

너() 있으니 '安心 바캄스'

<구급함>

본격적인 휴가철이 다가왔다. 일상의 스트레스와 피로를 털어내야 할 휴가지에서 건강에 문제가 생기면 즐거워야 할 시간이 낭비하기 십상이다. 건강하게 여름휴가를 보내려면 일정을 여유있게 잡는 것이 좋다. 휴가일수에 비해 이동거리나 이동시간이 지나치게 길면 피로와 스트레스를 가중시켜 신체저항력을 떨어뜨릴 수 있기 때문이다. 휴가를 마치고 남은 기간 집에서 휴식하며 흐트러졌던 신체리듬을 바로잡고 떨어진 저항력을 복구하도록 해야 한다.

특히 요즘에는 휴가를 이용해 해외여행을

강한 눈병과 콧병이 생기기 쉽다. 유행성 결막염은 보통 1주일 정도의 잠복기를 거쳐 발병해 빠르게 충혈되고 눈에 모래가 들어간 것 같은 이물감, 가려움, 작열감 등을 느끼게 된다. 물놀이로 인해 발생할 수 있는 콧병인 외이도염은 처음에는 귀 접막이 붓고 진물이 흐르다 통증이 점차 점차 심해지면 수면 장애 식사곤란까지 초래된다. 예방을 위해서는 손을 자주 씻고 오염된 물건을 만졌다면 손으로 눈을 비비지 않는 것이 좋다. 또 이같은 증상이 나타나면 차가운 물수건으로 하루에 4~5회 눈을 냉찜질해 주면 증세가 가라앉는다.

◇해외여행, 위생 주의= 동남아·아프리카·중동 등을 여행하는 경우 충분히 조리된 음식과 끓인 물, 혹은 정수처리 된 물을 마시도록 한다. 아프리카, 동남

유행성 눈병, 물수건으로 하루 4~5회 냉찜질

열대지역 여행엔 말라리아약 1주일전 복용

떠나는 경우가 많아 시차 적응과 낮선 기후, 음식으로 인한 스트레스도 주의해야 한다.

◇장기간 운전, 근육 풀어주세요=단순 반복 작업인 운전을 계속 하면 뒷목과 양 어깨, 허리 부위 근육이 경직되기 쉽다. 적어도 1시간에 한 두번쯤은 차에서 내려 간단한 체조나 심호흡, 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 또 바깥의 눈부신 햇살에 포함된 자외선에 장시간 노출되면 백내장이나 망막질환이 발생할 수 있으므로 자외선 차단제가 코팅된 있는 안경이나 선글라스를 이용하는 것이 좋다.

◇아이들, 수영장 눈병·콧병 주의=여름철 가장 많이 찾는 수영장에서는 전염성이

아시아와 남미 등 열대지역에서 유행하는 열대열 말라리아는 각종 합병증을 일으켜 치명적 결과를 초래한다. 말라리아의 증상은 독감처럼 시작해 고열, 오한, 두통과 함께 구토, 설사 발생한다.

유행지역을 여행 중이거나 귀국 후 2개월 이내에 고열이 나면 반드시 말라리아에 대한 검사가 필요하다. 유행지역을 여행할 때는 반드시 예방약을 복용해야 하며, 열대열 말라리아 유행지역으로 가는 경우는 일반적인 말라리아 약제인 메플로퀸을 여행하기 일주일 전부터 시작해 여행 중, 그리고 귀국 후 4주까지 주 1회 복용해야 한다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

여름휴가철 건강관리 6계명

1. 영양가 높은 식사로 충분한 영양섭취를 한다.
2. 수면시간과 기상시간을 규칙적으로 한다.
3. 식수와 음식물은 반드시 끓여먹는다.
4. 손과 몸을 자주 씻어 청결을 유지한다.
5. 정기적인 운동으로 체력을 단련한다.
6. 햇볕이 따가운 한낮엔 야외활동을 삼가한다.

놀이 안전사고 예방수칙

1. 물속에 들어가기 전 반드시 준비운동을 한다.
2. 심장에 먼 부위부터 물을 적시고 들어간다.
3. 튜브를 사용할 경우 새지 않는지 확인한다.
4. 수영중 물이 델리거나 입술이 파래지는 등 추위가 느껴지면 곧바로 중지한다.
5. 음식을 먹은 직후 물놀이를 하지 않는다.
6. 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 한다.
7. 햇볕이 강한 한낮에는 수영을 하지 않는다.
8. 물이나 물속에 장난을 하지 않는다.
9. 물에 빠진 사람을 구조하기 위해 직접 물에 뛰어들지 않고 도움을 요청한다.
10. 눈병등에 걸리지 않도록 수영장에는 몸을 깨끗이 씻는다.

해외여행시 지켜야 할 건강 10계명

1. 여행지에 대한 사전 자료를 충분히 확보하고 예방접종과 같은 의학 자문을 구한다.
2. 여행지 상의약품을 구한다.
3. 여행 중 모기나 벌레에 물리지 않도록 주의한다.
4. 말라리아 유행지역으로 여행할 경우 예방 약제를 미리 복용한다.
5. 잘 조리된 음식을 섭취한다.
6. 식수는 반드시 끓여 먹거나 밀봉된 안전한 물만 마실 것. 맨발로 다니지 않는다.
7. 맹물로 사용하지 않는다.
8. 강이나 호수에서 수영이나 목욕을 하지 않는다.
9. 성 접촉을 포함해 오염된 체액에 노출되지 않도록 한다.
10. 가장 많은 사망원인인 교통사고를 주의한다.



햇볕에 쬐는 시간 노출된 피부는 기미나 주근깨를 유발한다. 바캄스 후 기증과 함께 썬캡, 오이, 탕근을 이용한 천연팩으로 예민해진 피부를 관리해주는 것이 좋다. <광주일보 자료사진>

자외선에 상한 피부 오이·감자 팩으로 탄력있게

■ 피부관리 이렇게

◇장거리 비행시 피부 건조 예방은 필수=비행기를 타게 될 경우 기내 환경에 맞는 특별한 피부 관리가 필요하다. 기내의 습도는 15% 내외로 여름철(80% 이상)은 물론, 건조한 겨울철(50% 이상)에도 외부에 비해 매우 낮아 느끼지 못하는 사이 수분이 증발하므로 피부 건조를 예방하는 것이 급선무다.

동남아처럼 비행 시간이 5시간 이내인 경우 워터 스프레이나 수분 세럼으로 피부에 수분을 충분히 공급해 주도록 한다. 단 스프레이를 뿌린 뒤 그냥 두면 증발하면서 얼굴의 수분을 더 빨리 빼앗기므로 스프레이 후 티슈로 살짝 눌러준다.

비행시간이 10시간 이상이거나 기내에서 수면을 취해야 할 경우 여드름이나 뾰루지가 발생할 수 있으므로 일단 메이크업을 깨끗하게 지우는 것이 좋다.

스킨 케어를 끝낸 후에는 자외선 차단제를 바르는 것을 잊지 말아야 한다. 기내에서도 창문을 통해 강한 자외선이 내리쬐기 때문이다. 비행 도중 수시로 워터 스프레이를 뿌리거나 보습제를 덧발라주고 생수나 주스 등의 음료를 자주 마셔 수분을 보충해 준다. 커피나 초콜릿, 탄산음료 등은 많이 섭취하면 오히려 수분을 잃게 되므로 피하도록 한다.

◇바캄스 후 냉찜질·보습·미백=뜨거운 햇볕 아래에서 신나는 시간을 보낸 후 피부는 더욱 지치게 되므로 세심한 관리가 필요하다. 우선 냉타월이나 얼음팩, 알로에 팩 등을 이

용해 햇볕에 달아오른 피부를 진정시켜 준다. 피부 진정을 위한 천연 팩으로는 오이나 감자가 좋다.

보습을 위해 화장수에 화장수를 충분히 적셔 원하는 곳에 약 5분간 얹어주어 수분을 공급해 주고 수분 에센스와 수분 크림을 이용해 피부 생기를 되찾아 준다.

일주일마다 1~2회 정도 마스크 팩을 이용해 집중적인 관리를 해주는 것도 좋으며 마사지 크림을 이용해 마사지하면 피부의 탄력을 회복하는 데 도움이 된다.

휴가기간 강한 자외선을 받으면 기미, 주근깨나 잡티가 생기기 쉬우므로 미백 제품으로 집중 관리한다. 피부에 좋은 비타민 C를 많이 섭취하는 것도 미백에 도움이 된다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr



엘지공인중개사
T.019-616-2353
011-601-8230

화순 도곡온천 단지내 최고 상업 중인 무인텔
(4천사실, 복층구) 300평

롯데백화점부근 상업용지
·4천사실, 3층구
·보 1억1천 / 월360만

충장로 4가 5층 상가
·대 53평 건 268평
·보 1억 / 월160만
·공지가 1가 766만

쌍촌동 동림지구와 바들마을 사이
·4가 200도보 집 (공사중)
·140평 x 390만

쌍촌동 광천교회 부근
·아파트단지 최최지 (8M 계획도로 접)
·530평 x 170만

양동 상업지역 고급주택
·실내2층 대 60평 건 61평
·매매가 2억5천

화성동 신동아와 대주 사이
·대 123평 단층상가
·매 3억7천만

양동시장과 서부경찰서 사이 나대지
·타이아파트단지, 한주거, 35M도로접
·대 164평

도산동 파랑새예식장 건너편
·20M 도로접
·270평 x 220만

화순 영평리 전원주택지
·대 333평 x 12만

5층 상가건물
·양동로터리부근 대지180평 건평470평

전원주택지
·화순 남면 주산리 주안정 보이는 전원주택지
·대지 1100평 x 10만

일가공인중개사
☎ (대)234-8216, 011-609-0896
(주주우체국부근)

상가부지 및 상가부지
·충장로 대지 50평 4층건물 28억
·충장로 대지 110평 4층 27억
·광장로 대지 70평 5층 20억
·연립동 중신시도리점 3백평 170만
·남동 대지26평 3층건물 2억
·광천동 아파트단지 대문점 830평 5860만
·광천동 터미널 대문점 290평 750만
·상무지구 상학지 120평 5천1200만
·주월동 대문점 대문점 78평 4층 6억
·주월동 장미아파트 42백평 2억250만
·화순 동곡관리지역 인야3천평 135만
·화순 시골 대문점 8백평 주택1동 1억
·화순 동문 관리지역 인야16천평 2천만
·달양동 자연녹지 4500평 2차시도리점 150만
·화순 시골 대문점 주택1동 4천만

기타 부동산
·연립동 개발지구 인야26천평 580만
·소매동 인야1만2천평 주택1동 1천150만
·광산 원산 인야1만평 433천원
·화순 시골인야 2만4천평 2천4천원
·연립동 4수원지 인야1만 2천평
·화성동 자연녹지 350평 530만
·화순 신월동 자연녹지 750평 550만
·연립동 호수인야 자연녹지 9백평 1550만
·4천평 6억(교복가)

*중주인도 관리지역 인야, 전, 담 구함
*월동주택 동중주인도 모십니다

LC타워(주)
☎ (대)972-8004, 011-7154-6896

첨단지구 LC타워
첨단 최고의 요지
최적의 조건으로
임대합니다.
일일 유동인구
1만명이상

(금)종합학원 임대
3층 265평 A급
시설 완비
전화 상담 요망

◀각종분할가능▶

- 3층 212평 88평
가능업종:신경정형외과, 안과, 피부비뇨기과, 성형외과, 각종 학원등
- 4층 300평 30평 47평
가능업종:0원이 교육 및 놀이시설, 각종 사무실등
- 5층 222평 114평
가능업종:스카이라운지, 호프, 당구장등

현대공인중개사
☎ (062)371-1900, 011-638-2656
(삼우 우리병원에서 50m 지점)

급매물 상담 후 10일내 책임중개

◀ 구합니다 ▶

- 광주시내 토지(면적이나 금액에 상관없음) 구함
- 기도원 부지 : 장성,담양,화순 2만평이상

가격은 시가

- 장성 전원면 도로에 접한 생산녹지·현금2억
- 병원 신축부지 : 면적 가격은 물건 검토시 결정

▶ 팝니다 ▶

- 카센타부지
광산구 우산동 대지 117평 평당220만원 20m 도로변
- 상가부지
양동동 구획정리지구 아파트정문앞 161평 평당450만원
- 복구 용두동
40m 도로 계획선에 접 770평 평당55만원
- 광산구 삼도동
1,900평 2차선 도로에 접 평당 20만원
- 지하철 시청역부근
마북동 574평 평당400만원 40m 도로계획선에 저층
- 컨벤션센터 부근 토지
마북동 화훼단지 908평 상담후 결정

21세기부동산컨설팅(주)
부지의 길을 아는 사람들!! ☎ (대) 525-0021, 전철상담 011-612-3421

경매 투자지 투자상담 환영!!
평원경매·공매에 투자하여 부동산 절반값에 산다!!
* 경매·찰매·임차권·수익기대하는 물건 상담환영!!

1. 첨단지구 일개동 상업지역내 5층 건물 대지181평 중문1년된 건물 김장가 25억/최저가 12억

2. 화성동 티미빌딩 현재 정려예시 정으로 문영중임 7층건물 대지300평 김장가 35억/최저가 15억

대물로 받은 아파트5채 긴급매매

1. 양동동 한아파트57평형 아파트 분양가 2억9천5백 48평형 분양가 2억3천7백 대물로 받은 부동산 긴급 처분(분양가아파트 매매가 조정 가능)

AAA급 깨끗한 건물 긴급 매각

1. 광안리4가리 주유소 전 500평 대지7기평 임대용건물 회사용 사무실용도적합, 동양지구 개발원시 발전가능성이 높은지역 매매가 5억 3천원(부동산거래세 포함)

2. 동성동 상공회의소 건너편 리모텔링 완료된 4층건물 대지 150평 김장가 18억 긴급매매가 12억 임대 할나가는 건물임

성업중인 골프연습장 급매

1. 서구 용암동 자연녹지 7,400평 인 도화골프연습장, 최신시설 완비, 현재 상업용임대매가 60억/ 주변 지역 개발가능성이 높은지역

협신동 공인중개사님 2명 모집중

전원지대 파격이 아파트 매각
서구 금호동 코아아파트 50평형 내부 최신 인테리어 원비 전매중음
로얄층 6층, 7층, 11층
분양가 2억5천5백
(1억7천원내 중도금 대용도 매매가능)
김매매가 2억5천99백
(주변아파트 로얄층 프리미엄 1천4백만 매매가 평당 40만원) 광양·청고·이영자 기타 근린시설 신축부지 직할 현금지 최최지 주안정 350평 60만원신 주인시상상 긴급매매

동림동 생산녹지 긴급매매
동림동-신가리 방면 생산녹지 1,650평 매매가 평당 40만원 광양·청고·이영자 기타 근린시설 신축부지 직할 현금지 최최지 주안정 350평 60만원신 주인시상상 긴급매매

2005년도 광주지역 예식장 선호도!!(극장식 웨딩홀) 만족도!!(음식이 맛있기로 소문난) 1위업체 선정기념!!

예식비 대폭인하!!

예식장화원, 공무원, 경찰, 기타관공서, 각종기관단체직원 예식비 20% DC 중...

이젠 극장식 웨딩홀에서 결혼하자!! 결혼, 회갑연, 칠순연, 돌잔치, 동창회모임, 각종 행사를 호텔부페식으로...

센트럴시티웨딩컨벤션
에 알 ☎ 675-8500
접수소 (광주대학교 입구)
www.ccgwangju.co.kr

대인동심일부동산
☎ (대)223-1140, 011-602-2332
(광주은행 신복빌딩, 대인동 소재사거리-편)

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 호텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 인오실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.