

건강·교육

14 2020년 10월 27일 화요일 **스즈둥아**

명지병원 공식 앱, 비대면 서비스 기능 확대

명지병원(병원장 김진구)은 환자의 비대면 서비스 기능을 대폭 향상시킨 명지병원 모바일 앱 서비스를 시작했다. 예약부터 외래·응급·입원·수술 등 의료정보를 폭넓게 제공해 환자의 병원이용 편의를 극대화했다. 외래환자는 진료예약부터 내원, 진료대기, 진료내역 확인, 진료비 간편 결제는 물론 처방전 전달, 주자비 정산과 자동출차 등 귀가까지 모든 절차를 모바일 앱 하나로 간소화했다. 입원환자는 입원부터 퇴원까지의 모든 과정에 대한 안내와 서비스를 앱을 통해 제공 받을 수 있다. 안드로이드용 앱은 구글 플레이스토어, 아이폰은 ios 앱스토어에서 ‘명지병원’ 검색 후 무료로 다운로드 받아 사용할 수 있다.

천호엔케어 ‘그대로 담은 타트체리스틱’ 출시

천호엔케어(대표 손동일)는 터키산 타트체리만 착즙한 100% 원액을 편리하게 섭취할 수 있는 스틱형 건강식품 ‘하루할력 그대로 담은 타트체리스틱’을 출시했다. 터키산 타트체리를 물 없이 원물 그대로 착즙하는 NFC(Not From Concentrate) 공법을 사용해 원물의 맛과 영양을 살린 제품이다. 첨가물 없이 100% 원액만을 담아냈으며, 원료의 향미가 살아있고 영양 성분의 파과도 최소화했다. 착즙 후 여과 과정을 거쳤기 때문에 깔끔한 맛과 부드러운 목넘김이 특징이다. 스틱 형태로 출시되어 언제 어디서나 섭취할 수 있도록 편의성을 강화했다. 정용운 기자

건강 올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

코로나19 후유증 중 하나인 ‘브레인 포그’ 비타민·아미노산 주사 등 수액치료 효과적

현대인은 업무와 학업 등으로 인해 피로운 나날을 보내며, 피로에 시달리고 있다. 하고 있는 일을 즐기며 하는 이들도 있지만 즐기다고 해서 피로감이 누적되지 않는 것은 아니다. 그만큼 누구나 한 번쯤 만성피로와 브레인 포그(brain fog)를 겪을 수 있는 상황이다.

만성피로는 다양한 상황으로 나타난 피로가 휴식이나 수면에 의해 충분히 회복되지 않고 다음날까지 남아있어, 통상 작업 능력이 저하되었을 경우를 말한다. 동시에 면역력이 급격히 떨어져 각종 질환에 노출되기 쉽다.

브레인 포그는 ‘안개가 낀 뇌’라는 뜻으로, 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 후유증 중의 하나이기도 하며 멍한 느낌이 지속되는 상태를 말한다. 스트레스와 수면의 질 저하, 음식 알레르기, 소장 내 세균 과잉 증식(SIBO), 호르몬 변화 등에 의한 뇌신경의 미세한 염증으로 인해 발생하며 집중력 감소와 기억력 저하, 피로감, 우울, 식욕 저하 등의 증상을 동반한다.

만성피로와 브레인 포그는 수액치료를 통해 개선이 가능하다.

수액치료는 만성 피로가 의심될 경우 가장 용이하게 쓸 수 있는 치료법 중 하나다. 비타민 영양 주사, 혹은 아미노산 주사 등 여러 종류의 수액을 투여하는 것이 가능하며 짧은 시간 안에 투여를 마칠기 때문에 적은 시간을 투자해 저하된 체력, 떨어진 면역력을 보충할 수 있다. 체액량 및 수분 등

도 충분히 보충해 줄 수 있어 만족도가 높은 치료이다.

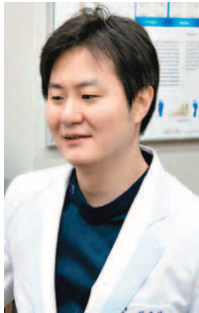
수액치료는 수액을 직접 정맥에 투여하기 때문에 그만큼 단시간 안에 빠른 효과를 볼 수가 있다. 이는 기존에 영양 보조제가 간을 통과하며 대사 되는 과정을 거쳐야 하는 것과 달리 바로 흡수돼 보다 높은 농도의 영양을 유지하며 기능을 끌어올리는 것에 효과적이다.

또한 환자의 상태에 따라 알맞은 성분으로 진행하는 것이 가능하다. 만성 피로가 오랫동안 지속된 상태라면 미네랄과 비타민C가 들어있는 수액을, 실내에서 일하는 시간이 많아 햇볕을 쬐는 시간이 적은 직장인들이라면 비타민D가 들어있는 수액을 통하여 상태를 개선할 수 있다. 특히 비타민D는 면역력을 높여주는 데에 탁월하며 갑갑의 대사 조절, 세포 성장, 면역 기능에 직접적으로 관여하는 영양소다.

환자마다 피로의 상태와 몸 상태가 각기 다르므로 무조건적으로 수액치료를 진행해서는 안 된다.

상황에 따라 적절한 영양소를 공급하는 것이 필요하며, 고령자나 만성 질환자의 경우 꼭 병력을 꼼꼼하게 따진 후 치료를 진행해야 한다. 치료를 진행하기 전 꼭 해당 병원의 의료진과 상담을 진행해 보는 것이 좋다.

구로 정형외과 척나은의원 이승현 원장



이수강 마크로젠 대표(가운데)와 이종은 디엔에이링크 대표(오른쪽), 황태순 테라젠바이오 대표가 국가 바이오 빅데이터 구축 시범사업(K-DNA)을 위한 컨소시엄 업무협약을 맺고 기념 사진을 촬영하고 있다. 사진제공 | 마크로젠

마크로젠-디엔에이링크-테라젠바이오 K-DNA위한 컨소시엄 업무협약 체결

마크로젠(대표이사 이수강)은 디엔에이링크(대표이사 이종은), 테라젠바이오(대표이사 황태순) 등 3사가 함께 구성한 컨소시엄이 ‘국가 바이오 빅데이터 구축 시범사업(K-DNA)’의 최종 사업자로 선정돼 23일 공식 계약을 체결했다. 컨소시엄의 주관기관은 마크로젠이다.

국가 바이오 빅데이터 구축 시범사업은 보건복지부, 과학기술정보통신부, 산업통상자원부가 2년 동안 총 2만 명 이상의 임상정보와 유전체 데이터를 구축하는 범부처 사업이다. 3사 컨소시엄은 지난 13일 이번 사업의 최종사업자로 선정된 데 이어, 최근 실무진 회의를 하고 프로젝트 진행에 관한 기본 요소를 확정했다. 내달부터 채워진 검체를 수령해 본격적인 유전체 데이터 분석에 나선다. 시범사업 1차 연도 동안 기증자 총 7500명의 샘플 DNA를 차세대염기서열분석(NGS) 기술로 분석해 고품질의 인간 전장 유전체 데이터를 생산할 예정이다.

이수강 마크로젠 대표는 “컨소시엄에 참여한 3사의 모든 역량 집중으로 시범사업을 성공적으로 완수해 본 사업의 기초를 다지고, 나아가 한국의 수준 높은 의료서비스 기반 마련과 바이오헬스 산업의 경쟁력 확보에 기여하겠다”고 말했다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

교육

에듀윌

‘2021 공인중개사 합격전략 온라인 설명회’ 개최

2021년 공인중개사 시험 준비...지금이 적기!

에듀윌 2020년 제31회 공인중개사 시험이 31일 치러진다. 공인중개사 시험은 1년에 단 한 번 시행되는 시험으로 1, 2차 시험을 모두 합격해야 한다. 1차 시험만 합격할 경우 총 2년의 시간이 걸리는 것이기 때문에 통상적으로 많은 수험

생들이 1년 안에 합격할 수 있는 ‘동차 합격’을 목표로 시험을 준비한다. 지금이 내년도 시험 동차 합격이 충분히 가능한 시기이기 때문에 공인중개사 시험을 준비하기 가장 적기라고 할 수 있다. 실제로 공인중개사 시험이 끝난 직후, 수험생들의 관심

과 문의가 쏟아지고 있기 때문이다.

이에 종합교육기업 에듀윌은 11월 7일 오후 2시부터 유튜브 공식 채널을 통해 ‘2021 공인중개사 합격전략 온라인 설명회’를 개최한다.

에듀윌 공인중개사는 KRI 한국기록원에 공인중개사 최다 합격자 배출 기록을 세 번 공식 인증받은 교육기관이며 이와 같은 업계 유일 ‘합격자 수 최고기록’은 아무도 깨지 못한 기록이다.

에듀윌 공인중개사는 이와 같은 합격자 수

1위 노하우를 이번 설명회에 모두 담아낼 예정이다. 가장 빠른 2020년 시험 분석과 2021년 시험 출제 예상에 대한 핵심정보를 공개하는 것. 합격 전문가가 1,2차 과목별 상황별 학습 전략도 제시한다.

라이브 방송 중에서만 가격적 할인 혜택을 받을 수 있으며, 당일 결제자 전원에게는 파리바게뜨 꿀 토스트 식빵을 제공한다. 상담 신청만 해도 추첨을 통해 현금 100만 원과 갤럭시 탭, 수강할인권, 피자 및 치킨 등의 푸짐한 선물을 받을 수 있다.



English Review

Pull (one's) weight 자신의 임무를 다하다

- A I heard we have a big project coming up.
- B Yes, that's right. Everyone needs to **pull their weight** to ensure it's completed on time.
- A You can count on us to do our best.

- A 우리가 큰 프로젝트를 맡을 거라고 들었습니다.
- B 네, 맞아요. 기한에 맞춰 프로젝트를 끝마치려면 모두 다 자신의 임무를 다해야 합니다.
- A 최선을 다할 테니 그 점은 믿으셔도 됩니다.

• Similar and related expressions
Everyone needs to do their part to ensure it's completed on time.
기한에 맞춰 프로젝트를 끝마치려면 모두 다 자신의 역할을 다해야 합니다.

SPEP 에스피이피 센터
02-2179-5500

いっぽいっぽ **일본어**

縁起でもないね。 참 재수 없네!

こんど しあい ま

A 今度の試合、負けたらどうする。

엔 기 데 모 나 이 고 토 이 와 나 이 데 요.

B 縁起でもないこと、言わないでよ。

A 이번 시험, 지면 어떡하지?

B 재수 없는 소리 하지 말아.

단어

- ・今度 이번, 금번
- ・試合 시험
- ・負ける 지다

해설

縁起는 재수나 운수를 뜻합니다.縁起でもない는 '재수없다, 불길하다'로 縁起悪い。(노경이 불길해!)와 함께 외워두면 좋습니다.

시사일본어학원
최대환 강사

시사일본어학원 Tel. 1566-1582

步步高 **중국어**

送货上门 배달해 주다

A 回家时，我得上超市。
Huíjiā shí, wǒ déi shàng chāoshì.
후에(이)아스, 워 데이 상 차오스

B 你就网购吧，超市也送货上门。
Nǐ jiù wǎnggòu ba, chāoshì yě sònghuó shàngmén.
니 지우 왕구우 바, 차오스 예 송후어 상먼

A 집에 갈 때 마트에 들어가야 해.

B 그냥 인터넷으로 주문해, 마트도 배달해 줘.

단어

- ・网购(wǎnggòu) 인터넷 구매
- ・送货(sònghuó) 배달하다
- ・上门(shàngmén) 방문하다

해설

'배달해 주시나요?' 라고 물으려면, '有送货上门服务吗?'라고 하면 됩니다.

시사중국어학원
이형만 강사

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

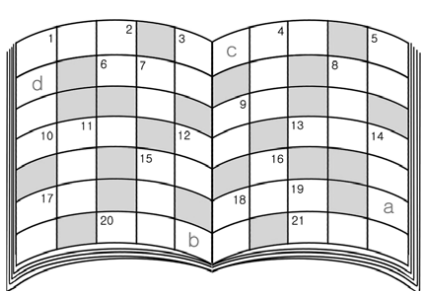
8				9				7
	9			7			2	
		1	4		3	8		
	4	8		3		5		
2			1		8			3
		7		2		1	8	
		3	9		6	2		
	1		8				3	
4				1				5

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

■ 스도쿠정답

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

■ 낱말문제



■ 가로열쇠

01.1년에 2번 곡물을 수확하는 토지의 이용법. 03.사정이 뒤엎혀 몇 번이고 변화함. 06.절정에 올라 가장 좋은 시기. 08.갈·물건 등을 남에게 미루어 줌. 09.물이 곧장 쏟아져 내리는 높은 절벽. 10.모임에서 진행을 맡아보는 사람. 12.성인 남자의

턱 또는 뺨에 나는 털. 13.주민을 진찰하거나 치료하는 데 쓰는 배. 15.피로움과 즐거움을 아울러 이르는 말. 17.동물 몸통이의 끝에 조금 나와 있는 부분. 18.바지 파위에서 다리가 들어가도록 된 부분. 20.본에 넘치는 듯싶어 매우 곱맴게 여기는 모양. 21.남편이 있는 여자.

■ 세로열쇠

01.이미 지나간 일. 02.농작물이 잘 되고 못된 상황. 03.일 년 중 비가 많이 오는 시기. 04.포탄이 곡선을 그리며 나가게 쏘는 포. 05.사회의 변화나 발전을 추구함. 07.담배 피우는 것을 금함. 08.노인을 수용해 돌보는 사회 보호 시설. 09.불별더위. 11.아이를 훈육할 때 쓰는 가는 나뭇

가지. 12.요구를 받아들임. 14.성품이 착한 남자와 여자. 15.저위도에 위치하고 표고가 600미터 이상으로 높고 한랭한 곳. 16.남녀가 서로 애뜻이 그리는 일. 17.어린이를 귀엽게 이르는 말. 18.원줄기에서 뻗어나온 줄기. 19.구실이나 변명.

■ 낱말정답

단어 이어가기: 낱말을 푼 다음 a~d칸을 이 어놓으면 책 제목이 됩니다.



WWW.경품광고퀴즈.kr WWW.매직스도쿠.kr