냉장고 과신말고 에어컨 매시간 환기

여름철 건강 4敵 "알면 이긴다"

광주·전남에서 올해 첫 일사병, 비브리오패혈증 사망 환자가 발생한 가운데 여름철 건강관리에 비상이 걸렸다. 또 열대야 현상을 동반한 폭염이 계속되면서 강한 자외선로부터 피부를 보호해야 하고, 부패한 음식을 주의해야 하는 계절이 다가왔다. '여름철 건강 지키는 법'을 알아본다.

기상청이 "오는 7일까지 낮 최고기온이 31~33도를 웃돌고 구름이 많이 끼는 날씨가 계속되겠다"고 예보한 가운데, 열대야나 찜통 더위로 인해 건강관리에 '비상'이 걸렸다. 〈광주일보 자료사진〉

손 자주 씻는 습관 식중독 절반은 예방
일사병 쓰러질땐 즉시 그늘서 몸 식혀야

식중독 증상은 설사와 복통외에 속이 메스껍고 배가 아프며, 물 같은 설사를 한다. 구토가 심하고 두통· 어지러움 등 전신 증상이 많이 생긴다. 심한 경우에는 피가 섞인 설사를 하거나 열이 나고 탈수로 쇼크 상태에 빠지기도 한다.

대표적인 세균성 위장 질환은 포도상구균에 의한 것이다. 깨끗하지 않은 손으로 음식을 조리하거나 손에 상처가 난 사람이 음식을 조리할 때 포도상구균이 음식에 많이 침투한다.

세균이 인체를 침입해서 발생하는 질환으로는 이질이 있다. 감염된지 12시간에서 3일 사이에 설사가 나오기 시작한다. 심하면 하루 20~40번 설사를 하고 배변시 항문이 아프다.

살모넬라 식중독은 우유· 육류 및 계란 등이 위험 식품이다. 물론 살모넬라 보균자도 감염원이 될 수 있다. 잠복기는 6~48시간이고 길면 2주까지도 갈 수 있다. 증상은 구토, 복통, 발열이며, 열은 38-40도 정도이다.

비브리오 패혈증 비브리오 균은 바닷물에 산다. 여름철 기온이 올라가면 육지에 가까운 바닷물이 따뜻해지고 이때 세균이 많이 증식을 한다. 비브리오 패혈증은 급속도로 진행하는 것이 특징이고 고열과 쇼크 등을 동반한다.

충분히 요리되지 않거나 날 해산물, 해산물을 다루는 사람의 손이나 용기에 의해 오염된 음식물 또는 오염된 해수로 씻은 날 음식 등을 먹었을 때 감염된다. 정상인은 잘 걸리지 않고 만성 간질환을 지닌 사람에게서 주로 발생하기 때문에 간질환이 있는 사람은 특히 조심해야 한다.

일사· 열사병 일사병은 무더운 곳에서 태양의 직사광선을 장시간 쬐면서 돌아다닐 때 발생하는 병이고, 열사병은 덥고 습기가 많은 실내에서 오래 있을 때 발생하는 병이다. 일반적으로 환자의 의식이 분명하고 체온이 너무 높지 않을 때는 일사병, 의식이 분명치 못하고 체온이 41도 이상 높으면 열사병으로 구분한다.

일사병의 증상으로는 현기증이 나고, 두통이 있으며, 얼굴이 창백해진다. 무력감이 생기고, 식욕을 잃기도 한다. 열사병은 피부가 뜨겁고 건조하며 붉은색으로 변하고, 땀 분비가 없다. 체온은 41도 정도로 올라간다.

일사병과 열사병 모두 증상이 나타나면, 즉시 서늘한 장소로 이동해, 수분을 섭취해야 한다. 다리 쪽을 높게 해 피가 뇌로 잘 전달되도록 해주면 혈액순환이 좋아져 회복이 빠르다.

냉방병 밀폐된 공간에서 오랫동안 찬 공기에 노출될 경우 두통과 전신피로감, 소화불량, 설사, 근육통, 생리통 등의 신체적 이상증상을 겪게 되는 것을 말한다.

두통과 발열증세가 나타나는 초기에는 몸의 면역기능이 떨어져 목 주변의 점막이 붓고 근육통 등이 동반된다. 대뇌 체온조절 중추장애로 인해 두통, 피로, 무력감, 집중력 장애 등을 일으킨다. 강한 냉방에 오래도록 노출되면 근육 수축으로 요통을 비롯한 각종 근육 통증이 생길 수 있고 심한 경우 여성에겐 호르몬 이상으로 생리불순이 나타나기도 한다.

냉방병은 '예방'이 치료와 직결된다고 해도 과언이 아니다. 에어컨을 규칙적으로 청소해 주고 냉방 때 실내 온도를 25도 내외로 유지해 준다. 또 냉방 중 1시간마다 환기를 시켜주고 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않으며 가습기를 함께 사용해 50% 정도로 습도를 유지시켜 주는 것이 좋다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

■ 여름철 건강 캘린더

- 열사병 한낮 더위 피하고 충분한 수분 섭취
- 냉방병 실내온도는 적정수준 유지
- 피서 후유증 정신적 공허, 피부관리에 주의
- 말라리아, 일본뇌염 모기 조심
- 해외여행시 풍토병 동남아, 아프리카 등 여행시 반드시 예방접종

■ 여름방학 건강관리 10대 수칙

- 규칙적인 생활
- 적절한 수분과 균형잡힌 식사로 충분한 영양섭취
- 매일 30분 이상 정기적인 운동으로 체력단련
- 위생적으로 조리된 음식을 섭취
- 손과 몸을 자주 씻어 청결 유지
- 적절한 실내 온도는 26~28도
- 실내 환기는 하루 1~2 차례
- 가끔 난방을 통해 곰팡이를 막는다
- 모든 일을 긍정적으로 생각
- 안전사고가 일어나지 않도록 주의

〈출처 : 질병관리본부〉

M 의료 라운지 Medical lounge

"하루 5분간 자신과 대화하라"

화순 전남대병원 윤택림 교수 '자기 찾기…' 일본 번역서 펴내

화순전남대학교병원 정형외과 윤택림 교수가 최근 '자기 찾기를 통한 꿈의 실현'이라는 일본 번역서를 펴냈다.

전남대 일어일문학과 정승운 교수와 공동으로 펴낸 이 책은 지난 2004년 '환자의 입장에서 본 현명한 암치료'와 '알기 쉬운 불심의 세계'에 이은 윤 교수의 세번째 책이다.

미국의 대형 생명보험회사 '애플랙'(AFLAC·아메리칸생명보험) 일본지사를 창업한 오타케 요시키(67)가 저술했으며 작가 자신의 반성과 실제 느껴왔던 삶의 진리를 인생 경험서 형식으로 정리했다.

책은 '하루 5분간 자신과의 대화를 하라'를 비롯해 '실패할수록 실패하지 않기 때문에 이를 두려워하지 말고 계속 도전하라','노력하지 않는 사람에게는 운(運)이 찾아오지 않는다' 등 성공과 자신의 가치를 찾기 위한 방향을 제시하고 있다.

광주 보훈병원 환자 위문 공연

광주 보훈병원은 지난달 26일 대한참전유공자환경봉사단(총재 전병권)을 초청해 환자 위문 공연을 개최했다. 〈사진〉

환경봉사단은 공연이 끝난 뒤 입원환자들에게 쾌유를 빌며 위문품을 전달하기도 했다.

전병권 대한참전유공자환경봉사단 총재는 "오랜기간 병원에 입원중인 국가유공자들에게 희망을 주기 위해 전국 순회공연을 준비했다"며 "유공자들이 공연을 보고 조금이나마 위안이 됐으면 좋겠다"고 말했다.

정신 교수, 국제 생체적응재료지 심사위원 위촉

화순전남대병원 정신 교수(신경외과 과장)가 국제적으로 권위있는 국제 생체적응재료지(BIOMATERIALS - Impact Factor ; 4.7)의 논문심사위원으로 최근 위촉됐다. 정 교수는 권위있는 국제 학회지(International Journal of Pharmaceutics)의 심사위원으로도 활동중이다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

비젼공인중개사
☎571-4114 핸 019-664-2584
(양산지구사거리 광주은행 1층)

상가부지
- 최상상업지구
- 첨단상업용지 3,000평×280만원 : 주상복합, 대형아울렛매장 적합
★첨단상업용지 CGV부근 125평×380만원 식당, 모텔 적합
★하남3지구 최상상업용지예정지 680평×280만원 : 의료타운, 근린시설 적합
- 양산택지개발지구
- 광주은행 20M 주도로접 130평×360만원
- GS자이 정문앞 먹자골목 190평×260만원
★본촌동 부영APT 20M 코너접 85평×390만원
- 일신APT부근 8M×8M 120평×225만원
- 일반주거2종 170평×130만원

상가건물 5~10억 물건 다량구함

자연녹지,생산녹지(투자적합)
- 하남3지구 30M 도로접(공사중) 전 450평×150만원
- 도천동 도로접 전4000평×70만원(분할가능, 창고, 아적장, 고물상 적합
★용두동 2차선접 답908평×48만원 급매
- 용두동 답 908평×35만원
- 용전동 30M계획도로접 답900평×75만원 주유소 적합
- 용전동 10M버스도로접 답454평×130만원

광주근교 토지
★나주 노안 용산리 답1040평×5.5만원
- 나주 노안 양천리 IC 부근 관리지역 전2040평×15만원 공장, 창고부지
- 담양 수북 2차선접 1350평×9.5만원
- 담양읍 강쉰리 생산녹지 답908평×23만원 창고적합

관리지역 광산구, 담양, 장성 토지 급구함

상가임대
- 양산지구 광주은행사거리 25평 보5000 월160 비권리금
- 양산지구 참다운입대로변 19평 보3000 월100

분양권/빌딩/GS자이/현진/급구함

인애공인중개사
핸 011-642-0391

횟집임대
- 고급횟집하실분환영
- 횟집으로 성공하실분
- 1층 2층 130평 탁자 42석
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 임대내용은 횟집 보고 상담

횟집건물매매
- 고급횟집하실분환영
- 대98평 연건평 388평
- 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
- 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
- 상무지구 김대중컨벤션 부근
- 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
- 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0660, 핸 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)

- 일반물건 -

첨단 광산C부근 자연녹지 5,000평
- 용도:공장, 골프 연습장, 자동차 학원등 기타
- 매매가 평당 70만원(분할가)

광산구 운수동 화정방 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센터, 가든 적합
- 매매가 평당 320만원
※ 600평(230만원) 별도

동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도 : 웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원

서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,000만원 / 매매가 16억원

서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 5억8천만원

서구 금호동 연화아파트부근 자연녹지 450평
- 투자최상지 / 인접지 아파트 공사중
- 매매가 평당 120만원

금호동성당 맞은편 대지 400평(단층 기옥 포함)
- 주거지역, 현재 식당 운영중, 도로계획선 접
- 매매가 절충

운천저수지옆 상무APT후면 도로접 나대지 약330평
- 상가 건축 허가필/ 평당 230만원

금호동 종합APT옆 도로접 나대지 300평
- 식당, 상가, 마트부지 - 평당 300만원

서구 서창동쉼 부근 도로접 주거지역 답1,660평
- 전원주택, 대형가든 / 매매가 평당 60만원(조정가)

북구 용두주공 북측 지역동 자연녹지 약835평
- 투자유망지구 / 첨단산업지역 및 아파트지역인접
- 매매가 평당 60만원 (조정가)

완도 대신리 자연농원 4만평
- 고룡 펜리 / 개발 가치 양호, 드라마 "해신" 촬영지 부근 / 매매가 평당 5만원
※고급도 별장부지 4,000평(평당 20만원) 별도

영암 삼호 석산부지 1만5천평
- 대불산업단지 인접 / 항후 아파트 부지 활용 가능
- 매매가 평당 25 만원

영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 현재 페인트 공장 운영중
- 매매가 : 평당30만원
※ 공장 1,300평 별도

함평 월이면 외치리 4차선 도로접 3천평
- 호대에서 영광방향 10km 지점
- 용 도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 평당 30만원

- 경매 투자 물건 -

풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평 / 감정가 50억, 최저가 23억

금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평 / 감정가 21억, 최저가 15억

상무지구 김대중컨벤션센터 부근 5층 상가
- 대지 140평, 건물 450평 / 감정가 16억, 최저가 11억

중흥동 광주역 인근 대로변 식당
- 대지1,580평, 건물 200평 / 감정가 30억, 최저가 10억

평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물 1 ,600평 / 감정가 25억, 최저가12억

정공매 투자 상담 환영(공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎ (代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구 - 구.상무대입구)

▶구해드립니다 ▶팔아드립니다

병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.

◎상무지구(중심상업용지)
- 120평 평당 1,000만원
- 600평 평당 950만원
- 670평 평당 900만원
- 680평 평당 850만원
- 500평 평당 700만원

◎창고 및 회사사옥
- 마륵동 생록 770평 평당 150만원
- 마륵동 생록 920평 평당 180만원
- 마륵동 생록 2,200평 평당 190만원
- 마륵동 주거 270평 평당 1,500만원

◎건물 매매
- 상무지구 보증금 10억 월세2,500만원 매가58억 17억
- 상무지구 보증금 12억 월세 2,200만원 매가55억
- 상무지구 보증금 2억 월600만원 매가15억

◎건물 매매
- 보증금 32억 월세3,200만원 매매가 78억
- 보증금 4억 월세1,500만원 매매가 27억
- 보증금 2억 월세1,000만원 매매가 14억

◎공장용지 및 투자
- 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
- 마륵동 생산녹지 1,000평 평당145만원
- 삼가동 관리지역 1,200평 평당35만원

◎식당 및 투자부동산
- 운천저수지옆 주거지 180평 평당220만
- 서구 2,000평 매매가 12억 장기투자로도 적합함
- 치평동 지녹 700평 평당270만원

◎땅투자
- 벽진동 군보지역 1,900평 평당65만원
- 매월동 2,300평 평당 120만원
- 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원
- 금호동 군보 1,800평 평당80만원

◎땅투자(소액투자)
- 매월동 180평 평당 130만원
- 매월동 900평 평당 120만원
- 매월동 120평 평당 180만원
- 매월동 100평 평당 120만원

※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오.

★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 945-0005, 010-4629-0989
문남:문남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210

토지매도
◎장성군 삼서면 수해리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭-전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◎광산구 장록동 평동공단방향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◎장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원 (공장 창고 가든 식당 적합)
◎함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 아적장 등 적합)
◎함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◎광산구 송정동 시랑병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◎나주-송정간 대로접 폐교부지 3370평(숙박시설,일반음식점,사무나,학원 등 적합) 급매 평당45만원
◎광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◎북구 동림동, 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◎서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당80만원
◎광산구 송정동 구.광산경찰서앞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◎광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◎장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◎광산구 도산동 키이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◎광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(사정상 급매)
◎광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◎광산구 도산동 파랑새예식장부근 70여평 평당150만원
◎광산구 송정동 사랑병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◎광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◎전북 남원시 산내면 뱀사골 입원 300-23만평까지 물건 다량보유 평당 7만원~130만원까지
◎광산구 송정동 5일시장입구 신협 건너편 124평 평당400만원
◎광산구 신촌동 4차선 대로접 52평 평당150만원
◎함평군 월야면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당8만원(현 잔디밭)
◎광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◎제주시 화천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◎서구 풍암동 77평 제이마트뒤 평당 370만원(급매)

상가매도
◎북구 용봉동 대지 56평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◎광산구 신가동 대로접 재개발지 입구 현식당 206평 평당450만원
◎광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◎남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.B.C) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억

주상겸용 주택
◎북구 임동 대지 56평 2층단독-키센터 적합 매 1억 1천만원
◎북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억

★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •