중랑구 http://jungnang.seoul.kr

건강컬럼

4철 기운을 잘 따라야 건강하다

한의학박사 **최문석**
녹색병원 부원장

봄 날씨는 따뜻하고 여름 날씨는 덥고 가을 날씨는 서늘하며 겨울 날씨는 찬데 이것은 4철의 정상 날씨다. 4철 날씨에 상하면 병이 생기게 되는데 그 가운데서 겨울철 날씨에 상하면 증상이 제일 심하다. 상강(霜降)부터 춘분(春分)까지 사이에 찬 이슬이나 서리를 맞으면 한사(寒邪, 차가운 기운)가 몸에 침범하여 병이 생기는데 이것을 상한(傷寒)이라 한다. 위생을 잘 지키면 한사에 상하지 않는다.

겨울철에는 날씨가 몹시 차가우므로 세상 만물이 깊이 잠긴다. 피부도 마찬가지로 겨울철이면 차가운 날씨에 순응하여 모공이 좁아지면서 잠긴다. 그래서 찬 기운이 쉽게 들어오지 않도록 작용한다. 그러나 지나치게 난방을 한 곳에서 생활을 할 경우 따뜻한 온도에 적응한 피부 모공이 좁아지지 않아 갑자기 차가운 기운을 만나면, 감기와 같은 가벼운 질환에서 심할 경우 갑자기 모공이 닫히면서 몸의 조직을 수축 긴장시켜 기혈 흐름이 막혀 뇌중풍 같은 치명적인 병을 일으키기도 한다. 겨울철에 적정한 온도의 난방을 하면서 생활을 해야 하는 이치가 여기에 있다.

겨울철에 격한 운동을 갑자기 할 경우도 모공이 넓어지고 좁아지는 작용이 제대로 이뤄지지 않아 문제를 일으키기도 한다. 운동 전에는 몸을 차가운 기온에 서서히 노출시켜 주위 온도에 순응시키면서 몸을 데워주는 warm-up을 해서 몸에 무리가 가지 않도록 해야 한다. 땀이 많이 흐를 정도로 운동을 한 뒤에는 마무리 운동과 샤워 등으로 몸을 서서히 식혀 주위 온도에 순응시키는 cooling-down을 해서 모공을 좁혀줘야 차가운 기운이 쉽게 몸에 들어올 수 없다.

과유불급(過猶不及)이라는 말처럼 지나치게 추위를 방어만 하려 하면 오히려 해가 될 수 있으니, 조금 모자란 듯 추위에 순응해 생활하는 것이 겨울 상한(傷寒)을 이기는 지혜다.

가정에서 쓰지 않는 의약품은 가까운 약국으로 가져오세요

집안에 방치된 의약품! 버릴까 말까 망설이셨지요?
동네약국으로 가져오시면 사용가능한 의약품은 약사의 복약지도로 안전하게 재사용할 수 있고, 불용의약품은 약국에서 보건소로 보내져 청소행정과에서 안전하게 폐기처리합니다.
폐의약품 분리배출로 건강도 지키고 환경도 지키세요!

의약과 ☎ 2094-0902 청소행정과 ☎ 2094-1953

모기유충 발견 시 보건소로 신고해 주세요

겨울철 월동모기 집중방제 기간 운영

우리나라에 서식하는 지하집모기(Culex pipiens molestus)는 겨울에도 외부 기온에 상관없이 건물의 지하실, 지하정화조 등에서 산란을 반복하며 유충에서 성충으로 생활사를 이어가고 있습니다.
보건소에서는 일반건물 및 공동주택 지하정화조, 집수정 등에 대해 모기유충 구제작업을 실시하고 있습니다. 겨울철 모기유충 1마리 구제 시 여름철 성충 500마리 이상의 박멸효과가 있으므로 모기유충이 발견되거나 필요 시 보건소에 방제요청을 해주시기 바랍니다.

모기유충구제 신고센터(보건행정과) ☎ 2094-0743

중랑구 보건소가 당신의 금연을 도와드립니다

중랑구보건소 무료 금연클리닉 운영

대상 : 중랑구 거주자 및 관내 직장인
기간 : 연중 (월~금, 09:00~18:00)
장소 : 중랑구청 보건소 · 면목보건분소 금연클리닉
지원내용 : - 맞춤형 금연 상담 및 니코틴 의존도 측정
- 금연보조제(니코틴 패치, 껌 등) 무료 지원
- 금연성공 기념품 제공

동영상 다시 보기
중랑구인터넷방송(JBN) '이달의 브리핑'

보건소 금연클리닉 ☎ 2094-0126~9

유료광고

중앙고시교육원과 함께할
교육상담 신입 및 경력자 모집
(인바운드, 아웃바운드, TM)

평생교육시설로 등록된 공무원, 자격증시험을 위한 인터넷교육업체인 중앙고시교육원에서 교육상담원을 모십니다.

- 모집분야 : 교육상담(신입,경력)
- 업무내용 : 회원유치 및 상담
- 자격요건 : 성별무관, 고졸 및 전문대졸 이상
- 업무시간 : 오전 9시30분 ~ 오후 6시30분, 주5일제
- 지원방법 : 전화 및 이메일 (제출서류는 일체 반환하지 않습니다.)
- 담 당 자 : 김민지 과장(02-979-8114) 이메일 : joonggosi@jobkorea.co.kr

중앙고시교육원 www.goodexam.co.kr
중랑구 묵1동 [6,7호선 태릉입구역 7번출구]
02-979-8114, 02-979-0114

유료광고

2011년도 재가장기요양기관(방문요양)평가
최우수기관 선정

모집안내

방문요양 및 방문목욕 이용자 모집

- 대 상 : 장기요양 1, 2, 3등급 판정을 받으신 어르신
- 이용시간 : (방문요양 : 일일 4시간), (방문목욕 : 주1회)
- 이 용 료 : 일반대상자 15%
의료급여·경감대상자 7.5%
기초생활 수급자 무료

사회복지법인 유린보은동산
중랑유린노인보호센터
☎ 438-4093 변서연 사회복지사

유료광고

2년제 학력인정
주부(성인) 중학생모집
[주부 · 직장인 · 청소년]/[전학 · 편입 · 복학(수시 모집 중)]

- 중학교 무상교육 • 주·야간반 운영
- 검정고시 없이 대학까지 진학가능
- 나이 성별 제한없음

청암중 · 고등학교
www.ca.hs.kr
02)930-6511/5580
스쿨버스 운행
4호선 상계역 4번출구
7호선 중계역 2번출구