



초여름 건강관리 어떻게

운동 중 충분한 수분 섭취 탈수 예방

질병도 여름을 타다. 겨울에 감기와 뇌졸중이 잘 생기는 것처럼 무더운 여름철에도 증상이 악화되는 질환이 따로 있다. 한 방에서는 여름에 건강을 지키기 힘든 가장 큰 이유를 '덥고 습한 기온' 때문으로 보고 있다.

여름철에는 습도와 온도가 높아 신체가 적응하느라 에너지가 많이 소비되고, 쉽게 지치며, 피곤하게 되기 쉽다. 또한 건강 유지에 필요한 수분과 전해질 염분 및 비타민이 많이 소모되는 때이므로 신선대사에 이상을 초래하기 쉬운 계절이다. 여름 건강을 지키려면 무엇보다 덥고 습한 기운을 이길 수 있는 면역력을 길러주는 것이 좋다.

◇**식중독**=한방에서는 식중독에 해당하는 병증을 '곽란(霍亂)'이라고 한다. 동의보감에는 '병치와 배가 갑자기 아프고, 구토, 설사를 동반한다. 몹시 춥고 심하게 열이 나며, 두통, 어지러움이 있다'고 쓰여 있다.

냉방병 치료엔 무말랭이 보약 지하수·약수·우물물 멀리하고 갈증·더위 먹었을 땐 수박 좋아

식중독 예방의 지름길은 음식의 선택·조리·보관 과정에 대한 적절한 관리다. 세균은 주로 섭씨 40~60도에서 번식하기 때문에 저장은 4도 이하에서, 가열은 60도 이상으로 해야 한다. 또한 철저한 개인위생도 중요하다. 외출하거나, 더러운 것을 만지거나, 화장실에 다녀온 뒤에 손 씻기는 필수다. 식중독 사고가 빈발하는 여름에는 지하수나 약수, 우물물 등을 마시지 않는 것도 중요하다.

◇**냉방병**=한방에서는 냉방병을 서풍(暑風)이라 해 적당히 땀을 내면서 기운을 돌리는 방법으로 치료한다. 여름엔 땀을 적당히 흘려야 하는데 찬 기운에 땀을 못 흘려서 생기는 병이 냉방병이기 때문이다. 여름에 말린 무는 무더위를 이기는데 더없이 좋은 먹거리며, 냉방병을 치료하는

약이 된다. 입맛이 떨어지고 기력이 쇠잔해지면 무말랭이를 물에 30분가량 담갔다가 꼭 짠 다음, 식초를 붓고 고춧가루 등으로 갖은 양념을 한 후 반찬으로 먹으면 좋다.

◇**더위를 먹었을 때**=흔히 '여름 타다' 또는 '더위를 먹었다'고 하는 증세로 한방에서는 '주하병'이라고 한다. 대체로 땀으로 배출되는 열량이 비해 영양분을 충분히 섭취하지 못하거나 기온 또는 체내 수분이 부족할 때 잘 생기는데, 주증상은 입맛을 잃으면서 물만 찾게 되고, 머리가 자주 심하게 아프며, 온몸에 힘이 빠지면서 걸음 걸이가 무거워지거나 땀을 많이 흘리는 것이다.

기력이 떨어졌을 때 많이 생기므로 보양식 등으로 기력을 보충해주는 것도 좋다. 더위를 먹었을 때나 갈증이 있을 때 효과적인 수박은 여름철 식품의 대명사이기도 하다.

수박에는 이노제 성분이 들어 있어 예로



강재미 원장이 최근 잦은 배탈로 고생하는 여성의 복부에 침을 놓고 있다.

하게 만들어서 땀이 적게 나오도록 해주는 것도 효과적이다.

▶**땀피**=무더위가 계속되고 땀이 많이 나는 여름철에는 땀피로 고생하는 사람들이 많다. 최근에는 각종 공해로 땀피 발생률이 눈에 띄게 증가하고 있다. 땀피는 땀샘에서 땀이 만들어져 피부 밖으로 나오거나 피부 구멍을 각질과 먼지 등이 막아서 발생하는 질환이다. 땀이 피부 밖으로 나오지 못하면 땀이 저류되고 한관이 과열되면서 작은 물집, 구진, 발진 등이 생기는 것이다.

▶**적당한 운동은 필수**=여름철에 운동을 하게 되면 다른 계절보다 체온이 쉽게 오른다. 외부의 기온이 높으면 신체는 운동할 때 생선된 열을 밖으로 내보낼 수 없고, 습도가 높기라도 하면 증발하지 않은 땀 때문에 체온이 계속 상승하기 때문이다.

체온 상승으로 피부의 온도가 높아지면 우리 몸은 온도를 떨어뜨리기 위해 말초 피부로 가는 혈액량을 증가시키는 대신 근육으로 가아하는 혈액 공급량을 감소시켜

이 때문에 피로가 쌓이게 된다. 일반적으로 계절에 상관없이 건강에 유익한 운동 시간은 운동 후 땀이 나고 숨이 가쁠 정도로, 여름철에는 피로를 쉽게 느끼므로 평소보다 운동량을 줄이는 것이 좋다. 자신의 몸에 맞는 운동을 30분~1시간 정도 하고 10분간 쉬는 습관을 들이는 것이 좋다.

▶**여름철 운동할 때 충분한 수분 섭취는 필수**다. 더운 날씨에 격렬한 운동을 하면 땀이 많이 흐른다. 따라서 탈수를 예방하기 위해서는 목이 마르지 않더라도 운동 후 1시간 내에 가능한 많은 물을 마시는 것이 좋다. 특히 운동 중 10분 간격으로 조급씩 수분을 흡수하는 것이 좋다.

(백달나루한의원 강재미 원장)

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



환자·방문객에 음료 나눠주며 친절봉사

조선대병원 '미소천사단'

조선대학교병원(병원장 민영돈)의 친절운동을 확산시키기 위한 '미소천사단'이 본격적으로 활동을 시작했다.

미소천사단은 최근 병원 1층 입구에서 병원에 오는 방문객과 환자, 교직원들에게 친절인사를 함께 음료수를 나눠줬다.

5월을 '감사와 사랑을 나누는 달'로 정해 활동하고 있는 미소천사단은 지속적

으로 환자와 방문객을 상대로 친절활동을 전파할 계획이다.

미소천사단은 친절과 미소를 생활화하고 고객에게 신뢰받는 감동 서비스를 제공하기 위해 교수·간호사·행정직원 등 모든 직종의 교직원들이 모여 구성됐다. 미소천사단은 '1(일)어나서 눈 맞추고, 0(공)감하며 응대하고, 0(공)손하게 설명하는, 4(사)랑담은 미소천사'라는 구호로 활동하게 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“임신 전 과체중, 자녀도 과체중 가능성”

비만 유전자 물려 받아

임신 전 과체중이 자녀의 체중에 장기적으로 영향을 미칠 수 있다는 연구결과가 나왔다.

이스라엘 예루살렘 히브리 대학의 하agit 호호너(Hagit Hochner) 박사는 임신 전 과체중이었던 여성이 낳은 자녀는 30대가 되었을 때 과체중일 가능성이 높다고 밝힌 것으로 영국의 데일리 메일 인터넷판이 최근 보도했다.

호호너 박사는 32세 남녀 1400명을 대상으로 체중을 재고 혈액검사를 실시한 뒤, 그 결과를 이들을 낳은 어머니의 출산 당시 기록과 비교해 보았다.

그 결과 어머니의 임신 전 체중에 상위에

속했던 사람이 하위에 속했던 사람에 비해 체중이 무거운 것으로 나타났다.

임신 전 체중 상위그룹 여성의 자녀들은 하위그룹 여성의 자녀들에 비해 허리둘레가 평균 7cm 이상 길었다.

이들은 이밖에 혈압, 혈중 지방 수치가 훨씬 높으며 좋은 콜레스테롤인 고밀도지단백(HDL) 콜레스테롤 수치는 낮았다.

호호너 박사는 이런 결과가 나타난 이유로 중 하나를 어머니로부터 '비만' 유전자와 건강에 좋지 않은 식습관을 물려받았을 가능성을 꼽았다. 또 임신 당시 자궁의 환경 또한 중요하다고 그는 지적했다.

이 연구결과는 미국심장학회(AHA) 학술지 '순환(Circulation)' 최신호에 실렸다.

/연합뉴스

“간접흡연 노출 혈관기능 저하”

美 프레이 박사 연구 결과

간접흡연에 30분만 노출해도 혈관기능이 저하된다는 연구결과가 나왔다.

미국 샌프란시스코 종합병원 심장전문의 폴 프레이(Paul Frey) 박사가 담배를 피우지 않는 건강한 사람(18~40세) 33명을 대상으로 벌인 실험 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 헬스데이 뉴스가 최근 보도했다.

프레이 박사는 이들을 3개 그룹으로 나누어 2개 그룹은 30분 동안 담배피우는 기계에서 나오는 담배연기에 약하게 또는 강하게

노출하고 나머지 한 그룹은 담배연기에 노출하지 않고 대조군으로 이용했다.

담배연기 노출 후 이들의 상완(上腕)동맥 기능을 측정한 결과 담배연기에 노출된 두 그룹은 상완동맥이 제대로 확장되지 않았다. 이는 혈관 내막이 제 기능을 하지 못하고 있음을 의미하는 것이다.

이는 30분이라는 짧은 시간 노출이지만 만약 이러한 짧은 노출이 반복된다면 심혈관 기능에 미치는 영향은 상당할 것이라고 프레이 박사는 지적했다.

/연합뉴스

대인동상일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주 시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른 지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비전있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인 것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 않습니다. 사장님께서 중요한 결정을 내릴 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

(FAX)223-1772 011-602-2532
(광주은행 신촌점, 대인동 소행사건내선)

매매교환전 빌딩, 모텔 땅 상가 건물

10억이상~100억이상 건물을 급히 구합니다.

각 지역의 골포장 및 예식장을 금매매로 찾습니다.

매수 매도 대기중

30년 부동산 중개 비법의 노하우로 여러분의 소중한 재산을 높은 수익이 되도록 최선을 다하겠습니다.

지금 계속된 상담받고 있습니다.

최기철공인중개사
광주시 광산구 수완동 965-201호
062)956-6660
010-2139-6255
FAX. 956-6608

최기철 공인중개사 사무소

광주, 전라북도 임원리의 부자가 치가 높고 보장된 물건을 다량 확보하고 있으며, 어렵고 복잡한 물건(경매,공매)들을 안정되고 확실하게 고객님의 취향껏 정리해 드릴수 있는 비법이 있습니다.

30년 이상 부동산 중개 비법의 노하우를 가진 본 업체는 고객님의 고통을 이용해서 수수료나 몇천 원 짜리 수수료에 그치지 않는 비법을 가지고 있습니다.

한번 고객은 평생고객이 되는 사명을 가지고 있습니다.

전국 전지역의 사무나, 모텔, 오피스텔, 빌딩, 상가, 대지 등 고객님의 소중한 부동산으로 인해 가슴앓이를 하고 계신다면 지금 조용히 상담해 주십시오. 소중한 재산 잃고 말까한 주시며 신속하고 정확하게 분석하여 최고의 수익을 창출해 낼 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

상가 및 사무나(매매)
지역: 북구 삼각동 (사무나 현 상임중개) 면적: 대지 약 9000평, 건물: 2500평
지역: 칠천지구 월계동 (무인텔) 면적: 대지: 338평, 건물: 440평 객실: 22실
지역: 광천동(비밀 부근) 면적: 대지: 910000평, 건물: 2803평
지역: 봉곡동 대지 314평 매매
지역: 수완지구 롯데마트 부근
빌딩상가 매매 및 분양 중

최상의 전원주택 부지 적함
지역: 담양 1만평~2만평이상 5만평~10만평
지역: 장성 1만평~5만평 (각 타지역의 토지 또한 다양 보유하고 있음)

956-6660-010-2139-6255

오피스텔 매매

▶ 총합계 : 보증금 8,250만원 월세 1,425만원

▶ 지하 핸드폰전시장 1

▶ 사무실 1, 10평 27.11평 67제, 13평 4

▶ 토지면적 : 509.09㎡(154P)

▶ 건축면적 : 1375.21㎡(416P)

▶ 매매가 12억 8천만원에서 대출금 5억원과 보증금 8,250만원을 공제하면 실투자금 6억9천7백만원으로 월세 1,425만원에서 대출금이자 6% 250만원을 공제하면 월수익 1,175만원으로 연투자수익 20%로 아주 우수한 투자입니다.

문의 : 011-684-3886

상가/원룸 매매

▶ 총합계 : 보증금 4,500만원 월세 779만원

▶ 1층 편의점 원룸 21개, 투룸 4개

▶ 토지면적 : 330.58㎡(100P)

▶ 건축면적 : 737.19㎡(223P)

▶ 매매가 7억4천만원 (용자 2억4천4백 포함) 보증금 4천5백만원, 월세 8백만원 용자금과 보증금 공제하면 실투자금 4억9천 원수익 678만원 연수익을 18% 편의점 운영하면서 원룸관리하시면 월수익 1,000만원 이상 가능함.

문의 : 011-684-3886

(주)오천경매 투지연구소

경매에 관한 모든상담!

경매투자

- 실권배 배부수수익 내실 분
- 실권투자권 / 회비 330만원
- 유차권등 특수물건만 투자
- 투자자 모집 / 법적보장

(주)오천경매 H.010-3605-5000

입찰대리

- 확실하게 입찰 대리 합니다
- 처음부터 끝까지 함께 합니다.
- 매수 입찰대리 법원인가

오천경매 H.010-4667-9300

특이점 특허등록 : 3개최우수기업으로선정된법원경매정보대한민국대표사이트!

『법원경매』의 길잡이 다와옥션이 함께하는!

검색 | 다와옥션 | 검색

인터넷 검색창에 검색하세요!
www.dawauction.co.kr

다와옥션 부동산 경매학원

호남유일의 정통 경매학원! 불만족시 수강료 전액환불!

실전기본반 : 매주 수요일
▶ 오전 : 10시 30분 / 저녁 : 7시 (3개월, 14주, 25만원)
▶ 강사 : 이 정석 교수(저자직강)

실전문자반 : 매주 토요일
▶ 오전 : 10시(임강시 오후까지) (3개월, 14주, 50만원)
▶ 강사 : 안 성욱 교수(저자직강)

◎수시모집중(기수별 선착순 30명)
◎국내유명강사 초청 특강(강좌외)
☎ 문의 010-4911-4989 (062-268-8949) ☎ 문의 062-352-8589 (010-8004-6767)

남구 월산동 돌고개역 1번 출구 / 신한은행 4층(구.전남경찰청 4거리)