

# 디톡스 다이어트



김래영 원장의 건강관리

유난히 추웠던 겨울 한파가 물러나고 따뜻한 봄이 성큼 다가왔다. 봄의 시작을 알리는 입춘이 지나면 얇아진 옷차림에 다이어트를 결심하는 사람들이 많아지는데, 무리한 다이어트는 건강에 악영향을 미치는 것은 물론 요요현상 등과 같은 부작용으로 이어질 가능성이 높아 자신의 체질을 고려한 다이어트 방법을 선택하는 것이 무엇보다 중요하다.

봄이 다이어트 적기로 꼽히는 이유는 겨우내 움츠러들었던 몸이 따뜻한 날씨로 긴장이 풀리면서 근육이 이완되고 혈액순환과 신진대사도 원활해지기 때문이다. 또 야외활동이 많아지고 활동량이 증

가하다보니 칼로리 소모량도 늘어 살이 잘 빠지게 되는 것이다. 그럼에도 불구하고 살이 잘 빠지지 않는다면 다이어트에 매번 실패한다면 살이 잘 빠질 수 있도록 체질을 개선시켜 주는 것이 좋다.

요요현상 없는 다이어트를 위해서는 체질개선, 즉 장내 환경을 개선시켜주는 것이 중요한데, 장내 독소가 많이 쌓이게 되면 유해균이 늘면서 소화가 느리고 음식물들이 부패해 살이 잘 찌는 체질로 바뀌게 된다.

이때 장해독 치료를 시행하면 장 속에 쌓여있던 각종 노폐물과 독소가 체외로 배출되어 체중감량은 물론 몸속 밸런스까지 잡아주는 일석이조의 효과를 볼 수 있다. 더 나아가 비만의 주범인 장내 유해균은 줄고 유익균이 늘면서 살이 잘 찌지 않는 체질로 바뀌게 된다.

이처럼 장해독 치료는 단순히 살을 빼

는 것뿐만 아니라 질병에 대한 저항력과 면역력을 높여주기 때문에 복부비만이나 내장지방, 지방간, 고혈압, 피부질환, 면역질환 치료에도 도움이 된다. 실제 오랜 임상결과 체내 독소배출효과는 물론 고혈압, 간 기능 수치가 정상범위로 돌아온 것을 수치로 확인할 수 있었다.

본원에서 시행 중인 '아유르베다 디톡스' 요법은 세계적인 대체의학으로 꼽히는 인도의 아유르베다와 동양의 한의학을 접목시킨 방법으로 국내 최초 양한방, 아유르베다통합의학의 주창자인 이병관 박사와 필자가 공동 도입·연구한 치료방법이다.

이미 미국과 유럽의 병원 및 전문 의료기관에선 대체의학으로 널리 활용되고 있으며, 효과적인 치료를 위한 개개인의 체질에 맞게 체계적인 치료계획을 세우는 것이 무엇보다 중요한 것이다.

/입구정 대자인 한의원 원장



삼성전기가 '2017 인텔 SCQI 어워드' 수상

삼성전기가 '2017 인텔 SCQI 어워드'에서 PQS(우수품질공급업체상) 어워드를 수상했다고 11일 밝혔다. 인텔은 전세계 공급업체 중 품질, 기술력, 고객서비스, 환경, 지속가능성 등 다양한 항목을 종합 평가해 우수한 기업을 선정, 매년 시상한다. 지난 7일 미국 캘리포니아 산타클라라 컨벤션 센터에서 진행된 시상식에서 삼성전기 등 21개 업체를 선정해 수상했다. 삼성전기 이윤태 사장(사진 가운데)이 인텔 시상자들과 기념촬영을 하고 있다.

/삼성전기



SK이노베이션이 후원하는 사회적기업 컨티뉴(CONTINUE)가 네이버 해피빈을 통해 목표 모금액의 14배에 달하는 4342만원을 후원받으며 성공적으로 펀딩을 종료했다.

SK이노베이션이 후원하는 사회적기업 컨티뉴(CONTINUE)가 네이버 해피빈을 통해 목표 모금액의 14배에 달하는 4342만원을 후원받으며 성공적으로 펀딩을 종료했다. 컨티뉴는 가족시트, 안전벨트, 에어백 등 자동차에서 재활용되지 않고 버려지는 부산물을 업사이클링해 제작된 가방, 지갑 등의 패션 아이템을 판매하는 사회적기업이다. 최태원 SK그룹 회장이 지난 8일 연세대 100주년 기념관에서 열린 '2018 글로벌 지속가능발전포럼(GEEF)'에서 SK가 지원한 업사이클링 사회적기업 컨티뉴가 제작한 가방을 들고 있다.

/SK이노베이션

# '미투' 정치권 폭로 어디까지 갈까



기지수첩 이창원 (산업부)

'미투(me too, 나도 당했다)' 폭로가 우리 사회 '권력의 핵심'인 정치권까지 겨냥하고 있다. 최근 여당인 더불어민주당에서는 유력한 차기 대권주자였던 안희정 전 충남지사의 성폭행 의혹, 정봉주 전 의원과 민병두 의원의 성추행 의혹 등 폭로가 이어졌다. 사실 정치권의 성추행·성폭행 문제는 지속적으로 제기돼오던 것이었다.

정치인과 보좌진 사이의 관계에서, 정치인 혹은 보좌진과 이해당사자 사이의 관계에서, 더 나아가 취재 경쟁 속 정치인과 기자의 사이에서 성폭력 문제는 거의

대부분의 아침마다 나오던 대화의 주제였다. 기자는 남성이기에 다행(?)히도 그러한 일에 휘말리지는 않았지만, 이런저런 자리에서 목격하거나 전해들은 성폭력 문제는 실제로 심각하다고 느껴왔다.

때문에 이번 폭로가 일회성 이슈에 그치지 않고, 말바닥까지 모두 드러냄으로써 진정한 개혁이 이뤄져야 한다고 생각한다.

물론 당시에는 폭로 후 피해자는 폭로자들 뿐일 수밖에 없는 구조라는 생각에 앞에서 강하게 문제제기할 것을 주장하지 못했다.

보좌관·비서 등의 경우에는 기본적으로 꿈꾸는 나라가 있고, 정치활동의 모습이 있다. 그 꿈들을 펼치려면 공천 등 정당의 지원이 필수적인데 성폭력 폭로 등으로 '시끄럽게' 할 경우 당장은 도움을

받을 수 있겠지만, 정치활동을 위한 정당이 지원이 필요할 때에는 배제될 가능성이 높은 것이 현실이라는 생각이었다.

어쩌면 아직도 이러한 구조들이 지금 정치권을 향한 미투 폭로가 더욱 폭발적으로 '나올 것이 나오지 않는 이유'일 수 있다.

하지만 이제는 더 많은 분들의 용기를 내야 한다고 생각한다. 특히 정치권에서 새로운 세상을 꿈꾸고 있는 사람들이라면 힘들지만 더더욱 그래야 할 것으로 보인다.

우리 주변의 작은 변화가 큰 흐름이 되고, 더 나은 사회로 나아가갈 수 있다.

다만, 용기를 내는 분들을 향해서는 더욱 응원하고, 2차 피해가 없도록 힘을 모으는 등 노력을 통해 끝까지 이들의 든든한 버팀목이 돼 줘야 할 것이다.

/mediaeco@metroseoul.co.kr



효성이 효성 챔피언십 모금 기금 베트남에 도서관 기증

효성이 효성 챔피언십 한국여자프로골프(KLPGA) 대회의 모금 기금과 법인 및 직원의 기부금으로 베트남 현지 학교에 미니 도서관을 기증하고 9일 헌판 기증식을 진행했다고 11일 밝혔다.

/효성



하나금융, 동계스포츠 꿈나무 양성 학교 후원

하나금융그룹은 10일 강원 울림픽파크 코리아하우스에서 '동계스포츠 꿈나무 양성'을 위해 평창지역 동계스포츠 양성학교인 대관령중학교에 후원금을 전달했다고 11일 밝혔다. 하나금융그룹은 대회 기간 동안 7만 4000좌나 판매된 평창동계올림픽 기념상품 '하나틴 평창 통장'의 연평균 잔액과 연계하여 조성된 기부금에 추가 후원금을 더해 대관령중학교 동계스포츠 선수단을 2022년 베이징 동계올림픽까지 순차적으로 지원키로 했다.

/하나금융



신한카드, 7기 아름다운 북멘토 대학생 봉사단 발대

신한카드사는 지난 9일 서울 을지로에 위치한 신한카드 본사에서 '제7기 신한카드 아름다운 대학생 북멘토 봉사단' 발대식을 가졌다고 11일 밝혔다. 올해 선발된 북멘토 봉사단 30명은 이를 동안 독서지도 교육을 받은 후 오는 8월까지 서울, 경기, 인천지역의 아동센터와 복지관에 위치한 아름다운 도서관에서 어린이를 대상으로 독서지도 프로그램 및 멘토링 워크숍 등을 진행할 예정이다.

/신한카드

## 인사

- ◆인문중재위원회 ◇승진 △1급 운영본부장 정희성 △2급 심의1팀장 임종우 △3급 조사1팀 차장 박은영 △3급 조사2팀 차장 이정화·홍보팀 차장 최은진·심의2팀 차장 김정민·경기사무소장 이진아 ◇전보 △심의실장 이수중 △기획팀장 구울화 △예산회계팀장 윤지경 △조사1팀장 류석창 △조사2팀장 강현석 △접수상담팀장 김윤정 △교육팀장 손정배 △연구팀장 안백수 △홍보팀장 남승균 △심의2팀장 김문성
- 해양수산부 ◇과장급 승진 △부산지방해양수산청 부산항건설사무소 함안정비과장 오기열
- ◆금융위원회 ◇부이사관 승진 △금융정책과장 이형주 ◇과장급 전보 △혁신기획재정담당관 이영직 △금융정책과장 신진창 △금융시장분석과장 남동우 △산업금융과장 손주형 △보험과장 하주식 △중소금융과장 김기환 △사민금융과장 변재호 △자본시장과장 안창국 △자산운용과장 강영수 △인사팀장 정선인 △가상통화대응팀장 홍성기
- ◆공정거래위원회 ◇한국공정거래조정원 △한국공정거래조정원장 신동권 ◇과장급 전보 △감사

- 담당관 유성욱 △심판총괄담당관 홍대원 △경쟁심판담당관 황원철 △협력심판담당관 민혜영 △시장구조개선과장 김호태 △지식산업감시과장 장혜림 △기업거래정책과장 이동원 △가맹거래과장 유영욱 △서울지방공정거래사무소 총괄과장 송정원 △공정거래위원회 김대영 ◇과장급 직위승진 △서울지방공정거래사무소 제조하도급과장 이선미
- ◆식품의약품안전처 ◇서기관 승진 △기획조정관실 기획재정담당관실 임현호 ◇기술서기관 승진 △처장실 김남수 △운영지원과 식품위생사무관 방성연 △의약품안전국 의약품정책과 김정연 ◇과장급 연구관 전보 △식품의약품안전평가원 연구관리T/F 팀장 김희성 △식품의약품안전평가원 식품위해평가부 잔류물질과장 이강봉 △식품의약품안전평가원 독성평가연구부특수독성과장 박기숙 △경인지방식품의약품안전청 의료제품실 사과장 정진백 △경인지방식품의약품안전청 시험분석센터유해물질분석과장 최현철
- ◆주택금융공사 △상임감사 이동윤
- ◆기술보증기금 △상임감사 박세규
- ◆국민연금공단 △감사 이춘규
- ◆중소벤처기업부 ◇과장급 임용 △홍보담당관 김재용
- ◆우정사업본부 ◇고위공무원 승진 △강원지방우정청장 민재석 ◇과장급 전보 △제주지방우정청장 조정근
- ◆파이낸셜뉴스 ◇이사 △논설위원실 논설실장 박인찬

## 부음

▲김옥현씨 별세, 김영무(전 새전북신문 기자)씨 부친상 = 10일 오전 7시, 삼성장례문화원 201호,

**metr 메트로미디어**  
 서울시 종로구 자하문로17길 18  
 TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발행·편집인 이장규  
 편집국장 이장규

인쇄인 (주)중앙일보 김교준  
 광고문의 02)721-9851.3

2002년 5월 31일 창간/등록번호 서울특별시 가100206  
 제3912호 / 0006호