



현대모비스, 어린이 양궁교실 개최 현대모비스가 어린이 날을 맞아 천안 종합운동장에서 어린이 양궁교실을 개최했다고 7일 밝혔다. '어린이 양궁교실'은 여성 양궁 실업팀을 운영중인 현대모비스가 어린이 양궁 인재 육성을 위해 지난 17년부터 운영하고 있는 사회공헌활동이다. 전현직 양궁 선수들이 지도자로 참여해 양궁 기초 이론을 알려주고, 아이들의 호흡과 자세 교정 등 활쏘는 법을 지도하는 방식으로 진행된다. 현대모비스는 이번 행사를 시작으로 연말까지 국내외에서 18회의 양궁교실을 운영할 예정이다. /현대모비스

기아차, 굿네이버스 기부고객 10만원 할인

'착한 나눔 캠페인' 진행

기아자동차가 착한 나눔을 실천한다. 기아차는 가정의 달을 맞아 어려운 이웃을 위해 기부하는 고객에게 할인 혜택을 주는 '착한 나눔 캠페인'을 시행한다고 7일 밝혔다.

기아차는 국제구호개발 비정부기구(NGO)인 굿네이버스를 통해 2만원 이

상 일시 기부하거나 매월 1만원 이상 정기 후원하는 고객이 K5와 K7, 쏘렌토, 카니발을 구매하면 10만원의 특별 추가 할인을 제공한다.

참여를 원하는 고객은 기아차 이벤트 홈페이지나 전시장 방문 후원에 참여하고 차량을 출고할 때 증빙 서류를 기아차 영업점에 제출하면 된다.

/양성운 기자 ysw@



KEB하나은행-주택금융공사, 한부모가족 주택금융 지원 맞손 KEB하나은행은 7일 서울 중구 남대문로에 위치한 한국주택금융공사 와이즈(WISE)타워에서 한국주택금융공사와 '한부모가족 주택금융 지원 위한 업무협약'을 체결했다고 밝혔다. 지성규 KEB하나은행장(오른쪽 세번째)과 이정환 한국주택금융공사 사장(왼쪽 세번째)이 업무협약 체결 후 기념촬영을 하고 있다. /KEB하나은행



유진그룹, 강원산불피해 지역 1억 상당 물품 지원 유진그룹은 강원도 산불 피해 복구와 이재민들을 돕기 위해 사회복지공동모금회를 통해 고성군과 속초시에 총 1억원 상당의 접수리 키트 810세트를 전달했다고 7일 밝혔다. 유지창 유진투자증권 회장 겸 희망나눔위원회 위원장(왼쪽)이 이경일 고성군수에게 산불 피해복구 물품을 전달하고 기념촬영을 하고 있다. /유진그룹



하이트진로, 글로벌 파트너 콘퍼런스 개최 하이트진로가 글로벌 파트너와의 우호적 관계 강화를 위한 '2019 글로벌 파트너 콘퍼런스'를 개최했다고 7일 밝혔다. 하이트진로는 지난달 26일부터 이달 3일까지 인도네시아, 뉴질랜드, 태국, 캄보디아, 말레이시아, 필리핀 등 아시아태평양 지역 6개국에서 하이트진로 제품을 판매하는 글로벌 파트너들을 초청해 교류하는 자리를 가졌다. 또한 참가자들은 하이트진로 이전 공장을 방문해 소주 제조 과정을 직접 체험함으로써 소주에 대한 이해를 높였다. /하이트진로

독소배출 돕는 '미역'



김소영 역
본초테라피

우리나라에서 미역은 산후에 먹는 대표적인 음식이다. 출산으로 온몸의 기력을 소진한 산모들이 체력을 보강하고 기운을 회복하기 위해 미역국을 먹는다. 이는 미역이 출산 후 자궁의 수축이나 상처의 치유, 혈액 순환 개선 등에 효과가 있기 때문이다. 그뿐만 아니라 미역에는 철분이 풍부하게 들어 있기 때문에 출산 후에는 물론이고 생리나 임신 등으로 철분 부족을 겪는 많은 여성들의 빈혈 예방에도 도움이 된다.

산후 부기를 빼고 다이어트를 하려는 여성들에게도 미역은 도움이 된다.

소변이나 대변을 잘 보지 못할 때 이를 원활하게 만들어주며 칼로리가 낮고 포만감을 느끼게 하는 데도 좋은 음식이다. 미역에 풍부한 알긴산 등의 식이섬유는 딱딱한 변을 불려서 부드럽게 만들어서 배변 활동을 촉진한다. 평소 장 운동이 떨어져 있거나 오랜 시간 변을 보지 못해서 변비가 심한 상태라면 미역을 충분히 섭취하면 배변에도 도움이 된다.

미역에 풍부한 칼슘은 아이들의 뼈 성장을 돕는다. 미역에는 항산화 성분, 식이섬유 등이 풍부하기 때문에 콜레스테롤이나 중성지방의 제거에도 도움이 된다. 잦은 회식이나 기름진 안주의 섭취로 고혈압, 당뇨병, 동맥경화 등의 위험이 있는 직장인들의 경우 미역을 충분히 섭취하면 혈압을 안정시키고 혈전

을 방지하는 데도 도움이 된다.

또한 독소나 노폐물 배출을 돕는 미역은 담배나 술로 인해 혈액이 탁해지는 것을 방지하는 데도 좋다. 요즘처럼 환경 오염이 심각하고 미세먼지가 사계절 내내 계속될 때는 몸속 오염물질 제거에 효과적인 미역 같은 식품을 많이 섭취하면 도움이 된다.

미역은 성질이 차기 때문에 특히 몸에 열이 많은 사람들에게 좋다. 술을 마시고 열이 올라 갈증이 심해졌을 때 도 좋고 정신적 스트레스가 잦아서 늘 가슴이 답답하고 두통이 있는 사람들에게도 도움이 된다. 피부에 열이 많이 쌓여 얼굴이 붉고 기름지며 노폐물이 많은 사람들의 피부 관리에도 효과가 있다.

/한의학 박사

롯데하이마트, 어버이날 맞아 효도가전 배달봉사

전국 5개지역 독거노인가정 방문 안마기 등 선물 전달, 대청소 봉사

롯데하이마트는 어버이날을 맞아 오는 10일까지 릴레이로 전국 5개 지역의 독거노인 가정을 방문해 효도가전을 배달하는 한편, 대청소 봉사를 진행한다 고 7일 밝혔다.

롯데하이마트 임직원으로 구성된 '롯데하이마트 사롯데봉사단'은 서울, 강원, 대구 등 전국 5개 지역의 독거노인 150가구에 어깨안마기, 간편식 세트 등 총 1000만 원 상당의 선물을 전달한다. 봉사자들은 2인 1조로 짝을 지어 어르신들께 직접 만든 카네이션을 달아 드리고 말벗이 돼드리는 한편, 집안 곳곳을 대청소 해드릴 예정이다.

첫 봉사활동은 이날 오전 서울 송파구에 위치한 송파노인종합복지관에서 진행됐다. 봉사자들은 독거 어르신 가정을 방문해 직접 만든 카네이션을 달



7일 롯데하이마트 좌철민 강남지사장(왼쪽 네번째), 송파노인종합복지관 이경수 관장(왼쪽 다섯번째)과 롯데하이마트 사롯데봉사단원들이 기념촬영을 하고 있다. /롯데하이마트

아드리고 말벗이 돼 드렸다. 또한 어버이날 효도선물로 준비한 간편식 세트와 어깨 안마기를 전달했다. 어르신과 함께 시간을 보낸 봉사자들은 어르신 가정의 화장실, 마당 등 평소 어르신들이 청소하기 어려웠던 곳을 찾아 대청소를 진행했다.

이날 봉사에 참여한 롯데하이마트

좌철민 강남지사장은 "오늘 봉사활동으로 홀로 지내시는 어르신들이 어버이날을 따뜻하게 보내시는데 조금이나마 도움이 됐기를 바란다"며 "앞으로도 롯데하이마트는 지역사회의 도움이 필요한 이웃들에게 나눔의 정신을 펼쳐 나갈 것"이라고 말했다.

/김민서 기자 min0812@metroseoul.co.kr

KB국민은행, 공군 70주년 '나라사랑 콘서트'

KB국민은행은 지난 3일 경남 진주에 위치한 공군교육사령부에서 '2019 KB 나라사랑콘서트'를 개최했다고 7일 밝혔다.

올해로 3회째를 맞이하는 KB 나라사랑콘서트는 공군 창군 70주년 및 항공공과학교 개교 50주년을 맞아 소속 장

병 및 재학생들을 응원하기 위해 마련됐으며, 공군교육사령부 소속 장병 및 가족, 항공공과학교 재학생 등 총 2500여 명이 초청됐다.

이날 콘서트에는 케이팝(K-POP) 인기 걸그룹 모모랜드와 에이프엘, 최근 경연 프로그램에 출연해 인기를 더



하고 있는 트로트 가수 지원이와 설하윤, 그리고 뛰어난 가창력으로 인정받고 있는 가수 벤이 출연해 열정적인 무대를 선보였다. /안상미 기자 smahn1@

인사

- ◆국가보훈처 ◇ 고위공무원 △ 기획조정실장 민병원
- ◆팍스넷뉴스 △ 편집국 금융부장 김현동
- ◆아시아투데이 ◇ 승진 △ 부국장 대우 산업부장 송강섭
- ◆FETV △ 편집국 경제부장 정해균
- ◆KBS 비즈니스 △ 이사 김용덕

부음

- ▲ 김복남(전 서울 동명여고 교사)씨 별세, 유승희(전 한화호텔&리조트(주) 감사)씨 부인상, 유재필·유재혁(안양 연성대 학생취업처 팀장)씨 모친상, 고현주·이민정(서울 동명여고 영어 교사)씨 시모상 = 5일 오후 2시33분께, 서울성모병원 장례식장 5호실, 발인 8일 오전 6시. 02-2258-5940.
- ▲ 권오정씨 별세, 권혁준·권수영·권은희씨 부친상, 김선철(한화투자증권 상품전략실 상무)씨 장인상 = 6일, 전북대학교병원 장례식장 1호실, 발인 9일 오전 8시. 063-250-

- 1439.
- ▲ 박규령씨 별세, 신은숙씨 남편상, 박종철·박종대(사단법인 강원민예총 사무처장)씨 부친상, 한남숙·신금희(강원시대부고 교사)씨 시부상, 박수민(약사)씨 조부상 = 6일 오전 3시10분께, 강원대병원 장례식장 3호실, 발인 8일 오전 8시30분. 033-258-9403.
- ▲ 권유순 씨 별세, 임을출(경남대 극동문제연구소 교수)씨 모친상 = 7일 오전 4시, 서울역삼동 성당 장례식장 요셉관, 발인 9일 오전 10시. 010-4317-5962.