



종근당홀딩스, 사랑나눔 헌혈 캠페인 진행 종근당홀딩스는 코로나19 장기화로 급감한 혈액 수급에 힘을 보태기 위해 12~14일 '사랑나눔 헌혈캠페인'을 진행한다. 이번 헌혈캠페인은 서울 총정로 종근당 본사를 시작으로 효종연구소, 천안공장, 종근당바이오 안산공장, 경보제약 아산공장 등 전국 5개 사업장에서 진행된다. /종근당홀딩스



새마을금고, '미얀마 새마을금고' 설립 추진 새마을금고중앙회는 12일 미얀마 정부 주관으로 미얀마 새마을금고중앙회가 설립 준비 작업에 들어갔다고 밝혔다. 미얀마에 새마을금고가 설립된 지 3년여 만이다. 박차훈 새마을금고중앙회 회장(오른쪽)이 '미얀마 고위급 초청연수'에 참가한 우 흘라 쟈 미얀마 농축산관계부 차관에게 미얀마 새마을금고 유니폼을 증정하며 기념촬영을 하고 있다. /새마을금고중앙회



호반건설, 안성시새마을회에 '희망카' 전달 호반건설은 12일 안성시(현수동)에서 45번째 희망카 전달식을 가졌다고 밝혔다. '안성시새마을회'에 전달된 희망카는 독거노인 돌봄사업, 환경개선사업 등 지역 자원봉사활동을 위해 사용될 예정이다. 12일 안성시에서 열린 희망카 전달식에서 호반건설 손달원 상무(왼쪽)와 안성시새마을회 김진원 회장이 기념촬영을 하고 있다. /호반건설



동서식품, '제21회 맥심커피페 입신최강전' 시상식 동서식품이 후원하고 한국기원이 주최한 '제21회 맥심커피페 입신최강전(이하 맥심커피페)'의 시상식이 12일 오전 서울시 성동구 한국기원에서 개최됐다. 지난해 맥심커피페에 데뷔한 이지현 9단은 두 번째 출전 만에 당당히 우승을 차지하며 상금 5000만 원을 수상했다. (왼쪽부터) 동서식품 최상인 홍보 상무, 우승자 이지현 9단, 준우승자 신민준 9단, 한국기원 양재호 사무총장이 기념 촬영을 하고 있다. /동서식품

한국노바티스, 코로나 의료현장 5.8억 기부

한국노바티스는 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 대응 의료 현장에서 근무하는 의료진 보호와 중증 환자 치료, 관련 연구를 지원하기 위해 대한 의학회에 기부금 5억8000만 원을 전달했다고 12일 밝혔다.

대한의학회는 이 기부금으로 '코로나19' 방역 및 치료에 힘쓰는 의료진들을 위한 방호복, 마스크, 안경 및 장갑 등의 방호물품을 확보해, 시급한 의료

현장에 긴급 지원할 예정이다. 또 사태가 종식되는 시점까지 중증 환자 치료를 위한 호흡기치료장비 대여, 운송, 설치 등에 대한 비용을 지원하는 한편, 코로나19 치료를 위한 연구활동에도 나설 예정이다.

이번 기부금의 대상처 선정 및 전달은 한국글로벌의약산업협회(KRPIA)의 기부대상선정외절차에 따라 진행됐다. /이세경 기자 selee@

장내 유해균과 비만



김래영 영양학
건강관리

신종코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산으로 '집콕족'이 증가함에 따라 불면증이나 우울증, 만성피로, 소화불량, 체중증가 등을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 사회적 거리 두기로 활동량은 급격히 줄어든 반면, 음식섭취량은 늘어 살이 찌기 쉬운 체질로 변할 확률이 높는데, 최근 코로나 사태 이후 살이 급격히 찌는 사람들을 두고 '확찐자', '막찐자'라는 우스갯소리까지 돌 정도다.

초등학생 자녀를 둔 주부 강 모 씨(44·여)는 국내 첫 번째 코로나19 확진자가 발생한 지난 1월 20일 이후부터 현재까지 총 9kg이 증가했다. 강 씨의 신장은 160cm에 몸무게가 61~63cm로 다소 통통한 편이었는데 코로나 여파로 순식간에 몸무게가 70kg을 넘어서었다.

강 씨는 "복부비만이 심해 기존에 입던 옷들이 모두 작아진 것은 물론 걸을 때마다 숨이 차고 무릎이 아파 30분 이상 걷는 건 엄두도 못낸다"면서 "집에 있는 시간이 길다 보니 자연스럽게 활동

량은 줄고 음식섭취량이 늘어 이대로 가다가는 고도비만이 되는 건 시간문제일 것 같다"고 하소연했다.

강 씨와 같이 단기간에 살이 급격히 찌면 비만으로 이어질 가능성이 큰 것은 물론 당뇨나 고혈압, 심장질환 등을 유발할 확률이 높아 지금부터라도 살이 찌지 않도록 집중적으로 관리해야 한다. 먼저 다이어트에 성공하기 위해선 적절한 운동과식이섭취가 많이 함유된 저칼로리 식단, 단백질 섭취 등도 매우 중요하지만 충분한 숙면과 장내 환경 개선이 무엇보다 중요하다.

우리 몸에는 좋은 작용을 하는 유익균과 나쁜 작용을 하는 유해균이 장 속에서 공존하는데, 장 속 세균을 모두 합치면 약 1~1.5kg가량 된다. 이 세균들은 장으로 유입된 음식을 분해하고, 영양분이 혈액으로 흡수되도록 도우며, 젖산균이 젖산을 생성해 장의 연동 운동을 활발하게 하는 등 우리가 생각하는 것보다 훨씬 많은 역할을 한다.

그런데 유해균이 유익균의 수보다 많아지면 독소와 노폐물이 쌓여 면역기능이 떨어지고 간에 부담을 주는 것은 물론 살이 잘 찌는 체질로 변하기 쉽다. 특히 유해균 중에서도 피르미쿠트나 엔테로박테균은 섭취한 칼로리를 지

방으로 전환하는 특성이 있어 그 수가 많아질수록 비만될 확률도 높아진다.

따라서 장내 유익균을 늘리려면 식이섬유나 프로바이오틱스를 자주 섭취해주는 것이 좋고, 고도비만이나 내장비만, 복부비만, 지방간 등의 증세가 있다면 전문 의료진의 도움을 받아 장해독 치료를 받아보는 것이 좋다.

세계적인 대체의학인 인도의 아유르베다와 동양의 한의학을 접목한 '아유르베다 디톡스 요법'이 바로 그것으로 장내에 쌓인 독소를 체외로 배출시켜 체내 면역력은 높여주고, 혈액을 맑게해주는 것이 특징이다. 특히 장내 유익균을 활성화해 아토피 피부는 물론 고도비만, 고혈압, 지방간, 내장비만 개선에도 효과가 있는 것이 수치로 입증되었다.

간혹 자제관장이나 변비약 등으로 숙변을 제거하려는 사람들이 있는데, 이들 방법은 유해균 제거에 아무런 효과가 없는 것은 물론 주기적으로 시도할 경우 장 건강을 더 악화시킬 우려가 있으니 반드시 전문한의사의 처방을 받아 안전성을 검증받은 천연 생약 성분의 약물로 디톡스 치료를 시행해야 좋은 예후를 기대할 수 있다. /압구정 대자민 한의원 원장

SK네트웍스, 취약층 지원 한정판 이어폰 완판

'에이프릴스톤 a20' 2000대 판매 세이브더칠드런에 2000만원 기부

SK네트웍스가 사회적 가치 제고 활동을 이어가고 있다. ICT 취약 계층을 돕기 위해 출시한 블루투스 이어폰 특별판을 완판했다고 12일 밝혔다.

지난해말 출시한 '에이프릴스톤 a20'이 주인공이다. 이 제품은 세이브더칠드런 에디션으로 한정제작됐으며, 판매 대수당 1만 원을 기부하기로 약속됐다.

전체 판매대수는 2000대다. 이에 따



SK네트웍스가 출시한 에이프릴스톤 a20. /SK네트웍스

라 SK네트웍스는 세이브더칠드런에 2000만 원을 기부했다. 기부금은 ICT 취약계층 아동들의 기기 구매와 교육 지원에 쓰일 예정이다.

SK네트웍스는 그 밖에도 가정의 달을 맞아 기부금을 전달하는 것과 더불어, 세이브더칠드런 등 여러 기관과 협력을 지속해 사업을 통한 사회적 가치 창출 확대에 나설 계획이다.

SK네트웍스 관계자는 "가성비가 뛰어난 이어폰을 구매하는 동시에, 주변 이웃과 행복을 나누기 원하는 고객들의 마음이 모여 완판이 가능했다"며 "에이프릴스톤뿐 아니라 회사의 여러 브랜드를 통해 고객가치와 사회적 가치를 높일 수 있는 방안을 찾아 실천할 것"이라고 말했다. /김재홍 기자 juk@metroseoul.co.kr

현대백화점 '랜선 문센' 오픈 인기강좌를 집에서

현대백화점이 '언택트 마케팅' 실험에 속도를 내고 있다. 지난달 업계 처음으로 무(無)관중 온라인 패션쇼를 진행한 데 이어, 이번에는 문화센터 인기 강사의 강좌를 온라인에서 생중계 하는 것이다.

현대백화점은 오는 13일 오전 11시부터 오후 5시까지 6시간 동안 공식 유튜브 채널인 '현대백화점TV'를 통해 '랜선 문화센터(이하 랜선 문센)'를 열고 다양한 문화센터 강좌를 생중계 한다고 12일 밝혔다. 랜선 문센에는 총 12명의 인기 강사가 참여해, 각각 30분씩 강의를 진행한다. 강좌는 재테크, 인문학, 트로트, 노래, 필라테스, 댄스, 요리 등으로 다양하다. /신원선 기자 tree6834@

- 인사**
- ◆부산대 △교육부총장 박홍원 △의무부총장 김건일 △학생처장 김상현 △대의교류본부장 장덕현 △R&D미래전략본부장 최경민 △홍보실장 김려실 △대학원 부원장 서영수 △교무부처장 문준영 △학생부처장 이연선 △취업전략부처장 이송걸 △입학본부장 권순철 △양산캠퍼스 산학협력본부장 강동욱 △산학협력단 산학기획부단장 정일두 △평생교육원장 김민숙 △부산대 언론사주간 이동훈 △언어교육원장 이은령
 - ◆한국생산성본부 △인재개발경영지원센터장 강익선 △경영전략본부장 이장열 △교육혁신본부장 장영준 △전략홍보센터장 정승훈 △글로벌 신성장센터장 김현동 △기획재무센터장 장인상 △K-LAB장 안슬기 △지수기획센터장 이수복
- 부음**
- ▲이현수씨 별세, 김용관(한국토지주택공사 인천지역본부 계양부천사업단장)씨 장모상 = 11일

- 전북 익산 원광대학교 장례식장 특실 201호, 발인 13일, 063-855-1734
- ▲김야수씨 별세, 김병구(매일신문 편집국 부국장)·병렬·병철씨 부친상, 최은영(대구경찰서 조직국장)·홍효종씨 시부상 = 12일 오전 8시 40분, 경북 고령영생병원 장례식장 특실, 발인 14일 오전 8시, 054-956-4455
- ▲정복만씨 별세, 남진웅(전 금융투자협회 부회장)씨 모친상 = 11일 서울 강남성모병원 장례식장 11호, 발인 13일 오전 7시 20분, 02-2258-5940
- ▲류동경씨 별세, 정운호(안동MBC 콘텐트제작국장)씨 모친상, 조신애(안동 경안고 교사)씨 시모상, 황동고(선진사료 상주대리점 대표)씨 장모상 = 11일 오후 11시 안동성모병원 장례식장 6호실, 발인 14일 오전 6시 40분, 054-852-4404
- ▲김영자씨 별세, 배경훈(진주제중의원 원장)씨 부인상, 배택영(삼성물산 리조트전략마케팅팀 상무)·배우경·배강원씨 모친상 = 12일 경남 진주경상대병원 장례식장 101호실, 발인 14일 오전 6시, 055-750-8448