

건강·교육

14 2020년 6월 26일 금요일 **스포츠동아**

‘제14회 국가지속가능경영 컨퍼런스’ 한국허벌라이프, 5년 연속 대상 수상



한국허벌라이프가 24일 롯데호텔 서울에서 개최된 ‘제14회 국가지속가능경영 컨퍼런스’ 시상식에서 품질 혁신상을 수상(사진)했다. 올해로 14회째를 맞이한 국가지속가능경영 컨퍼런스는 한국언론인협회가 주최하고 국가지속가능경영 운영본부와 한국지속경영평가원이 주관, 기획재정부, 보건복지부, 식품의약품안전처 등 정부 부처가 후원한다. 지속가능한 경영 시스템을 통해 국가 경쟁력 확보에 기여하는 기업과 기관을 선정해 시상한다.

한국허벌라이프는 과학에 기반한 우수한 품질의 뉴트리션 제품과 혁신적인 개인 맞춤형 건강관리 솔루션으로 소비자의 건강하고 활기찬 라이프스타일에 기여한 점을 인정받아 국가지속가능발전 부문 품질혁신상을 수상했다. 제품책임, 윤리경영, 사회공헌 부문 등을 포함해 2016년부터 올해까지 5년 연속 대상 수상의 영예를 안았다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

여름철 잦은 에어컨 사용에 찾아오는 냉방병 감기와 비슷한 증상 발생...명확한 구별 필요

여름의 시작과 함께 연일 폭염이 이어지면서 현대인들은 일상 속에서 매 시간, 분, 초마다 에어컨을 사용하고 있다. 이는 우리가 매일 출근하는 직장 내에서도 마찬가지이다.

구인구직 매칭 플랫폼 사람인에서는 직장인 1860명을 대상으로 ‘사무실 냉방 때문에 냉방병에 걸린 경험’ 여부를 조사한 결과, 49%가 ‘냉방병에 걸린 경험이 있다’고 밝혔다.

냉방병은 증상이 감기와 비슷해 여름 감기로도 불리지만 둘은 엄연히 다른 질환이므로 명확한 구분이 필요하다. 냉방병이 걸렸을 경우 보통 일종의 감기라고 생각하기 쉽지만 감기보다 증상이 다양하게 나타나며, 감기와는 발생 원인부터가 다르다. 냉방병은 신체가 온도변화에 적응하지 못해 발생하는 일종의 적응장애인 반면, 감기는 여러 바이러스 감염에 의해 발생하는 감염질환이다.

냉방병은 환기가 잘되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 발생할 수 있으며, 고온의 바깥 기온과 저온의 실내온도에 반복적으로 노출될 경우 자율신경계 기능이 떨어져 냉방병 증상을 유발할 수 있다.

또한 에어컨의 냉각수가 세균으로 오염되어 냉방기를 통해 감염되기도 하는데 이 세균을 ‘레지오넬라’라고 부른다. 이 레지오넬라균도 냉방병의 원인이 될 수 있다. 레지오넬라균이 공기 중으로 퍼져 호흡

기에 감염되면 이를 레지오넬라증이라 한다. 면역력이 약한 노약자에게 특히 발생하기 쉬우며 냉방기의 청결 유지와 정기점검 등 청결한 실내 환경을 만드는 것이 중요하다.

냉방병의 증상으로는 콧물, 기침을 비롯해 두통, 오한, 몸살, 발열, 얼굴·손발의 열기나 냉기 오름, 소화불량 등이 있으며 지나친 냉방상태에 장시간 오래 방치될 경우 고열, 근육 관절통 심하면 폐렴까지도 발생할 수 있다.

냉방병이 심하지 않을 경우 특별히 치료하지 않아도 냉방기기 사용을 중단하면 며칠 내에 증상이 좋아질 수 있으며, 생활환경을 개선하면 대부분 호전된다. 그러나 증상이 심하여 일상생활이 어려울 정도라면 진료를 받고 적절한 치료를 할 필요가 있다.



무리 없는 실·내외 온도차는 5도 내외다. 따라서 냉방병을 예방하기 위해서는 실내온도를 바깥보다 5도가량만 낮추는 게 좋다. 꾸준한 운동과 스트레칭, 잦은 환기를 비롯해 몸의 면역력을 높이는 치료를 병행하면 냉방병 예방에 큰 도움이 된다.

최윤석
역삼동 연세코앤비비인후과 원장



빙그레, ‘래핑카우 우유 플레인’ 출시

빙그레(대표이사 전창원)는 프랑스산 프리미엄 치즈 브랜드 래핑카우를 사용한 가공유 신제품 ‘래핑카우 우유 플레인(사진)’을 출시했다. 래핑카우 우유 플레인 제품은 래핑카우를 직접 첨가해 깊은 맛과 부드러움을 구현한 것이 특징이다. 제품 한 개당 래핑카우 2조각에 해당하는 칼슘을 함유해 건강하게 즐길 수 있고, 멸균팩으로 제작되어 보관 및 휴대가 편리하다. 래핑카우 우유 플레인은 6월 29일부터 G마켓에서 구매 가능하며, 다양한 프로모션과 이벤트도 함께 진행할 예정이다. 추후 11번가 등 온라인몰을 시작으로 판매처를 확대해 나갈 예정이다. 빙그레 마케팅 담당자는 “래핑카우의 고칼슘과 우유의 영양을 한 번에 섭취할 수 있는 건강한 브랜드로 자리매김 하는 것이 목표”라고 말했다.

원성열 기자sereno@donga.com

편의점 미니스톱 ‘미트볼 꼬치’ 선보여

편의점 미니스톱이 ‘미트볼 꼬치’를 출시했다. 미트볼을 꼬치 형태로 만든 간식 상품이다. 조각치킨 위주였던 편의점 패스트푸드 상품에 다양성을 더하기 위해 마련했다. 고기의 목직한 식감과 입안 가득 느껴지는 육즙이 특징이다. 돼지고기와 닭고기를 적절히 배합해 풍미를 살렸다. 또 당근, 대파, 양파 등을 갈아 넣어 감칠맛을 끌어올렸다. 데리야끼소스를 듬뿍 발라 고기의 풍미와 감칠맛 나는 소스의 조화가 매력포인트다. 꼬치형태로 제작해 장소에 구애받지 않고 간편히 즐길 수 있다.

정정욱 기자 jjay@donga.com

에듀윌

현재까지 기증한 검정고시 수강권 약 30억9000만원

전국 보호관찰 청소년 330명에 검정고시 수강권 기증

종합교육기업 에듀윌 산하의 사회공헌위원회가 전국 보호관찰 청소년 330명을 위해 ‘검정고시 수강권’을 기증했다.

소년 범죄자의 재범률 문제가 심각한 사회 문제로 대두되고 있는 가운데 에듀윌이 추가적인 범죄를 예방하고자 전국 보호관찰 청소년을 대상으로 검정고시 교육을 무상 지원하며 탈선과 범죄 예방에 나서고 있는

것이다.

검정고시 수강권 기증식은 지난 4월3일 에듀윌 본사에서 진행됐다. 기증식에는 박명규 에듀윌 대표이사과 남영택 COO, 강호성 법무부 범죄예방정책국장, 이성철 소년범죄예방팀장이 참석해 자리를 빛냈다.

에듀윌은 지난 2009년부터 법무부와와의 연을 시작으로 현재까지 12년간 무직 및 비진

에듀윌-법무부 검정고시 수강권 기증식



학 보호관찰 청소년에게 검정고시 수강권을 기증하고 있다. 올해 지원한 검정고시 수강권 및 교재 세트는 약 4억5100만 원에 상당하는 규모로 2009년부터 현재까지 기증한 검정고시 수강권의 기부환산금액은 약 30억9000만

원이다.

2004년 소외계층을 대상으로 검정고시 강의와 교재를 무상 지원하는 ‘반딧불이 프로젝트’를 통해 ‘반딧불이 봉사단’을 창단한 에듀윌은 지난 2017년 사회공헌위원회를 발족했다.

이후 보호관찰 청소년을 위한 ‘검정고시 수강지원’ 외에도 매달 쌀을 나누는 ‘사랑의 쌀나눔’, 임직원 기부활동인 ‘나눔펀드’ 사업, 청소년 교육비 지원 사업 ‘에듀윌 장학재단’, 김치·연탄 봉사 등 꾸준한 활동을 통해 ‘지역사회의 꿈’ 실현을 위한 노력을 이어나가고 있다.



적용합니다.
합격자 수가 너무 많아, 전부 담을 수 없습니다.

English Review

Melt in (one's) mouth 입에서 살살 녹다

A What will you have for dessert?

B I'll have the chocolate mousse cake. It's the signature dessert here. It's so good it **melts in your mouth!**

A I'll have that too!

A 후식으로 무엇을 드시겠어요?

B 저는 초콜렛 무스 케이크로 할게요. 이곳의 대표 디저트거든요. 너무 맛있어서 입에서 살살 녹아요!

A 저도 그걸로 할게요!

• Similar and related expressions

It's so good it knocks you off your feet!
너무 맛있어서 감쪽 놀랄 거예요!

SPEP* 에스피이피 센터
02-2179-5500

いっぽ いっぽ 일본어

시사일본어학원
최대현 강사

🗨️ おかげで助かったよ! 덕분에 살았어!

훈 토 니 아 리 가 토-
A 本当にありがとう。
ほんとう

오 카 게 데타스 캣 따 요

おかげで助かったよ。

이 츠 데 모 온 데 쿠 다 사 이

B いつでも呼んでください。

A 정말로 고마워. 덕분에 살았어!

B 언제라도 불러 주세요.

단어
ほんとう
・本当(に) 정말로
・おかげで 덕분에
・いつでも 언제나로
・呼ぶ 부르다

해설
助かる은 원래 위험으로부터 목숨을 건져 살다는 뜻이지만 도움을 받았을 때 사용하면 고마움이 두배로 전달되는 느낌이에요. 助かったよ는 살았어, 도움이 되었어로 쓰입니다.

📞 시사일본어학원 Tel. 1566-1582

步步高 중국어

시사중국어학원
이형만 강사

🗨️ 打五折 50% 할인

A 听说现在打五折, 我得去买。
Tīngshuō xiànzài dǎ wǔ zhé, wǒ déi qù mǎi.

팅슈어 시엔썬아이 다우 저, 웨 데이 취 마이.

B 羊毛出在羊身上, 你别信那个。
Yángmáo chū zài yáng shēn shàng, nǐ bié xìn nà ge.

양마오 슈 짜이 양 셴 상, 니 비에신 나 게.

A 50% 할인한대, 사러 가야지.

B 다 고객 주머니에서 나오는 거야. 그런 거 믿지 마.

해설
羊毛出在羊身上은 양털은 양 몸에서 난다. 즉 상대방 주머니에서 나오는 것으로 선심 쓴다는 의미입니다. 이벤트나 할인 등에 속지 말자는 뜻입니다.

📞 시사중국어학원 Tel. 1566-9582

뇌가 색시해지는 하루 두뇌게임

강주현의 퍼즐월드

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.

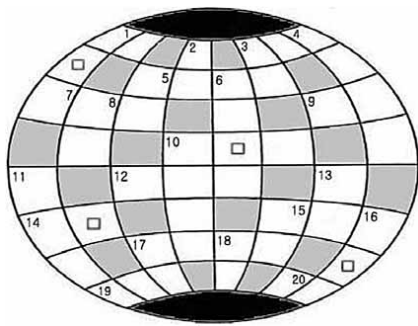
■ 스도쿠문제

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

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

■ 스도쿠정답

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



■ 가로열쇠

01.보고도 못 본 채하고 그대로 넘김.
03.큰 대포잔으로 마시는 술.
05.재산이 짝 많은 사람. 큰 부자.
07.권력에 생긴 후수.
09.한때 정신을 잃음.
10.목적이 같은 사람이 한 패를 이룬

무리. 12.겨울을 나기 위한 비용.
14.수효를 세는 맨 처음 수. 일.
15.편안한 느낌.
17.첫날밤에 신랑 신부가 자는 방.
19.괴로움이나 어려움을 참고 견디는 힘. 20.가족에 주는 먹이.

■ 세로열쇠

01.피고나 피의자가 자기에게 불리한 진술을 거부하고 침묵할 수 있는 권리.
02.잘난 체하여 방자함.
03.임금의 아들. 04.배를 그려안고 넘어질 정도로 몹시 웃음.
05.털빛이 흰 호랑이.
06.장물을 전문적으로 매매하는 사람의 속칭.
08.부드럽게 구부러진 선. 10.공경

하고 삼가서 매우 조심스러움.
11.눈 아래에 사람이 없다는 뜻으로, 방자하고 교만하여 남을 업신여김을 이르는 말. 13.큰 물결.
15.집 안채의 부엌에 붙은 방.
16.단맛을 내는 데 쓰는 재료를 통틀어 이르는 말. 17.총포 등의 위력.
18.어떤 목적을 달성기 위해 사람이 나 물건을 집중시킴.

■ 날말정답

단어 이어가기:
날말을 풀다
을 □칸을
이 어 놓으
면 나라 이
름이 됩니
다.

