

맑은 공기... 밤별... 이웃들과 느긋한 삶



중이염

중이염은 '중이에 생기는 염증'이다. 우리 귀는 외이, 내이, 중이라는 세 가지의 해부학적 구조로 되어 있다. '외이'는 귓바퀴를 포함해서 고막까지, '중이'는 고막 안쪽 공간을 말하며 '내이'는 달팽이관과 전정기관이 있는 곳을 말한다. 귀의 중요한 부분인 중이염은 세균 또는 바이러스의 감염, 알레르기성 질환 등으로 인해서 발생한다. 주로 소아에게서 흔하지만, 성인에게서도 종종 생기고, 환절기인 초봄과 겨울에 가장 자주 발생한다. 어린이는 코와 귀를 연결하는 통로가 아직은 짧고 넓은 직선이어서 경사가 완만한 어린이들은 목과 코의 염증이 쉽게 이 통로를 통해 이관(耳管)으로 들어갈 수 있어, 어른보다 중이염에 더 잘 걸린다. 대부분은 감기가 원인이기 때문에 감기에 예방을 잘하는 것이 중요하다. 또한, 감기가 들면 조기에 항생제에 대한 치료를 받아야 한다. 하지만, 감기가 걸리더라도 면역을 떨어뜨릴 수 있는 항생제, 해열제 등의 사용은 가급적 자제하는 것이 좋다. 따라서, 중이염에는 항염증과 면역력 증강작용 성분

단지형 전원주택 화순 '옥림 행복 전원마을'

“아침에는 상쾌한 공기 때문에, 밤에는 별이 쏟아져 들어온다는 느낌이 들어 참 좋아요.” 지난해 11월 말 화순에서 전원생활을 시작한 박요순(여·63)씨는 “신선한 공기를 마시며 풍광이 좋은 곳에서 이웃끼리 안부를 묻는 등 도심 속에서는 누리지 못했던 일들이 자연스러운 일상이 됐다”고 말했다.

건강과 삶의 질을 중요시하는 웰빙 트렌드가 확산되면서 박씨처럼 답답한 도심에서 벗어나 공기 맑고 경치 좋은 농촌에서 전원생활을 꿈꾸는 사람들이 늘고 있다. 쾌적한 주거 공간에서 건강도 챙기고 느긋한 시골살이도 즐기게 위해서다.

농사를 짓기 위해 시골로 내려가는 '귀농'과 달리

난방비 부담 적은 스틸하우스 야마당 텃밭 주위엔 편백나무

전원주택이 정주개념의 주거공간뿐만 아니라 건강한 삶을 영위하기 위한 휴식처로 주목받고 있다.

전원생활을 희망한다 해도 도심에서 멀리 떨어진 외딴 곳에 거주해야 해 방법, 교통 등 현실적인 문제에 부딪히기 마련. 최근에는 이런 문제 때문에 단독 전원주택보다는 단지형 전원주택이 새롭게 각광을 받고 있다.

단지형 전원마을은 형제, 친구 등 가까운 사람끼리 모여 입주할 수 있는데다 이웃과 친분이 쌓이면 도움을 주고 받는 등 서로 의지할 수 있기 때문이다. 이 같은 분위기가 확산되면서 화순에서 동면 옥호리에서도 단지형 전원주택 조성사업이 한창이다.

이곳에는 오는 12월 말까지 전체 면적 9천㎡(3천평) 규모의 '옥림 행복 전원마을'이 들어선다. 현재 92.5㎡(28평) 3채, 69.4㎡(21평) 1채, 49.5㎡(15평) 2채 등 모두 13가구가 스틸하우스(조립식 건물)로

완공됐으며, 이중 2곳은 벌써 분양을 마쳤다. 92.5㎡ 크기의 집에는 야외 테라스(크기 168㎡)가 갖춰져 있어 동호회 등 각종 모임을 하기에 좋다.

무엇보다 난방비 부담이 적은 '스틸하우스'로 지어진 것이 눈에 띈다. 스틸하우스는 에너지 비용을 줄이고 재사용이 가능한 '친환경 주택'이다. 강철을 사용하기 때문에 철근콘크리트 구조물로 인한 '새 집 증후군'을 방지할 수 있다. 또 방음이나 단열 성능 등이 뛰어나고 3개월 안팎의 짧은 시공 기간과 내구성이 좋아 미국 등 선진국에서는 이미 보편적인 주택 시공 방식으로 자리 잡았다.

집 앞마당에는 66㎡(20평) 크기의 텃밭도 조성돼 있어 배추나 시금치 등의 채소를 재배할 수 있다. 자녀가 있을 경우 자연학습장으로 활용이 가능하다.

단지 주변에는 일반 나무에 비해 피톤치드 방출량이 월등한 편백나무가 심어져 있어 아토피 등 알레르기 질환 완화와 스트레스 해소에 도움이 된다. 피톤치드는 나무가 해충과 병균, 박테리아로부터 자신을 보호하려고 내뿜는 성분으로, 강한 살균효과가 있어 모기 등 해충을 쫓는 데 효과적이다. 편백나무에서 발생하는 피톤치드는 항균력이 우수한 것으로 알려져 있다.

마을 입구에 천문산이 있고, 단지 뒷편에도 아트막한 산이 있어 수시로 등산과 산책을 즐길 수 있는 것도 장점이다.

옥림 행복전원마을을 개발중인 화순한강조호 조호현 대표는 “과거 전원주택은 호화롭게 짓는 등 경제적 부담이 많이 됐지만, 최근에는 전원주택에 대한 개념도 바뀌어 사용자의 주거목적, 경제적인 규모에 맞게 다양하게 만들어지고 있다”며 “이곳은 광주에서 20분 거리에 위치해 있어 출·퇴근하는데도 부담이 없을뿐더러 주거형 전원주택으로도 좋다”고 말했다. /이민미기자 emlee@kwangju.co.kr

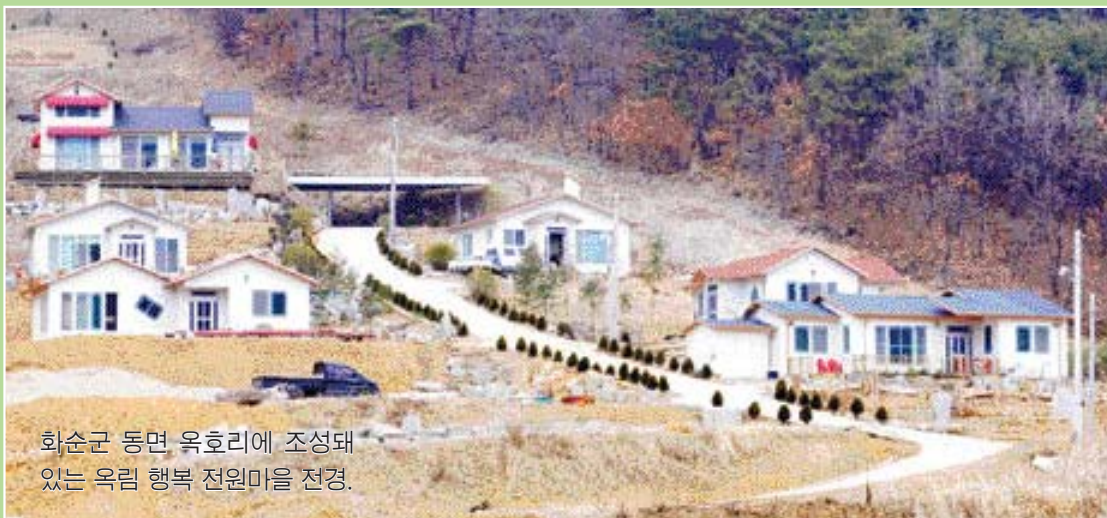
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



집 앞마당에는 66㎡(20평) 크기의 텃밭도 조성돼 있어 각종 채소를 직접 재배할 수 있다.



168㎡(60평) 크기의 야외 테라스가 갖춰져 있어 동호회 등 각종 모임을 갖기에도 좋다.



화순군 동면 옥호리에 조성돼 있는 옥림 행복 전원마을 전경.

세균 감염·감기가 주 원인

두부·황색 야채 먹으면 도움 우유·검은콩도 저항력 높여

이 있는 식품을 주로 섭취한다. 즉, 단백질이 풍부한 두부와 비타민, 미네랄 등이 풍부한 야채를 섭취한다. 녹황색 채소, 과일, 식초를 첨가한 음식도 도움이 된다.

신선한 야채와 과일 주스를 많이 섭취하고 물을 많이 마시는 것을 권한다. '참기름'도 불포화지방산이 풍부하게 들어 있으면 좋다. 우유를 많이 마시는 영아들에게서 중이염이 자주 발생하면 우유 대신 두유로 바꿔주는 것도 지혜다. 또한, 감기가 오래되면 중이염으로 재발할 수 있으므로 비타민 공급을 충분히 하고 휴식을 취하는 것이 중요하다.

식이요법으로는 소염작용이 있는 식품을 먹는 것이 중요하다. '우유'는 고름을 빨리 내보내 주고 열을 내리게 하는 작용이 있어 민간에서 많이 사용되어 왔다. 우유의 씨를 함약재로는 '우방자'라고 하는데, 약한 불에 오래 달여 공복에 하루 3회씩 마시면 도움이 된다.

또한, '검은콩'에는 항의학적으로 몸의 저항력을 높여주는 작용이 있어 중이염이 자주 걸리는 체질이나 만성중이염 환자에게 권장한다. 또한, 청력이 떨어졌을 때도 도움이 된다.

산수유나무의 열매를 '산수유'라고 하는데, 씨를 빼내고 달여 마시면 신진대사를 촉진시켜준다. 또한, 세균에 대한 저항력을 높여주어 중이염이 만성화되는 것을 예방해준다.

민간에서는 풀이나, 참기름, 아주까리기름, 겨자가루, 무즙 등을 외용하기도 하지만, 무엇보다 예방이 중요하다. 전문가의 도움을 받는 것을 권한다.

일상생활에서 껌을 자주 씹어준다든지, 풍선을 자주 불면서, 염증이 빠져나갈 수 있는 통로를 만들어주는 습관도 도움이 된다.

한문지도사자격 연수생모집

1. 연수입정 (2009년 제8기)	
구분	일정
· 개강일시	금요일 오전반 2009. 3. 6(금) 09:10 오후반 2009. 3. 6(금) 13:40 토요일 오전반 2009. 3. 7(토) 09:10 오후반 2009. 3. 7(토) 13:40
· 모집기간	2009. 1. 29(목)~2009. 3. 7(토)
· 수업기간	2009. 3. 6(금)~2009. 8. 29(토)(6개월/24주)
· 수강료	₩298,000

· 모집인원: 1단계 토요일/토요일 오전, 오후반선착순 각 20명
· 수업시간: 매주 금, 토 오전반 9:10~13:00 오후반 13:40~17:30
· 수료후특전: 1. 2단계연수과정 이수시 총합 명의 발급 수료증 수여
- 한국대학 부설 평생교육원협의회 자격증 취득기회부여 (2단계 수료시)
- 각 한문학원 감사 추천 및 학원개설 가능
- 각급학교 (특기적성 평가 후 교육) 감사 추천
- 연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

한문지도사자격 연수생모집

1. 연수입정 (2009년 제2기)	
· 개강일시	월요일 오전반 2009. 3. 9(월) 9:10 오후반 2009. 3. 9(월) 13:40
· 개강장소	전남대학교 평생교육원
· 모집기간	2009. 1. 29(목)~2009. 3. 9(월)
· 수업기간	2009. 3. 9(월)~2009. 8. 17(월)(6개월/24주)
· 수강료	₩300,000

· 모집인원: 1단계 오전, 오후반 선착순 각 25명
· 수업시간: (매주 월요일) 오전반 9:10~13:00 오후반 13:40~17:30
· 수료후특전: 1. 2단계연수과정 이수시 총합 명의 수료증 수여
- (사)한국국립대학 평생교육원협의회 발급 자격증 취득기회부여 (2단계 수료시)
- 각 한문학원 및 학원개설 및 감사 추천
- 각급학교 (특기적성 평가 후 교육) 감사 추천
- 연수과정 중 국가공인 한자급수 취득기회 부여(1급까지)

전남대학교 평생교육원

부동산 경매 전문회사
주식회사 에셋코리아
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원앞에서 지산주유소쪽으로 70m)
assetkorea.com = 전국 2만여건의 경매물건리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경매전문가 무료상담
최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대응
에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사를 실시한 후 수익성 있는 우량물건을 추천합니다.

군권시설/월동 대표이사 010-7570-7525	아파트/빌라 평이사 010-5879-0005	주택/재개발 특경평이사 010-2611-5598
----------------------------	--------------------------	----------------------------

소재지	면적/건물	평	총층/층	건평	최저가	비고
운양동	대382,2993	41의4천	16의9천	6층빌딩	6층	1천9백
화성동	대63,2174	3의8천	1의5천	4층상가	1의1천	6천1백
광천동	대91,2121	5의3천	3의7천	평물 18세대	3의1천	6천1백
신안동	대213,2889	22의6천	5의2천	모텔,목욕탕	3의2천	8천2백
운양동	대1139,21858	11의1	6의2	6층빌딩	3의2천	9천1백
도산동	대709,21099	37의1	16의1	예식장	2의7천	1의1천
농성동	대701,21160	63의1	44의1	예식장	2의1	1의1천
공동	대48,21333	8의3천	3의7천	5층 학원	4의2천	2천1백
신기동	대96,21395	13의7천	9의8천	5층빌딩	1의4천	2천1백
우산동	대727,21431	67의1	24의1	자동차서비스	3의1천	6천7백
오차동	대281,21231	7의5천	3의3천	2층상가	1의2천	8천7백
농성동	대167,21888	28의1	19의1	7층빌딩	1의1	7천
연제동	대100,21317	9의6천	3의4천	5층목욕탕	3의1천	4천1백

소재지	면적/건물	평	총층/층	건평	최저가	비고
매곡동	대802,21387	64의8천	45의3천	7층상가	7의3천	3천8백
주월동	대105,21268	6의4천	4의6천	2층	3의3천	1의4천
주월동	대60,21105	2의9천	1의6천	4층점포	4의3천	2천5백
양동	대62,2198	2의5천	1의1천	3층근린주택	3의2천	2천5백
내방동	대66,2150	1의7천	7의5천	2층주택	2의2천	1의4천
계동	대63,21156	3의9천	1의7천	4층근린주택	4의3천	2천1백
평암동	대66,2125	3의1천	2의1천	3층근린주택	3의1천	2천1백
양동	대129,21248	7의8천	3의1천	3층근린주택	3의1천	2천1백
평암동	대53,21201	4의7천	2의8천	5층근린주택	5의3천	2천1백
나주군	대343,21163	4의4천	1의9천	3층근린주택	3의1천	1의7천
화정동	대69,2199	2의9천	8천2백	3층근린주택	3의1천	1의7천
양동	대52,2198	2의5천	1의4천	3층근린주택	3의1천	1의7천
오차동	대85,21298	3의8천	1의7천	3층근린주택	3의1천	1의7천

소재지	면적/건물	평	총층/층	건평	최저가	비고
운양동	대139,21958	11의1	6의2	신속요양병원	11의1	6의2
민항동	대1000,21835	100의0	100의3	민항동	100의0	100의3
우산동	대727,21432	67의1	24의1	우산동	67의1	24의1