

건강·교육

14 2020년 6월 2일 화요일 스포츠동아

HK이노엔, '뉴틴' 론칭... 건기식 사업 확장

헬스케어 업체들이 건강기능식품 시장에 진출하며 사업영역을 확장하고 있다.

HK이노엔(HK inno.N, 구 CJ헬스케어)은 프리미엄 건강기능식품 전문 브랜드 '뉴틴'을 론칭하고 본격적인 건강기능식품 사업 확장에 나섰다. 헬스엔뷰티 제품으로 숙취해소제품과 홍삼, 유산균 제품을 보유하고 있는 HK이노엔은 연령군 7% 이상 커지고 있는 건강기능식품 시장의 성장세에 발맞춰 건강기능식품 전문 브랜드로 도전을 준비하고 있다.

뉴틴은 한국인의 생활 습관에 맞춘 균형 있는 영양 설계를 통해 영양 과잉이나 결핍이 없는 최적의 영양 밸런스와 솔루션을 제공하도록 개발했다. 뉴틴 시리즈는 '피로면역케어', '스트레스케어'를 비롯해 소비자들의 체중 조절에 도움을 줄 수 있는 '가르시니아 카테킨', 항산화력을 위한 '스피루리나', '코엔자임Q10' 등 관리영역과 소재별로 총 21개 제품이다.

HK이노엔 관계자는 "뉴틴은 개인의 다양한 라이프스타일을 고려해 선택의 폭을 넓힌 프리미엄 건강기능식품 브랜드이다. 바쁜 현대인들이 최적의 영양 밸런스를 유지할 수 있는 맞춤형 뉴틴 시리즈를 지속 선보일 계획"이라고 말했다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

“아이고 허리야” 3040 젊은층 허리디스크 급증 무조건 수술보다 약물·물리치료로 호전 가능

신체 불균형에 의한 허리 통증 때문에 젊은 환자들이 병원을 찾는 사례가 늘고 있다. 일반적으로 좌식생활이나 노화로 인한 허리 디스크의 경우가 많은데, 최근에는 스마트폰이나 컴퓨터 등의 사용이 증가하면서 젊은 연령층에서 허리디스크 발병이 높아지는 추세이다.

허리디스크는 척추 뼈와 뼈 사이의 구조물인 디스크가 탈출해 염증이 생기고 신경을 눌러 통증을 유발하는 질환이다. 노화로 인한 퇴행성 변화 혹은 잘못된 자세를 장시간 취하는 생활습관에 의해 발생한다. 특히 다리를 꼬아 앉는 자세, 등을 굽히고 오랜 시간 서 있거나 앉아 있는 자세, 옆으로 누거나 엎드려 자는 습관은 허리디스크에 쉽게 노출될 수 있다.

주요 증상으로는 허리뿐만 아니라 엉덩이, 허벅지, 다리까지 통증이 나타나고 아침에 일어나면 허리가 뻣뻣한 느낌이 들며 다리가 저리고 힘이 빠진다. 허리를 숙이면 통증이 심해지는 것이 특징이며 기침이나 재채기를 할 때 통증이 나타나고 허반신이 무겁게 눌리는 느낌이 든다. 증상이 심한 경우 대소변 장애나 보행 장애, 하지 마비 등의 증상이 나타날 수 있어 조기에 치료를 받는 것이 좋다.

허리 디스크로 인한 통증은 단순히 디스크에 의한 신경 압박 때문이라기보다는 디스크에 의해 유발된 신경근의 화학적 염증 반응이 더 중요한 원

인으로 알려져 있다. 일반적으로 비수술적 치료와 우선이며 통증이 없으면 별다른 치료를 하지 않아도 된다. 디스크의 정도에 따라 증상과 치료 방법은 다양하다. 물리치료만 꾸준히 받아도 낫는 디스크가 있고 수술이 필요한 경우도 있다.

허리디스크 수술을 하는 환자는 10% 내외로 극히 드물며, 대다수는 비수술적 치료법으로도 충분히 호전될 수 있다. 비수술적 치료법은 약물, 물리, 주사치료 등이 있다. 그러나 적절한 치료시기를 놓쳐 비수술적 치료법이 통하지 않거나 증상이 심각한 경우에는 수술적 치료법을 고려해야 한다.

허리디스크 환자는 급성 통증이 찾아올 때 초기 대응을 잘 해야 한다. 무리하게 움직이지 말고 허리에 무리를 주지 않게 무릎을 구부리고 바로 눕거나 옆으로 누는 것이 좋다. 무엇보다 디스크에 문제가 생기지 않도록 생활습관 관리와 허리에 부담을 주지 않도록 조심해야 한다. 바른 자세를 유지하고 허리 근력을 키우는 운동을 실천하는 것이

좋다. 오래 앉아서 생활하는 직장인과 학생 등은 주기적으로 일어나 양손을 머리 위로 쭉 펴서 맞춘 채 천천히 허리를 옆으로 구부리는 동작을 해주면 척추 건강에 도움이 된다. 차경환 오산 비염병원 원장 (신경외과 전문의)



알립니다

대한민국 실버의료산업대상 개최

6월 30일까지 신청마감...7월 15일 시상식 우수업체엔 일본 실버의료시설 견학 기회



고령화 사회 진입으로 실버세대를 위한 의료서비스 수요가 증가하고 있는 가운데 스포츠동아가 대한민국 실버의료산업 발전을 위해 각 분야에서 묵묵히 땀을 흘리는 의료기관과 관련 기업을 선정해 모범적 사례를 시상하고 전파하기 위한 '대한민국 실버의료산업대상(KOREA SILVER MEDICAL HEALTH AWARDS)'를 개최합니다.

올해 출범하는 '대한민국 실버의료산업대상'은 스포츠동아, 대한민국 실버의료산업대상 조직위원회, 재일본 시즈오카한국인연합회가 공동으로 주최·주관하며 '의료서비스(종합병원, 전문병원, 요양병원 등)', '의료기기 및 용품', '건강기능식품', '제약·바이오·뷰티', '공공기관 및 단체(사회공헌·서비스)', '상조서비스', '금융서비스(보험 등)' 등의 분야에 대한 상을 거둡니다.

공모 및 신청마감은 6월 30일까지이며 '고객만족 서비스', '사회공헌', '브랜드 만족도' 등의 선정기준에 따라 엄정한 심사를 거쳐 수상 기관 및 기업을 선정할 예정입니다. 시상식은 7월 15일 일본 시즈오카현 아소시아호텔에서 개최됩니다.

수상 의료기관 및 기업에게는 '2020 대한민국 실버의료산업대상' 공식명칭 및 엠블럼 사용권을 부여하며 일본 모범 실버의료시설 견학기회를 제공합니다.

●일시: 2020년 7월 15일 ●장소: 일본 시즈오카현 아소시아호텔 ●시찰: 2020년 7월 15~17일 일본 실버의료시설(요양병원 의료기기업체 등) ●문의: 02-361-1616, 02-361-1603

*시상 일정과 장소는 사정에 따라 바뀔 수 있습니다.

에듀윌

6월 치러지는 9급공무원 시험

9급공무원 시험, 합격예측이 가능하다?

오는 6월 13일 2020년 9급공무원 지방직, 서울시, 교육청 필기시험이 치러진다. 지방직공무원 시험의 필기시험 응시 대상자는 24만 명이 넘는다. 코로나19 확산 이후 처음 열리는 대규모 시험인 만큼 많은 관심이 쏠리고 있다.

이번 시험은 거리두기를 위해 고사장을 더 늘렸다고 한다. 이 밖에도 체온측정, 유증상자

임시 시험장 등 방역 대책도 따로 준비했다.

종합교육기업 에듀윌은 공시생들의 빠른 합격예측을 위한 서비스를 제공해 눈길을 끌고 있다. 시험을 치르고 빠르게 합격을 예측하고 싶어 하는 수험생들 위해 6월13일 9급 공무원 시험 종료 후 실시간으로 가답안을 공개해 자동채점 서비스를 제공할 계획이다. 수



험생들은 자신의 가답안을 입력하기만 하면 자동으로 쉽고 빠르게 합격을 예측할 수 있다. 풀서비스 참여자 데이터 기반으로 합격을 빠르게 예측해 주며, 경쟁자 점수대별 분포도, 과목별 성적분석 현황을 제공하고 지난 시험 커트라인 등의 통계자료를 실시간으로 업로드할 예정이다.

7월 국가직 시험도 철저히 대비할 수 있도록 채점 후 나만의 오답노트 자동 생성되어 확실한 보완이 가능하다.

현재 사전예약 이벤트를 진행 중이다. 사전예약 시 자동채점 오픈 시 실시간 알림 서비스를 받을 수 있으며, 이외에도 국어·영어·한국사 요약정리 특강과 핵심자료, 합격생의 노하우가 담긴 '시크릿북' 등을 확인해볼 수 있다. 사전예약자 대상으로 추첨을 통해 스타벅스 커피를 증정한다. 에듀윌 9급공무원 풀서비스에 대한 자세한 사항은 에듀윌 홈페이지를 통해 확인할 수 있다.



English Review

Keep in touch 연락하고 지내다

- A Do you **keep in touch** with your high school friends?
- B Yes, I'm actually going to meet up with some high school friends tonight. You can come if you want to.
- A Really? I'd love to meet some of your old friends.

- A 고등학교 친구들과 연락하고 지내나요?
- B 네, 사실 오늘 저녁에 고등학교 친구들 몇 명을 만날 거예요. 원하시면 오셔도 돼요.
- A 정말요? 당신의 옛 친구들을 정말 만나보고 싶어요.

• Similar and related expressions
Do you stay in touch with your high school friends?
고등학교 친구들과 연락하고 지내나요?

SPEP® 에스피이피 센터
02-2179-5500

いっぽいっぽ 일본어

しんどい! しんどい! 힘들어! 힘들어!

A **この年で階段はしんどい! しんどい!**

B **でも、運動にもなりますから。**

A 이 나이에 계단은 힘들어! 힘들어!
B 그렇지만 운동도 되니까요.

단어
・この年で 이 나이에
・階段 계단
・運動 운동

해설
만원버스, 지하철, 계단 등 그야말로 しんどい(힘들다)라는 말이 저절로 나옵니다. この位置はしんどいよ。(이 위치는 힘들어서 당신의 능력에 버겁다고 할 때도 씁니다.)

시사일본어학원 Tel. 1566-1582

步步高 중국어

水火无情 물과 불이 무섭다

A **最近火灾不断啊。**
Zuìjīn huǒzāi bùduàn ā.
최근 화재가 끊이지 않아요.

B **水火无情啊，得更加小心才行!**
Shuǐhuǒ wúqíng ā, déi gèngjiā xiǎoxīn cái xíng!

A 요즘 불이 자주 나네.
B 물이랑 불이 제일 무섭다잖아, 더 조심해야지.

단어
・火灾(huǒzāi) 화재
・更加(gèngjiā) 더욱

해설
水火无情은 물과 불은 무정하다는 뜻으로, 그만큼 화재와 수재가 무섭다는 뜻입니다.

시사중국어학원 Tel. 1566-9582

뇌가 색시해지는 하루 두뇌게임

강주현의 퍼즐월드

WWW.경동광고퀴즈.kr WWW.매직스도쿠.kr

위 정사각형 안에는 1~9까지의 숫자가 나열되어 있습니다. 이 숫자들을 사용해 가로, 세로, 대각선 방향은 물론 작은 정사각형 안에도 1~9까지의 숫자가 골고루 들어가도록 해 보세요.

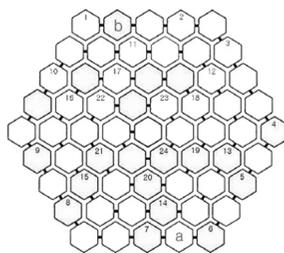
스도쿠문제

		4	8	7				
			9	5				
1		5	3		9			8
	9		7		2		4	
7		2			8			1
	4		8		6		7	
6		3		9		1		7
			1	8				
		8	7	4				

스도쿠정답

2	6	4	8	9	8	1	9	
8	9	8	2	1	6	2	7	
7	8	1	7	6	9	8	2	9
6	2	9	5	8	1	7	8	
1	9	8	6	7	8	2	5	2
8	7	9	2	1	7	9	6	8
8	2	6	2	1	7	9	5	1
7	1	8	9	6	2	8	2	
9	9	2	1	8	7	7	8	6

날말문제



1. 키가 늘씬하여 쪽쪽 뽀얏고, 몸매가 이상적인 여성을 일컫는 말.
2. 차양이 없이 동글납작하게 생긴 모자.
3. 자기에게 재앙인 일을 스스로 함.
4. 소용돌이치며 흐르는 물.

5. 잠을 자게 하는 약.
6. 철광석을 용광로에 녹여 철을 뽑아내는 일을 하는 곳.
7. 작은 것을 탐내다 큰 것을 잃음.
8. 건물 안에서만 신는 신.
9. 불길히 하늘을 찌를 듯이 맹렬함. "오광오천"
10. 얇은 견본과 지시.
11. 근심 걱정으로 음식을 먹어도 맛이 없음.
12. 지위가 아주 낮은 벼슬.
13. 자기로부터 직계로 내려간 혈족.
14. 철도나 도로를 달리는 열차나 차량의 속도에 한계를 정하는 일.
15. 한강에 돌 던지기. "오강오석"
16. 석고로 만든 인물상.
17. 신분·지위 같은 것이 높은 계층.
18. 급히 정거함. 갑자기 멈춤.

날말정답

1. 날말 정답: 1. 날말을 풀다. a, b를 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 식물 이름이 됩니다.
2. 날말 정답: 2. 날말을 풀다. a, b를 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 식물 이름이 됩니다.
3. 날말 정답: 3. 날말을 풀다. a, b를 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 식물 이름이 됩니다.
4. 날말 정답: 4. 날말을 풀다. a, b를 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 식물 이름이 됩니다.