



대구은행, '경북관광 그랜드 세일' 지역 활성화 동참
 DGB대구은행은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 여파로 위축된 지역경제 활성화를 위한 방안으로 '경북관광 그랜드 세일' 동참을 결정했다고 25일 밝혔다. 전통시장 장보기를 비롯한 지역단체 후원과 같은 사회공헌활동을 진행했다. 김태오 DGB금융지주 회장 겸 대구은행장(앞줄 왼쪽 일곱번째)이 경북 청도군 청도시장에서 장보기 행사를 진행하고 포즈를 취했다. /DGB대구은행



LG헬로비전 지역채널, 대한민국 동행세일 개막 생방송
 LG헬로비전은 지역채널 '대한민국동행세일' 개막특별 생방송을 진행한다고 25일 밝혔다. LG헬로비전은 부산과 대구에서 열리는 '대한민국 동행세일' 현장을 이원 생중계한다. 유튜브 채널, 소상공인방송을 통해서도 볼 수 있다. 이번 생방송에서 특산물 쿠킹쇼를 진행하는 셰프 오세득 씨, 국악인 김나니 씨를 비롯한 LG헬로비전 지역채널 프로그램 제작진들이 대한민국 동행세일을 응원하고 있다. /LG헬로비전



이완신 롯데홈쇼핑 대표, 유튜브 라이브로 직원 소통
 롯데홈쇼핑은 코로나19가 장기화됨에 따라 대표이사직 직출연하는 'CEO 유튜브 소통 라이브', 사내방송 등을 도입하며 언택트 조직문화로 전환한다. 지난 24일, 유튜브 채널을 통해 이완신 대표(가운데)의 이름을 딴 '완신 라이브(완전 신박한 라이브)'를 진행했다. /롯데홈쇼핑

위니아딤채, 유기동물 시원한 여름나기 지원

에어컨 기부 이벤트 등 진행

위니아딤채가 인플루언서와 함께 유기동물의 시원한 여름을 지원했다. 위니아딤채는 최근 '이웃집의 백호'와 에어컨 기부 이벤트를 진행했다고 25일 밝혔다. 이벤트는 인스타그램 '이웃집의 백호'를 통해 진행됐으며, 기부 참여 댓글 500개 당 에어컨 1대를 기부하는 내용

이다. 참가자들은 17일 이벤트 시작 2시간만에 댓글 1만 개를 돌파하며, 에어컨 20대 기부 목표를 조기에 이뤄냈다. 위니아딤채는 약속한 위니아벽걸이 에어컨 20대를 7월 초 전국 12곳의 유기동물보호센터에 기부할 예정이다. 역대 최고 수준의 폭염이 예고된 올 여름, 보호센터에 머무는 유기동물들의 안락한 생활환경을 지원한다. /김재용기자 juk@

티몬 '6·25 전사자 유해발굴사업' 참여 캠페인

타임커머스 티몬이 6·25전쟁 70주년을 맞아, 국방부유해발굴감식단과 함께 6·25 전사자의 가족을 찾는 유가족 유전자 시료채취 신청접수 및 해당 사업을 널리 알리기 위한 홍보 캠페인을 진행한다고 25일 밝혔다. 티몬은 자사 사회공헌 프로그램인 소셜기부를 통해 오늘부터 2주간 국방부 유해발굴감식단(이하 국유단)에서 진행하고 있는 '6·25 전사자 유해발굴사업'에 동참한다. 이번 캠페인은 기존 소셜기부와는 달리 기부 모금이 아닌 유가족을 찾기 위한 유가족 유전자 시료채취 신청과 홍보 이벤트로 진행

된다. 먼저 6·25 참전용사의 친/외가 8촌 이내에 해당하는 유가족들의 경우 '유가족 유전자 시료채취 참여' 옵션을 선택해 신청하면, 국유단에서 별도 연락을 통해 시료채취 키트를 발송하고 회수까지의 과정을 간단하게 진행한다. 유가족이 아니라더라도 누구나 '6·25 전사자 유해발굴사업 응원하기'로 홍보 캠페인에 참여할 수 있다. 개인 SNS에 해당 캠페인을 공유하고, 게시판에 응원 메시지를 남기면 500명을 추첨해 티몬 적립금 1만 원을 제공한다. /신원선 기자 tree6834@

다이어트의 적 '똥보균'



김래영 영양학
 건강관리

한낮기온이 30도를 웃도는 무더위가 시작되면서 사람들의 옷차림도 가벼워지고 있다. 여름은 노출의 계절인 만큼 겨우내 감춰뒀던 뱃살과 군살을 빼기 위해 다이어트에 돌입하는 사람들이 많은데, 아무리 노력해도 살이 빠지지 않는다면 장 건강을 의심해볼 필요가 있다. 일명 '똥보균'이라 불리는 장내 비만 유도균이 많을수록 소화가 느려지고 체지방의 저장량이 늘어 살이 쉽게 찌는 체질로 변할 수 있기 때문이다. 효과적인 다이어트를 위해선 비만세균인 똥보균의 수를 줄이고, 유익균을 늘려줘야 체중 감량도 더욱 수월해진다. 이때 장 건강에 이로운 역할을 하는 유익균은 장운동을 촉진시켜 소화, 배설, 혈액으로의 영양소 흡수를 돕는데,

유익균보다 유해균의 수가 많아지면 체내 독소를 증가시키고 면역력을 떨어뜨려 변비나 소화불량, 비만, 당뇨, 고혈압, 아토피 등 자가면역질환 및 대사장애를 일으킬 가능성이 커진다. 또 유해균이 유익균보다 압도적으로 많으면 살이 잘 찌는 체질로 바뀌고, '비만세균'이라 불리는 퍼미큐테스균은 섭취한 칼로리를 지방으로 전환하는 특성이 있어 그 수가 많을수록 비만이 될 확률도 더 높아지는 것이다. 따라서 장내 유익균을 늘리려면 식이 섬유나 프로바이오틱스를 자주 섭취하는 것이 좋으며 평소 다이어트를 해도 살이 잘 빠지지 않는다면 남들과 똑같이 먹어도 유독 살이 더 찌는 것처럼 느껴진다면 전문 의료기관에서 '장내세균분석(GMA)' 검사를 받고, 체계적인 치료계획을 세우는 것을 권장한다. 장내세균분석 검사는 분자생물학적 방법인 유전자 분석을 통해 장내에 존재하는 다양한 세균들(유익균, 유해균, 중간균)의 비율을 분석해 어떠한 균이

많은지 한눈에 쉽게 볼 수 있도록 분석하는 검사다. 검사 후 유익균보다 유해균의 수가 더 많다면 식이요법만으로는 장내환경 개선에 한계가 있을 수 있으므로 전문 의료진의 도움을 받아 장해독 치료(아유르베다 디톡스)를 시행하는 것이 바람직하다. 세계적인 대체의학으로 꼽히는 인도 아유르베다와 동양의 한의학을 접목시킨 '아유르베다 디톡스 요법'은 장내에 쌓인 독소를 체외로 배출시켜 체내 면역력을 높여주는 역할을 한다. 특히 장내 유익균을 활성화시켜 아토피 피부는 물론 고도비만, 고혈압, 내장비만 개선에도 큰 효과를 기대할 수 있으며, 다이어트 성공 확률도 높아진다. 다만 사람에 따라 체질이나 건강상태, 장내 환경이 모두 다르니 장해독 치료를 전문으로 하는 한의원에서 정밀검사를 받고, 개인 맞춤형 치료계획을 세워야 좋은 예후를 기대할 수 있다. /양규정 대자연한의원 원장

포스코에너지, 보훈가족에 '에너지 키트' 전달

아동센터 인근 벽화거리 조성 등 다양한 '에너지 드림' 사회공헌

포스코에너지는 이달 19일부터 27일까지 일상 속 전기 에너지뿐만 아니라, 삶의 활력과 희망을 드린다는 의미의 '에너지드림' 사회공헌 브랜드를 바탕으로 다양한 사회공헌 활동을 펼치고 있다고 25일 밝혔다. 특히 6·25 전쟁 70주년이 되는 해를 맞아, 이와 연계한 의미 있는 봉사활동을 진행했다. 지난 24일 정기점 포스코에너지 사장과 임직원들은 서울, 인천 지역 내 고령의 저소득 보훈가족들에게 전달할 에너지 세이프 키트 150개를 제작했다. 포스코에너지는 보훈가족들이 시원하고 건강하게 여름을 보낼 수 있도록 여름 이불과 매트, 습기제거제, 흙피카와 물파스 등 실생활에 꼭 필요한 물품들로 구성된 에너지 세이프 키트를 준비했다. 앞서 지난 22일에는 인천 서구 푸른꿈지역아동센터와 인근 주택가에서 벽화 거리 조성을 위한 봉사활동이 진행됐다. 포스코에너지는 2012년부터 범외 취약지역 환경을 밝고 아름답게 만



정기점 포스코에너지 사장(왼쪽)이 보훈가족들에게 전달할 에너지 세이프 키트를 제작하고 있다. /포스코에너지

들어 여성과 어린이가 안전하게 다닐 수 있도록 벽화 거리를 꾸준히 만들어 오고 있다. 지금까지 인천 서구 17개소를 포함해 서울 1개소, 포항 8개소, 광양 4개소 등 총 30개소에 벽화 거리를 조성했다. 아울러 코로나19로 인한 생활 속 거

리두기를 고려해 비대면 봉사활동도 함께 펼친다. 저소득 계층을 위한 비대면 도시락 전달 봉사활동을 실시하고, 헌혈 부족량 보충을 위한 헌혈 봉사에도 참여해 국가유공자들에게 헌혈증을 기부할 계획이다. /김수지 기자 sjkim2935@metroseoul.co.kr

인사

- ◆한국원자력안전기술원 ◇본부장급 △방사선안전본부장 김용재 △경영기획본부장 정구영 ◇단·부장급 △감사부장 박정섭 △원자력검사단장 신호상 △안전평가단장 김윤일 △안전연구단장 정규환 △안전정책단장 이영일 △생활방사선안전센터장 최원철 △기획부장 정현복 △경영관리부장 박진형 △국제원자력안전학교장 감성천
- ◆한국철도 △기술본부장 고준영 △재무경영실장 김종현 △해외남북철도사업단장 이선관 △고객마케팅담당 이민철 △수도권서부본부장 주용환 △수도권동부본부장 이용우

- ◆딜로이트 컨설팅 ◇부사장 △김현정 △최동건 ◇전무 승진 △민세훈 △최기원 △홍진석

부음

- ▲최성문 씨 별세, 최동록(오름산업 대표이사)·최동필(한국석유공사 차장)씨 부친상, 심용섭(데일리스포츠한국 전무이사)·유호상(소생한의원 원장)·김기홍(한국기계연구원 책임연구원)씨 장인상=24일, 대전 평화원 장례식장 503호, 발인 26일 오전 9시 30분.
- ▲손기홍 씨 별세, 손혜선(한국천주교중앙협의회 차장)·손석(군포 수리고등학교 교

- 사) 씨 부친상, 최영희(이투데이 IT중소기업부장)씨 장인상, 조애진(안양부흥중학교 교사)씨 시부상=25일 오전 7시, 서울아산병원 장례식장 5호실, 발인 27일 오전 4시 30분, 장지 용인 천주교 추모공원.
- ▲전인성(경민엔지니어링 전무)씨 별세, 전수미·형택씨 부친상, 이현주씨 시부상, 이영호(넥스 홍보실 부실장)씨 장인상=25일 오전 8시, 서울 신촌세브란스병원 장례식장 11호실, 발인 27일 오전 8시 30분.
- ▲권덕분씨 별세, 김용부·상부·성자·정순·선희·숙희·현옥씨 모친상, 양대석·박세목·진광식(대구시 자치행정국장)씨 장모상=25일 오전 10시, 대구의료원 국화원 2층 VIP 201호, 발인 27일 오전 7시.