초여름 건강관리 어떻게

비타민·무기질 듬뿍 봄나물로 기운 찾자

잠자기전 가벼운 체조 숙면 도움 춘곤증 예방

황사 기간엔 물 자주 마시고 집안청소 꼼꼼히

立夏(입하·5월5일)를 앞두고 이미 기온이 27도를 오르내리는 등 초여름 날씨가 역력하다.

이 시기에는 더운 날씨에 피로와 짜증이 겹치게 되거나 식욕이 떨어지는 경우가 많다. 또 황사나 꽃가루로 인한 알레르기 또는 눈병 등 계절성 질환자 늘어난다.

기온의 변화가 많고 무더운 날이 잦은 5월, 생활 속 건강관리 방법에 대해 알아본다.

◇황사, 계절성 알레르기는 이렇게

외출할 때는 마스크와 긴소매 옷을 챙기는 것이 좋다. 중금속이 든 모래먼지 속에서 기관지와 피부를 보호해줘야 한다. 외출 후에는 손과 발을 씻고, 특히 미지근한 물로 눈을 헹궈 주는 것도 명심해야 한다.

계절적으로 기침과 재채기로 고생하는 사람들은 미지근한 소금물로 입안을 헹궈 주고, 물이나 당근즙·모과차·오미자차·녹차 등을 마셔 구강과 기관지에 수분을 공급해 주면 도움이 된다. 이 같은 생활 속 방법으로도 상태가 호전되지 않으면 알레르기 전문의를 찾아 근본적인 치료를 받아야 한다.

이와 함께 어린이들은 감기 이후에 코나 귀의 건강이 악화돼 중이염 등이 생길 수 있으므로 부모의 각별한 관심이 필요하다.

◇충분한 수면과 가벼운 스트레칭으로 체력 향상

충분한 수면은 체력을 향상시킨다. 7~8시간 정도의 충분한 수면 시간이 필요하다. 숙면을 위해 카페인 함유 음료나 알코올은 피하는 것이 좋으며, 만약 밤에 충분한 잠을 자지 못했다면 낮에 10~20분 정도 낮잠을 자면 피로 회복에 도움이 된다.

맨손체조와 가벼운 스트레칭, 산책 등 가벼운 운동을 통해 긴장된 근육을 풀어주는 것도 피로감을 방지하는 훌륭한 방법이다. 특히 아침에 일어나 가볍게 몸을 풀면 하루를 활기차게 시작할 수 있으며, 잠자기 전에도 가벼운 체조를 하면 숙면에 도움이 되어 춘곤증도 예방할 수 있다.

◇균형있는 식단 제철음식 섭취

균형 있는 식사와 간 기능을 회복시키는 음식을 들면 좋다. 간은 비타민, 미네랄, 탄수화물, 단백질, 지방 등을 저장하는 창고 같은 역할을 하는 우리 몸에서 가장 중요한 장기다. 간은 피로감 뿐만 아니라 피부와도 밀접한 연관이 있어서 간이 좋지 않으면 안색이 어두워 지기도 한다. 마늘, 사과, 현미, 양파, 당근, 복숭아, 수박, 생강차, 배, 채소 등 간에 좋은 음식을 섭취해주면 간 건강에도 좋고, 안색도 맑아질 수 있다.

또 비타민을 충분히 섭취하면 피로회복과 면역력도 높일 수 있다. 신체에 필요한 영양분이 제대로 공급되지 않으면 졸음이나 피로를 쉽게 느낄 수 있기 때문에 평소 과일이나 채소 등 비타민이 풍부한 음식을 섭취해 나른하고 피로해지는 것을 예방하는 것이 좋다. 특히 제철 음식인 나물을 먹으면 비타민·무기질이 풍부해 신진대사를 원활하게 해주면서 입맛도 살려준다.

◇실내환기와 가정 위생은 필수

질병을 예방하기 위해서는 청결 유지에 힘써야 한다. 황사와 건조한 공기로 인한 호흡기 질환과 눈병이 생기기 쉽다. 평소 손으로 눈을 비비지 말아야 하며, 눈이 굉장히 피로할 때는 눈동자만 위아래, 왼쪽오른쪽으로 뱅글뱅글 돌리는 것도 도움이 된다. 외출 후에는 손을 깨끗이 씻어 더러움을 없애 주어야 한다. 신체의 순환이 원활하도록 물을 자주 마셔서 몸 안의 노폐물을 배출하는 것도 좋다.

황사 기간에는 문을 꼭꼭 닫아 놓아 공기가 탁해지고 건조해지기 쉬우니 잠깐씩 환기를 시키거나 공기청정기를 사용하는 것도 큰 도움이 된다. 청소시에는 바닥부터 가구까지 꼼꼼하게 닦아 집안의 보이지 않는 미세먼지를 줄여야 한다.

〈도움말=우리들내과 김원영 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김원영 우리들내과 원장이 환절기마다 천식에 시달리는 회사원을 진찰하고 있다.

운동·건전한 식습관·체중조절이 암 재발 막아

미국암학회(ACS:American Cancer Society)는 최근 운동·건전한 식습관·체중조절 등 암 생존자가 암의 재발을 막는 데 도움이 되는 3가지 수칙을 발표했다.

이 3가지 수칙은 이미 오래전부터 상식처럼 알려져 온 것이지만 그동안 많은 관련 연구결과들을 통해 이제는 그 효과가 입증되었다고 할 수 있다고 ACS 영양-신체활동실장 콜린 도일(Colleen Doyle) 박사는 밝혔다.

그는 이 3가지 수칙이 암의 재발 또는 또 다른 암의 발생을 막는 데 효과가 있음을 확인할 수 있는 여러 연구결과를 소개했다.

유방암, 대장암, 전립선암, 난소암 환자는 과체중일수록 생존율이 낮은 것으로 밝혀졌다. 이는 과체중이 암 생존자들에게는 재발의 위험요인이 될 수 있음을 보여주는 것이다.

유방암 진단 후 규칙적인 운동을 한 환자는 유방암으로 인한 사망위험이 평균 34%, 유방암 재발위험이 24% 낮고 다른 질환에 의한 사망위험도 41% 낮은 것으로 나타났다.

대장암 환자도 운동을 꾸준히 계속하면 재발 위험이 50% 줄어들고 사망위험도 크게 낮아지는 것으로 밝혀졌다.

어떤 특정 식품보다는 여러 가지 음식에서 다양한 영양소들을 섭취하는 것이 암 재발 차단에 중요한 것으로 보인다. /연합뉴스

'피부미인' 보습에 신경써야

자외선 차단제는 기본, 신선한 과일·야채 섭취를

바야흐로 꽃들이 만발하고, 기온이 급상승하는 초여름의 문턱에 와 있다. 주 5일제가 학교까지 전면 시행됨으로 산으로 바다로 레저 활동을 즐기는 사람들도 늘어난 것 같다. 하지만 따뜻한 봄 햇살에 우리의 소중한 피부를 무방비로 내놓게 되면 피부에는 조금씩 조금씩 변화가 올 수밖에 없다

우리 몸의 가장 겉 부분인 피부는 자외선을 비롯한 외부의 각종 자극물질과 알러지 물질에 맞서는 최전방 초소의 역할을 한다. 이 때문에 자외선에 무방비로 노출되면 기미, 잡티, 검버섯 등 색소 질환으로 알러지로, 피부염 등의 후유증을 앓게 된다. 피부를 가꾸는 것은 지속적으로 이루어져야한다. 몇 번의 시술과 관리로 피부를 좋은 상태로 만들더라도 영원하진 않는다. 지속적인 외부 자극인자, 자외선에 의해서 기미, 잡티는 흔하게 다시 생기게 된다.

그렇다면 피부를 가꾸는 방법은 어떤게 있을까? 자외선 차단제 사용과 더불어 비타민이 풍부한 신선한 과일야채 섭취는 기본이고, 피부보습에 대한 관리도 지속적으로 이뤄져야 한다.

자외선 차단제의 사용도 여러 가지 주의사항이 필요하다. 먼저 자외선 차단지수 SPF 지수이다.

SPF 지수는 일광화상 방지가 어느 정도 되느냐와 관련이 있다. 보통 20~30 이상을 추천한다. 하지만 색소 침착과 관련해서는 PA지수로 표시되는데 차단지수가 +, ++, +++ 식으로 표기되며 플러스 표시가 많을수록 차단 지수가 높은 것이다. 보통 PA++ 이상 제품을 선택하는 게 좋겠다. 자외선 차단제는 외출 30분 전에 바르도록 하고 2~3시간마다 덧바르도록 한다.

환절기 철에 피부 건조증은 피부를 거칠고 민감하게 만든다. 따라서 피부 성분과 비슷한 조성으로 구성된 보습제를 자주 바르는 것도 필요하다.

이와 더불어 이미 생긴 색소나 흉터, 넓어진 모공, 늘어진 탄력은 레이저 치료의 도움을 받는게 좋겠다. 피부 타입에 맞는 그리고 피부 색소에 따른 정확한 진단은 중요하다. 이게 기미인지 모반인지, 흑자인지 감별하고 이에 따른 적절한 레이저의 선택이 중요하다.

기미는 자외선, 경구 피임제 복용, 호르몬 등 여러 가지 복합적인 요인에 의해 발생하는 색소질환으로 여성은 임신과 출산으로 발생 또는 악화되는 경우가 많다. 레이저 기기의 발달이 되기 전에는 기미를 함부로 건드리진 않았지만, 요즘에는 여러 가지 레이저의 도움으로 기미의 호전을 보일 수 있다.

하지만 여전히 기미 치료는 만만하지 않다. 지속적인 치료가 필요하고 호전 후에도 주기적인 유지요법이 필요하다. 기미와 잡티, 피부톤, 모공까지 같이 호전이 되는 TRM 레이저와 755nm 파장의 레이저 토닝, 1064nm 파장의 레이저 토닝 복합 요법으로 대부분의 기미는 호전을 보일 수 있다.

일반 잡티, 흑자 종류는 루메니스 M22, TRM 레이저, 젠틀멕스를 사용하면 아주 좋은 결과를 얻을 수 있다. 재발을 억제하기 위해서 시술 도중, 시술 후에 자외선 차단은 반드시 필요하겠다.

〈밝은얼굴 피부과 기호균 원장〉

직원들의 톡톡 아이디어가 병원을 변화시킨다

조선대병원, 미소천사단 발족 등 환자·지역민에 한발짝 더

조선대학교병원(병원장 민영돈)이 교직원들의 톡톡 튀는 아이디어로 병원을 변화시키고 있어 화제다.

더욱이 병원을 찾는 환자나 지역민을 위해 미소와 친절을 전달하는 미소천사단(1004)을 발족하는 등 교직원들이 직접 나서 지역민과 함께하는 병원을 만들고 있다.

조선대병원은 지난 1월부터 교직원을 대상으로 '아이디어 뱅크' 제도를 시행하고 있다.

이 제도는 교직원들의 자기계발을 장려하고 창의적인 제안을 병원정책에 반영, 행정의 효율성 및 예산 절감을 도모함으로써 병원 발전에 기여하고자 시행됐다. 교직원이면 누구나 병원 내 컴퓨터를 이용해 아이디어를 제출할 수 있으며, 채택도 병원발전에 공헌할 것으로 기대되는 아이디어에 대해서는 포상금이나 인사고과에 우선적으로 반영된다.

이 제도로 최근까지 100여건의 아이디어가 접수됐으며, 채택되거나 심사 중인 것이 30여건에 이른다. 채택된 아이디어는 '지능형 순번대기 시스템 및 접수 창구 중앙 모니터 설치'와 병원 내 문화공간을 대여해주는 '외래복도 환경개선 사업' 등이다.

뿐만 아니라 조선대병원의 친절운동을 확산시키기 위한 미소천사단이 최근 발대식을 갖고 활동에 들어갔다.

미소천사단은 친절과 미소를 생활화하고 고객에게 신뢰받는 감동 서비스를 제공하기 위해 교수·간호사·행정직원 등 모든 직종의 교직원 73명이 뭉쳤다.

미소천사단은 '1(일)어나서 눈 맞추고, 0(공)감하며 응대하고, 0(공)손하게 설명하는, 4(사)랑담은 미소천사'라는 구호로 활동하게 된다. 특히 '한 번 더 웃어주기 달' '일어나서 눈 맞추기 달' '설명 잘 해주기 달' 등의 목표를 정한 후 세부적인 계획을 정해 활동할 예정이다.

민영돈 병원장은 "지역민에게 봉사해야하는 병원이 소수의 몇 명으로 인해 움직이는 것이 아닌 전 직원이 하나가 되야 한다는 취지로 아이디어 뱅크 제도나 미소천사단을 만들었다"며 "당장 큰 변화는 없겠지만 하나씩 하나씩 바꾸겠다는 목표로 발전하는 모습을 보여드리겠다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사
ASSET KOREA since 2005
주식회사 에셋코리아
경매에 관한 모든 상담 062-236-3400
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)
최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 / 최상의대출

금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525

충장로[이프유]	영암삼호[근린시설]	화순도곡 [병원적합]	동명동[고시원]	신안동[스포츠타운]	순천상사[유스호스텔]	중흥동[병원적합]
대2708㎡,건18171㎡	대777㎡,건1152㎡	대3234㎡,건4280㎡	대1060㎡,건2555㎡	대3026㎡,건5984㎡	대11559㎡,3498㎡	대2075㎡,건12510㎡
감정가 310억	감정가 9억2천	감정가 42억3천	감정가 22억5천	감정가 69억3천	감정가 28억3천	감정가 124억7천
최저가 173억6천	최저가 5억1천	최저가 23억7천	최저가 14억4천	최저가 31억	최저가 12억7천	최저가 44억7천

유동화 자산매각 대표이사 010-7570-7525

☞ 강원정선[관광호텔] ☜	☞ 대전[웨딩홀] ☜	☞ 광주 쌍암동(유흥시설) ☜	☞ 담양금성(공장)☜
▷대지 993평 ▷건물 4989평	▷대지 958평 ▷건물 5346평	▷대지 1520평 ▷건물944평	▷대지 1482평 ▷건물 299평
▷감정가격 85억	▷감정가격 222억9천	▷감정가 89억7천	▷감정가 7억 1600만
▷매매가격 30억(협의후결정)	▷매매가격 130억(협의후결정)	▷매매가 40억 (협의후결정)	▷매매가 5억2천 (협의후결정)
☞용봉동[하미스포렉스] ☜	☞ 곡성석곡 공장 ☜	☞ 전북완주 봉동 공장 ☜	☞ 순천 조례동(주차빌딩) ☜
▷대지 4076평 ▷건물 12943평	▷대지 8754평 ▷건물 2891평	▷대지 7125평 ▷건물 5465평	▷대지 646평 ▷건물 1708평
▷감정가 515억7천	▷감정가 44억3천	▷감정가 135억	▷감정가 43억
▷매매가 160억(시설비별도)	▷매매가 20억 (협의후결정)	▷매매가 80억분할가능(협의후결정)	▷매매가 18억2천(협의후결정)

근린시설/원룸 정현로이사 010-5879-0005

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
수완동	대476,건700	10억7천	7억5천	2층근린
금동	대499,건2854	12억	6억1천	5층근린
호남동	대245,건245	8억2천	3억6천	1층근린
신안동	대3026,건5984	69억	31억	3층골프
중흥동	대2075,건12510	124억	44억	10층근린
계림동	대175,건638	4억	2억	5층(다가구)
월산동	대261,건404	3억4천	1억9천	3층원룸
여수충무	대252,건1488	16억	5억8천	9층근린
충장로	대2708,건18171	310억	138억	5층근린
화순도곡	대3234,건4280	42억	18억	4층목욕탕

숙박시설/상가 김규석이사 010-6654-6888

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
수완동	대21,건89	2억7천	1억8천	3층상가
순천상사	대11559,건3498	28억4천	10억	4층유스호스텔
함평해보	대919,건1283	9억5천	4억2천	3층모텔,목욕탕
전남곡성	대1782,건362	2억5천	1억4천	주유소
대인동	대922,건4103	18억3천	8억2천	7층주차장
영암삼호	대777,건1152	9억2천	5억1천	2층골프장
목포상동	대376,건1603	17억3천	12억1천	6층안마시술소
월곡동	대1570,건4742	76억8천	43억	4,5층근린상가
월계동	대56,건201	3억1천	1억7천	4층근린상가
순천승주	대887,건1222	4억3천	1억9천	3층모텔

공장/토지 김종원이사 010-8227-7759

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
목포연산	대7761,건998	45억	25억7천	4층공장
영광군서	대3442,건1793	11억4천	4억8백	단층공장
군산오식	대3596,건1871	18억6천	9억5천	5층공장
목포연산	대6796,건4615	24억	13억6천	단층공장
담양금성	대4900,건990	7억2천	4억	단층공장
김제오정	대3273,건3189	10억4천	8억3천	2층공장
무안청계	대11028,건2868	49억	27억	3층공장
영암시종	대4415,건1651	7억1천	4억	단층공장
화순이양	대6536,건2042	9억9천	6억9천	단층공장
임실신평	대5173,건2776	6억7천	5억3천	단층공장

아파트/빌라 박미란팀장 010-9900-3002
주택/재개발 박미란팀장 010-9900-3002
근린주택 박미란팀장 010-9900-3002

당사 보유 부동산 매각
·광주대앞(지하)호프,분식60평원룸형빌라(산수동,백운동)5칸, 계림동 E마트1층1칸
대출+보증금공제후 실인수가 2천만원 (H.010-6654-6888

현대공인중개사
공인중개사 자격을 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다.
다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.
급히 구하는 물건(매매나 임대)
〈건물구함〉
■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억
■ 모텔 및 목욕탕
■ 고시원
■ 다가구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)
〈토지구함〉
■ 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
■ 면적 : 200평~300평, • 용도지역:자연녹지 • 용도 : 주차장
■ 창고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역
〈모텔 매매〉
■ 서구 객실 20개 대출 4억2천 매도가 8억5천 만원
〈상무지구 토지매매〉
■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
■ 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원
〈상무지구 토지매매〉
■ 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
■ 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지전용 완료, 매매가 협의후 결정
〈토지 매도〉
■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
■ 공장 창고용도로 적합
■ 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원
〈시외 매도물건〉
■ 물류창고부지 : 장성군 황룡면, 장성IC에서 2.5㎞ 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필
T. 062) 371-1900 , 010-2006-0115
상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

대인동삼일부동산
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 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.
☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

상무랜드공인중개사
상 가(매매)
■ 봉선동 1층복합 상가 323평 평당1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원
■ 봉선동 1층복합 상가 121평 평당1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원
■ 첨단 1층복합상가 205평 평당707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원
■ 두암동7층건물 164평 건물약600평(31억) 임대보증금 약5억 월1,500만원
토 지(매매)
■ (상무지구)469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유흥가능,식당영업중)
■ (상무지구)833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (번화가 사거리코너)
■ (상무지구)1,980㎡(600평)-평당1,200만원(상무지구) (유흥가능)
■ (상무지구)3,400㎡(약1,000평) 평당750만원(시청앞) (회사사옥,오피스텔등 적합)
■ (동림지구)준주거지 운암~하남간대로변)4,470㎡(약1,352평) - 평당330만 (예식장 적합)
맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★
☎(FAX)383-5221 핸011-609-5221
(상무지구 이바돔 감자탕 1층)

가은 부동산
상무지구 빌딩매매
-대 지 : 257평
-연건평 : 900평
-보증금4억3천만원 월2200만원
-융자금 : 10억원
-매매가 : 38억
아파트 1층 상가 매매
-분양면적 : 106평
-보3억5천만원 월 650만
-융5억포함
-매매가 15억5천만원 (현, 마트 / 치과)
광주시내 2종 주거지역 토지구함
-면적 500-1000평
상무지구 랜드피아 사거리
010-8289-8549