 관심있고 책임감 있는 분
- 외국인등록증 소지자 및 내국인
- 사진이나 영상촬영이 가능한 자 우선
- 거주지역, 연령, 성별, 학력 무관
- 컴퓨터 작업이 가능한 자 우선

**사업부**

- 사업심이 강하고 책임감이 있는 분
- 외국인등록증 소지자 및 내국인
- 사교성이 좋고 영업경험 있는 자 우선
- 거주지역, 연령, 성별, 학력 무관
- 차량소지자, 면허증소지자 우선

**한민족신문사업부** ☎ 02-2676-6866  
 02-2637-0814