



‘코로나 극복 만전’ 쌍용양회 노조, 임금교섭 사측에 위임
 쌍용양회는 노동조합이 코로나19 확산으로 인한 위기를 함께 극복하고 포스트 코로나에 대비하기 위해 올해 임금교섭을 회사에 위임했다고 9일 밝혔다. 쌍용양회는 상생과 화합의 협력적 노사문화를 바탕으로 1964년 노동조합 창립 이후 56년 연속 무분규를 이어오고 있다. (왼쪽부터) 최동환 노조위원장과 홍사승 회장이 기념촬영을 하고 있다. /쌍용양회



예탁원-부산중기청, 금융업무 역량 강화 지원에 맞춘
 한국예탁결제원이 부산지방중소벤처기업청과 예탁원 부산 본사에서 ‘부산지역 중소·벤처기업의 금융업무 역량 강화 지원에 위한 업무협약’을 체결했다고 9일 밝혔다. 이명근 한국예탁결제원 기업지원본부장(왼쪽)이 김문한 부산지방중소벤처기업청 청장과 포즈를 취했다. /한국예탁결제원



코오롱그룹, 코로나에도 비대면 봉사활동 주간 진행
 코오롱그룹은 9일 코오롱인의 봉사주간 ‘드림 파트너스 워크’ 행사를 진행한다고 밝혔다. 드림 파트너스 워크는 2013년부터 매년 임직원들이 일정 기간 집중적으로 봉사활동을 하는 나눔 실천 행사다. 올해에도 전국 사업장 임직원 500여명이 참여해 1일부터 14일까지 이어간다. 특히 올해에는 코로나19 사태를 감안해 비대면 방식을 택했다. /코오롱그룹



임일순 홈플러스 사장, 코로나 극복 ‘스테이 스트롱’ 캠페인 동참
 홈플러스는 임일순 사장이 코로나19 극복과 조기 종식을 응원하는 ‘스테이 스트롱(Stay Strong)’ 캠페인에 동참했다고 9일 밝혔다. 임사장은 로고에 “힘내라 대한민국! 홈플러스와 함께 코로나 극복!”이라는 문구를 더해 우리나라 신선 농가와 중소 제조사들을 응원하는 뜻을 전했다. /홈플러스



한돈자조금, 언택트 한돈 다이어트 ‘돈기부어’ 시작
 한돈자조금관리위원회(이하 한돈자조금)는 한돈 다이어트 온라인 체험단 30인을 선정해 4주간의 비대면 홈 트레이닝 ‘돈기부어’ 프로젝트를 시작한다고 9일 밝혔다. 한돈자조금에서는 체험단 모집 후 선정된 총 30여명의 참가자들과 지난 4일 비대면으로 진행된 온라인 발대식을 진행했다. 프로그램에는 현 보디빌딩 국가대표이자 다년간 한돈자조금 명예홍보대사로 활동하고 있는 정국현 트레이너가 참여한다. /한돈자조금

면역력과 여름철 보약



김래영 원장의 건강관리

한낮 기온이 30도를 웃도는 무더운 날씨가 이어지면서 체력저하나 무기력증, 만성탈수, 근육경직, 냉방병, 열사병 등을 호소하는 사람들이 꾸준히 증가하고 있다.

여름이면 폭염과 열대야가 반복되면서 땀 배출이 많아지고 잠을 제대로 이루지 못해 만성피로에 시달리거나 면역력이 저하되어 각종 질환에 노출될 확률이 높아진다. 따라서 여름철을 건강하게 나기 위해선 신선한 제철 과일과 식이섬유가 풍부한 녹황색 채소, 하루 2리터(L) 이상의 물을 섭취해주는 것이 무엇보다 중요하다.

‘여름철 건강관리가 한해의 건강을 좌우한다’는 말이 있듯 기온과 습도가 높은 여름에는 땀을 많이 흘려 몸이 냉해지고 양기가 떨어지기 쉬워 여름철 건강관리에 특별히 신경 써야 한다. 한의학에서는 이를 ‘동병하치(冬病夏治)’라고 하는데, 동병하치란 겨울의병

을 여름에 미리 다스린다는 뜻으로 여름에 양기를 미리 길러둬야 겨울철 차가운 성질을 지닌 감기나 천식, 비염, 알레르기 등과 같은 호흡기 질환을 예방하는 데 도움이 된다.

간혹 “여름에는 땀을 많이 흘리니 보약을 먹어도 효과가 없지 않나요?”라고 묻는 경우가 있는데 이는 잘못된 상식이다. 땀을 많이 흘리게 되면 면역력이 떨어지면서 한기가 침범하기 쉽고, 면역력이 낮을수록 신종 코로나바이러스 감염증과 같은 각종 바이러스에 노출될 확률도 높아지므로 면역력 강화와 체력 보강에 도움이 되는 보약을 복용해 주는 것이 좋은 방법이 될 수 있다.

동병하치 치료는 1년 중 가장 더운 시기인 삼복(초복·중복·말복)에 총 3차례로 나눠 실시하며, 여름철 대표 보약인 ‘공진단(拱辰丹)’을 복용하는 것이 좋다. 예로부터 황실에 바쳐진 처방이라 하여 ‘황실의 명약’이라 불리는 공진단은 많은 의가들에 약효를 인정받아온 한방 3대 명약 중 하나로 집중력 향상, 기혈보충, 기혈작용, 보혈작용, 원기회복 능력이 우수하며, 체질 및 나이와 관계없이 누구나 복용할 수 있다는 게 특징이다.

위역립이 세의득효방에 기재한 자료에 따르면 공진단은 녹용, 당귀, 산수유, 사향을 가루로 만들어 꿀로 반죽한 뒤 환으로 만들어 복용하게 되어 있다. 공진단이 고가인 이유도 바로 이 때문인데, 공진단의 주원료인 사향은 사향노루의 사향선을 건조해 얻는 약재로 강심작용을 하고 막힌 기혈을 뚫어줘 약의 효능이 전신으로 강하게 퍼지게 하는 작용을 한다.

이때 사향은 의약품으로 분류되기 때문에 반드시 식약처의 수입인증과 관리를 받아야 하지만 멸종위기의 동물에 관한 국제협약(CITES) 때문에 수입이 제한되어 있어 쉽게 구하기 어렵고, 워낙 고가인 탓에 사향대신 목향이나 짐향을 첨가해 공진단을 제한하는 경우가 많다.

따라서 공진단 구매에 앞서 반드시 식약처로부터 수입인증을 받은 사향을 사용했는지, 식품용 녹용이 아닌 의약품용 녹용을 사용했는지, 전문 의사가 직접 제한한 것인지 꼼꼼하게 확인해야 한다. 이때 단기간에 빠른 회복이 필요하다면 원방공진단을, 고가의 비용이 부담된다면 사향 함량을 낮춘 실속 공진단을 복용하는 것도 좋은 대안이 될 수 있다. /갑구정 대자인 한의원 원장

“코로나 후 신종 전염병 대비 전략 필요”

홍윤철 서울대 의대 교수
 KPC CEO 북클럽 강연

“2002년 사스, 2009년 신종플루, 2012년 메르스라는 팬데믹이 온 것처럼 코로나19도 사실상 예측된 전염병이다. 코로나19 이후에도 또 다른 형태로 곧 올 것이다. 메르스 이후 어느 정도 체계를 갖춰 코로나19에 대응했지만 대량으로 발생하면 대처가 어렵다. 이제는 다른 전략을 마련할 때다.”

홍윤철 서울대 의과대학 교수는 9일 서울 중구 밀레니엄힐튼서울호텔에서 열린 한국생산성본부(KPC) CEO 북클럽에 참석해 “과거 전염병 시대엔 위생운동, 만성질환 시대에는 생활습관 개선과 현대의학으로 대응했지만 코로나19같은 신종 전염병이나 치매, 우울증 등 퇴행성질환에 대한 대책은 없다”며 이같이 밝혔다.

그는 신종 전염병과 퇴행성 질환에 대비하기 위한 방법으로 의료 기술을 높이고, 의료체계를 강화하는 방향의 미래 의료를 제시했다.

홍 교수는 “스마트 거울을 통해 매일 거울 앞에 서는 것만으로도 AI가 얼굴, 근육의 움직임을 파악해 매일



홍윤철 서울대 의과대학 교수는 9일 서울 중구 밀레니엄 힐튼 서울 호텔에서 열린 한국생산성본부(KPC) CEO 북클럽에서 강연하고 있다. /한국생산성본부

데이터를 축적해 개인 맞춤형 진단 기기로 사용하거나, 변기에 버려지는 소변과 대변을 활용해 상시적으로 검사하는 등 다양한 디바이스를 통해 스마트 의료가 가능하다”고 말했다.

플랫폼 기반의 스마트 의료 관리 시스템도 소개했다. 지금은 수개월에 한번씩 병원에 가서 건강 상태를 체크하지만 플랫폼을 통해 의사가 매일 건강을 체크할 수 있는 환경을 구축해야 한다는 것이다.

지역사회를 중심으로 하는 스마트 의료 발달의 필요성도 강조했다. 동네 병원에서도 치료가 잘 이뤄지면 대형병원에서는 재생, 이식 등 고난도 수술에만 집중할 수 있어 의료 효율성이 높아진다는 의미다.

또한 그는 노인인구가 급격히 증가해 의료비 지출이 늘어나게 될 사회구조도 중요하게 보고 대비해야 한다고 강조했다. 홍 교수는 “앞으로 10년간 65세 이상 노인 인구가 폭발적으로 증가해 2050년에는 전체 인구의 40%를 차지한다”며 “지속 가능한 사회를 위해 65~75세의 노인인구가 일과 자녀 양육 등 사회생활을 할 수 있도록 여러 제도를 만들어줘야 한다”고 말했다.

한편 코로나 종식 시기에 대해선 “코로나19 발생 초기 많은 전문가들이 올해 말이면 정리될 것으로 생각하거나 낙관론자들의 경우 올해 가을에 해결될 것이라고 했지만, 현재 다시 가속화되는 양상이어서 올해 안에 코로나19가 종식될 것이라는 전망은 굉장히 어려운 것으로 보고 있다”고 말했다.

/구서윤 기자 yuni2514@metroseoul.co.kr

부음

▲이명수(뉴욕대 로스쿨 미국아시아법 연구소 선임위원)씨 모친상, 홍지훈(미국 화이트앤케이즈 로펌 서울지사장)씨 장모상, 이상완(전 삼성전자 사장)·상운(효성 부회장)씨·홍지수(위워크)씨 조모상=7일, 연세대 세브란스병원, 발인 10일 오전 9시.

(02)2227-7590

▲김동국(대신증권 전략사업부 부장)·박해석(삼성전자 플래시PE 수석)씨 장모상=6일 오후 8시30분, 한양대병원, 발인 10일 오전 8시. (02)2290-9442

▲오훈(한국세무사회 홍보팀장)씨 장모상=8일 오후 1시30분, 한양대병원, 발인 10일 오전 5시. (02)2290-9442

▲최용한(임실군 농촌활력과장)·용명(전북 소방본부 구조구급과)씨 부친상, 김금재(다인건설 실장)씨 장인상=8일, 임실군보건의료원, 발인 10일 오전 9시. (063)644-3190
 ▲곽복률(권은희 국회의원 보좌관)씨 모친상, 조인숙(광주시청)씨 시모상=8일 오전 10시, 전남 강진군 산림조합추모관, 발인 10일 오전 10시. (061)430-5444