



체질별 여름철 운동법

태양인은 '수영' 태음인은 '등산'

이른 무더위로 인해 몸도 지치고 식욕마저 잃은 사람들이 많다. 본격적인 바캉스 준비에 앞서 멋진 몸매를 드러내고 싶는데 더위 탓인지 운동을 시작하기도 전에 지쳐버리는 기분이 든다.

여름철에 운동을 하게 되면 다른 계절보다 체온이 쉽게 오른다. 외부의 기온이 높으면 신체는 운동할 때 생성된 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 가야하는 할혈액 공급량을 감소시켜 이 때문에 피로가 쌓이게 된다.

◇여름운동은 이렇게 하라

30분 운동하고 10분 쉬어주는 선수가 필요하다. 일반적으로 계절에 상관없이 건강에 유익한 운동 시간은 운동 후 땀이 나고 숨이 가쁠 정도다. 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 필수다. 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 조금씩 수분을 흡수하는 것이 좋다.

스트레칭은 매일매일 하루도 거르지 않는 것이 좋다. 어떤 계절이든 본격적인 운동에 들어가기 전 반드시 필요한 운동이 바로 스트레칭이다. 스트레칭을 해야 평소 쓰지 않던 근육에 무리가 가지 않는다.

운동이 끝나고 난 후 근육이 조금이라도 떨리는 현상을 경험했다면 잠자리에 들기 전에 반드시 스트레칭을 해야 한다.

하지만 평소 자신의 운동량을 벗어난 무리한 스트레칭은 갑자기 근육을 늘려 몸에 무리를 주므로 주의해야 한다.



여름철 더위를 이기지 못해 직장 생활에 어려움을 느끼는 회사원에게 강재미 원장이 체질에 맞는 운동과 처방을 하고 있다.

소양인 '사이클' 소음인 '테니스'... 스트레칭 반드시 필요

30분 운동 10분 휴식... 운동량 줄이고 수분은 충분하게

◇사상체질에 맞는 여름 운동

▲태양인=태양인의 체형은 목덜미가 굽고 실하며 머리가 큰 것이 특징이다. 가슴 윗부분이 발달하고 엉덩이가 작으며 하체가 약해 서있는 자세가 불안하게 보이기도 한다.

태양인은 여름에 더위를 많이 타는 체질이 아니다. 그러나 체내에서 열의 발산이 많은 체질이라 여름에도 손발이 뜨거워진 경우가 많다. 물 안으로 기운을 모으는 힘이 약하고 목 뒤편으로 발산하는 기운이 강하기 때문이다. 때문에 지나치게 땀을 많이 흘리는 운동은 오히려 건강에 해로울 수 있다.

태양인에게 여름철에 권장할 만한 운동은 수영이다. 땀이 많이 나지 않으면서도 하체에 무리가 가지 않기 때문이다. 운동은 저녁보다 기온이 낮아지는 아침에 하는 것이 좋다.

▲태음인=태음인의 체형은 일반

적으로 허리부위가 발달하고 골격이 굵고 비대한 사람이 많이 있다. 간장의 기운이 왕성하고 폐장의 기운이 허약하므로 태음인은 등산, 조깅, 빨리 걷기 등과 같이 에너지 소모량이 많으면서 적당히 땀을 흘릴 수 있는 것이 적합하다. 폐활량을 늘릴 수 있는 단거리 마라톤도 효과적이다. 수영은 폐활량을 늘리는 데는 좋지만 상대적으로 땀이 흐르지 않기 때문에 태음인에게는 효과적이지 않다. 웨이트 트레이닝으로 상체운동을 해주는 것도 좋다.

▲소양인=소양인은 상체가 발달이 되어 있고 하체가 빈약한 느낌을 주는 경우가 많다. 또한 평소에도 열이 많은 것이 특징이다.

소양인은 운동을 할 때 땀을 많이 흘리지 않을 정도로만 해주는 것이 좋다. 서 있거나 걷는 것을 싫어하므로 장시간 서서 하는 운동이나 오래 걷기는 적합하지 않고 쉽게 지칠 수

있다. 사이클, 인라인 스케이트 등으로 하체를 강화해주는 것이 좋다.

▲소음인=소음인은 전체적으로 체격이 작고 말랐으며 약한 체형으로 보면 된다. 앞으로 수그린 모습으로 걷는 사람이 많으며 엉덩이가 상대적으로 큰 체형을 보이는 경우가 많다. 또한 소화기가 약하고 몸이 차기 때문에 찬 음식은 가급적 피하는 게 좋다. 소음인은 턱걸이나 윗몸일으키기로 상체를 강화해 줘야 한다. 또한 신체부위를 골고루 움직여 줄 수 있는 가벼운 체조나 산책, 조깅이 적합하다.

운동을 자주 해주는 것이 소음인에게 가장 적합한 운동 요령. 탁구, 테니스, 배드민턴 등의 구기 종목이 좋다. 땀이 많기 때문에 수영은 적합하지 않으며 달리기보다 걷기가 알맞다.

〈백달나무한의원 강재미 원장〉 /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

자외선차단제, 외출 30분전 두껍고 꼼꼼하게

2~3시간마다 덧발라야 효과적... '기능성화장품' 문구 꼭 확인

여름철 필수용품인 자외선차단제는 올바른 사용법을 익혀 바르는 것이 효과적이다.

자외선차단제는 피부에 광노화를 일으키는 자외선을 차단하기 위한 화장품으로, 그 차단 효과는 SPF(자외선차단지수)와 PA(자외선차단등급) 표시를 통해 알 수 있다.

SPF는 자외선 B를, PA는 자외선 A를 차단하는 효과를 나타내는 정도를 의미한다. SPF는 숫자가 높을수록, PA는 + 개수가 많을수록 효과가 크다.

자외선A는 집안에 있더라도 유리창을 통과하므로 실내에서도 쉽게 노출될 수 있다는 점에 유의해야 한다. 오전 10시에서 오후 3시에는 자외선이 가장 강하므로 가급적 어린이의 야외 활동을 피하는 것이 좋다.

식품의약품안전청이 제공한 자외선차단제의 올바른 구입 요령, 사용 방법 및 사용상의 주의사항은 다음과 같다.

◇구입 요령=구입 시에는 제품 포장에 식약청에서 심사를 받은 '기능성화장품' 문구가 있는 제품 중 사용 목적 및 피부 타입을 고려해 선택한다. 산책, 출·퇴근 등 일상생활과 간단한 야외활동을 할 경우 SPF20/PA+ 이상의 제품 ▲해양스포츠나 스키 등으로 장시간 자외선에 노출될 경우는 SPF30 이상/PA++ 이상의 제품 ▲자외선이 매우 강한 지역(고지대)에서는 SPF50 이상/PA+++ 제품을 선택하는 것이 좋다. 또한 휴가철 물놀이에 사용할 자외선차단제를 고를 때는 '내수성' 또는 '지속내수성' 표시가 되어있는 지 확인하도록 한다.

BB크림이나 파운데이션 등에 SPF, PA 등의 표시가 있는 복합기능성 제품도 식약청의 사전 심사를 받아야 하므로 '기능성화장품' 문구 여부를 확인하고 구매하여야 한다.

◇사용방법=자외선차단제는 외출 30분 전에 노출되는 피부에 골고

루 피막을 입히듯 약간 두껍고 꼼꼼하게 바르는 것이 효과적이다. 또 손, 의류 접촉, 땀 등으로 인해 소실될 수 있어 2~3시간마다 계속 덧바르는 것이 좋다. 분말형 자외선차단 파운데이션을 사용하는 경우에는 반드시 기초화장을 한 후에 발라야만 피부 밀착성이 좋아진다.

이중 여드름 치료제, 항히스타민제, 설파제, 3단계 항우울제 등의 의약품 사용자는 태양광선에 대한 감수성 증가로 광독성 또는 광알레르기성 반응이 나타날 수 있으므로 자외선차단에 더욱 신경을 써야 한다.

이와 함께 6개월 미만 유아는 자외선차단제를 사용하지 말고 긴소매 옷을 입도록 하고, 어린이는 가급적 오일타임을 사용하고 눈 주위는 피해 발라주어야 한다. 자외선차단제 사용 도중 알레르기나 피부자극이 나타나면 즉시 사용을 중지하고 전문의 상담을 받도록 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“건강검진, 공휴일에 받으세요”

광주건보공단, 맞춤형가정 편의 일반·영유아검진 실시

국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 진창언)는 맞춤형 가정의 편의를 위해 일반 건강검진과 영유아에 대한 공휴일 건강검진 사업을 추진하고 있다.

광주지역본부 관내(광주, 전남·북 및 제주)에서는 일반건강검진 126개 기관과 영유아검진 42개 기관이 공휴일 검진사업에 참여하고 있으며, 지역별로 공휴일 검진이 가능한 곳은 공단홈페이지(www.nhic.or.kr)찾기 서비스(공휴일 검

진기관)에서 자세히 확인할 수 있다. 공단 고객센터(1577-1000)나 지사에 문의해도 된다.

2012년 일반검진(생애전환기건강검진) 및 암 검진은 올 12월31일까지 건강검진을 받을 수 있으며, 영유아 건강검진은 검진시기별(생후4개월부터 71개월 까지) 검진 실시기간이 달라진다.

또한 일반건강검진 결과에 고혈압·당뇨병 의심자에게 실시하는 2차 검진에서는 검진결과에 대한

검증 상담과 함께 지속 관리를 위한 보건교육을 실시한다.

광주지역본부 관계자는 “유아는 성장과 발달이 급격하게 이뤄지기 때문에 월령별 검진이 필요하다”며 “지금까지 만6세 미만 영유아 대상 건강검진에서 빠져 있던 66~71개월 유아 검진도 실시하게 됐다”고 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

임산부 50%가 불면증

임신 후반 심해... 비만산모, 수면무호흡 가능성 높아

우리나라 임산부 상당수가 숙면을 취하지 못하고 있고, 비만산모는 수면무호흡 가능성이 높아 주의해야 하는 것으로 나타났다.

가톨릭대학교 서울성모병원 산부인과 고현선·신종철 교수팀은 임신

중이거나 출산 후 6주 이내의 여성 689명(25~45세)을 대상으로 조사한 결과, 50.5%가 불면증을 겪는 것으로 나타났다.

또 낮에 과다하게 졸린 주간 졸림증과 밤에 잠을 자지 못하는 야간 수

면부족 여성도 각각 34.0%, 29.5%에 달했다.

이런 수면장애는 임신 후반기와 출산 후 더욱 심해졌다. 임신 28주 이후 여성의 25.4%는 수면 중 코를 골다가 10초 이상 숨을 쉬지 않아 공기의 흐름이 완전히 멈추는 '수면무호흡증 후군'이었으며, 19.5%는 누우면 다리가 불편하다고 느끼는 '하지불안증 후군'을 동반했다.

이번 연구결과를 담은 논문은 유럽산부인과저널 최근호에 실렸다.연남스

다와부동산 재테크컨설팅
다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가)
입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)
근린시설 / 근린주택
▷ 서구 농성동 역세권 6층 의료시설 대지290평
건평930평감정가22억 최저가14억
▷ 남구 주월동 2중주거 4층 상가주택 대지67평
건평155평 감정가4억7천 최저가3억3천
▷ 영광동 영광읍 2중주거 2층 상가주택 대지153평
건평90평 감정가2억 최저가1억4천
▷ 남구 백운동 준주거지역 3층 상가주택 대지48평
건평100평 감정가3억2천 최저가2억2천
다가구주택 / 단독주택
▷ 광산구 월계동 2중주거 4층 다가구 대지131평
건평197평 감정가6억6천5백 최저가5억3천
▷ 서구 화정동 주거지역 2중주택 대지70평
건평 56평 감정가1억8천 최저가1억4천
공장 / 창고부지
▷ 북구 양산동 공업지역 대지1800평 건평 1530평
감정가29억3천 최저가18억8천
▷ 광산구 임곡동 준주거지역 대지233평
감정가2억2천 최저가19천6백
토지 매매
▷ 화순군 도곡면 도곡은천방향 4차선도로변 관리
지역 농지1500평 매매 평당50만(조정가)
▷ 무안군 신חק리 기업도시부지 농림지역
답3.000평 매매1억5천
남구 월산동 돌고래1번 출구/ 신안은행4층구내건물형 47평
문의 010-4911-4989 (062-268-8949)

금당 공인중개사
건물매도
• 오양시절용 건물 동구 대지197 건평807 평이전환 9억
• 오양시절 용 적출, 화순군 도곡 대지 302평 건평 505평 4억7천
• 오양병원, 담양군 청평면 대지 608평 건평 629평 16억
• 충장로 수려, 사무실 주택 대지27 건평28 공사지가 1949200
수확재림 1억6500
• 오지동 소광서열 3층 상가주택 대지71 건평105평 3억4천
• 순천시 정전동 5층 건물 대지 88평 건평 488 대출 1억 4백 6922천
• 농성동 다가구 40세대와 상가 임대사업에 적합 5억6300만원
• 유동 로타리 대지 240 건평 818 대출 18억 병원, 사옥, 오양시설
적합 법인이전 24억
나대지
• 충장로5가 상업지역 104평 주택은 철거해야함
원룸 생활주택적합 공사지가에 매도2억5600만원
• 장성군 삼계면 관백나무가 많은산 10900평
환자분들 오양시설에 좋음. 매도 1억
• 공장부지 환경군 해보면 1725평 국도 접했음 2억8천
• 화정동 6차선 도로 준주거 106평 공사가 5억3400 매도 5억8200만원
• 무안동 8차선 도로 60평 공사가 6억천 대출 4억5천 매도 4억8천
• 충동동 상업지역 166평 3기러, 코너 공사지가 4억7천 매도5억3천
시골주택 및 주택지
• 함평 읍대면 대지100평 사용 주택 17평 1800만원
• 화순 남면 대지76 주택은 수리해야함 1500만원
• 담양군 봉산면 대지 157평 대출 4천 4600만원
• 장성 서삼면 금계리 대지 326평 건평 47 교환가는 1억3천
매도·교환
• 모듬, 광주군고 순창군 땅1318평 건평157평
대출2억5천 전세2천에 월3000만원 임대중임. 3억7천
222-4994, 010-2632-5659,
금남로5가 광주고용센터 옆

매매교환 전문
빌딩, 모텔, 땅
상가 건물
매수 매도 대기중
■ 건축상담 ■
예산 부족으로 건축을 고민하고 계신 분! 부지를 가지고도 경험 없이 건축을 망설이고 계신 분!
호텔! 무인텔! 사무사!
빌딩! 주택! 상가건물!
건축비, 시공비 없이도
신축에서 준공, 분양까지!!!
이제 고민하지 마시고
망설이지도 마시고 모든 것을
지금 상담해 주십시오.
신축한 건물 신속 공사 가능합니다.
● 지금 계속 상담받고 있습니다. ●
■ 구 인 ■
함께 할 수 있는 성실하고 의지가
강한 당신을 기다립니다.
최기철공인중개사
광주시 광산구 수완동 965-201호
062)956-6660
010-2139-6255
FAX. 956-6608

최기철 공인중개사 사무소
광고물건 (상가/빌딩/매매)
* 서구 상무지구 상가빌딩
대지 180평 건평 873평
* 서구 상무지구 상가빌딩
대지 501평 건평 1415평
* 서구 상무지구 상가빌딩
대지 150평 건평 884평
* 서구 화정동 로타리부근 모텔
대지 99평 건평 344평 톨 00실
* 남구 진월동 상가빌딩
대지 620평 건평 2181평
* 북구신안동 전대정문 상가빌딩
대지 156평 건평 600평
* 북구 두암동 동강대후문 원룸
대지717평 건평 98평 방15실
* 광산구 우산동 상가빌딩,웨딩홀
대지 1741평 건평 94000평
* 광산구 신성동 보건대 부근
대지 630평 건평 460평
* 나주시 남평동 상가빌딩
대지 119평 건평 210평
광고물건 (토지/매매)
* 상무지구 치평동 대지 1000평
* 서구 서평동 대지 948평
* 북구 두암동 대지 500평
* 광산구 송산유원지부근
대지1010평
* 광산구 수완동 대지 10,737평
* 나주 금천면 원곡리 대지 3,200평
* 나주 왕곡면 옥곡리 대지1,900평
최상의 전원주택 적합 부지 매매
* 무안군 해제면 침매리
지도방향 부근 대지 2,800평
대지 2,340평
* 장성군 남면 청리리 대지 500평
* 광양읍 덕리리 대지 2,800평
956-6660-010-2139-6255

랜드피아 공인중개사
상가 임대
각하동 홀플러스인근
병의원, 사무실 적합
* 4~5층 각 130평
* 6층 110평
보5천 / 월200만
* 지하 140평
(임대가 및 조건조정가)
수익성
부동산매매
랜드피아오피스텔 매매
* 15평~29평
9~12% 높은수익률
치평동 근린상가 매매
* 매가29억~100억대
물건다량 보유
8%~10% 수익률
010-9731-8949
(치평동랜드피아 O/P 1층)

대인동삼일부동산
좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희
부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중점
포가 할 형성되어 월세가 다
른지역보다 더 많이 나오고
앞으로 더욱 좋아질 비전있
는 곳으로 1층 점포가 4~5
칸 정도에 점포가 여러칸인
상가를 대표적이것만 골라
물건을 많이 확보하고 있어
일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을
내리실 때에는 상가전문 소
개업리플랜주에서 오랜전통
있는 저희 부동산에 꼭 한번
방문 하시면 책임지고 최선
을 다하겠습니다.
☎ (FAX)223-1772 ☎ 011-602-2532
(광주은행 신복빌딩, 대인동 소평서건-1번)

가은 부동산
신창동
빌딩매매
-대 지 : 630평
-연건평 : 460평
-보증금 3억5천만원/월1600만원
-매매가 : 상담후 결정
사무지구
건물매매
-대 지 : 200평
-연면적 : 150평
-보증금 : 1억5천만원
-월차임 : 1500만원
(부가세별도)
-매매금액 : 29억원
주유소
매매 (동구)
-대 지 : 300평
-최고 매출
-매매가 상담후 결정
침단산단
공장매매
-대 지 : 1000평
-공 장 : 300평
-매매가 상담후 결정
투자자 모십니다
1억 - 5억 투자자 모심
사무지구 랜드피아 사거리
010-8289-8549

금 매 (토지)
★ 용 도 ★
단독주택
★ 평 수 ★
185평 (610.5㎡)
★ 위 치 ★
광주시 신창동
반월마을
★ 매도가 ★
2억천만원
010-4353-5678