



환절기 알레르기 '비염'

비염이란 코 안에 염증이 생기는 것으로 일반적으로 코 막힘, 콧물, 재채기 등의 증상을 나타낸다. 급성비염은 감기와 동반해 나타나니 감기가 나으면 자연히 낫지만 만성비염은 잘 낫지 않아 오랜 기간 고생하게 된다. 비염이 있으면 코로 숨쉬기 힘들어 답답하고 코를 자주 풀어야 하니 불편하며 특히 공부하는 학생들은 비염으로 인해 집중력과 암기력이 떨어지고 산만해지니 학습에 방해가 된다. 이런 비염을 어떻게 치료해야 할까?

코는 바깥 공기를 들이마시고 내쉬는 역할을 한다. 그런데 바깥 공기에 자극을 받아 반응을 보이는 것이 비염이다.

우리가 코를 비롯한 호흡기를 건강하다면 찬 공기가 호흡기로 들어오더라도 별 영향이 없을 것이다.

그러나 호흡기가 약한 사람은 찬바람이 호흡기로 들어오면 기온과 신경의 활동이 둔해지는데 이 찬 공기를 기온이 떨어내려고 애를 써서 염증이 나니 콧물이 나고 코가 막힌다. 이런 경우는 몸을 따뜻하게 하고 찬바람을 피하면 비염증상이 완화되지만 다시 찬 공기가 들어오면 비염이 증상이 생겨서 계속 반복되게 된다. 치료는 몸을 따뜻하게 하고 기온을 도와 코를 비롯한 호흡기를 튼튼하게 하면 찬 공기를 이겨내어 비염을 호전시킬 수 있다.

우리가 환절기나 꽃가루가 날리는 때에 흔히 보는 알레르기 비염도 호흡기가 약한 것인데, 알레르기란 정상적인 인체에는 전혀 해가 없는 물질에 대해 몸이 선천적이거나 후천적으로 특이한 이상 반응을 나타내는 것이다.

맑은 콧물이 수시로 나고 재채기를 잘하는 것을 알레르기 비염이라 부르는 것은 바깥 공기나 먼지, 꽃가루 등에 대해 과잉 반응을 보인다



뜻이고 한방에서 폐한(肺寒)이라 부르는 것은 코를 포함한 호흡기가 약하다는 뜻으로 그 원인을 말한 것이다. 그러므로 염증을 치료하되 원기를 도우는 것을 겸해야 치료가 된다. 치료가 좀 오래 걸릴 뿐이지 이렇게 하면 알레르기 체질도 정상 체질로 만들 수 있다.

소화가 게똥이 원인이 되기도 한다. 과식, 폭식을 하거나 찬 음식을 과도하게 많이 먹을 경우 위장이 약해져 습기(濕氣)가 위장에 잘 생기는데 이것이 코에 영향을 주게 되어 비염이 된다. 흔히 야식을 많이 먹거나 술을 많이 마시면 다음날 일어날 때 코가 막히는 경우가 많은데 위장의 습기가 코로 올라와서 막히기 때문이다. 그래서 소화기가 원인이 되어 생기는 비염은 비염뿐만 아니라 위장을 잘 다스려야 한다.

코가 잘 막히는 아이들도 원인이 과식이나 급하게 먹고 찬 음료를 많이 마셔 그런 경우가 많으니 코가 안 막히게 하려면 천천히 잘 씹어 먹게 하고 특히 저녁에 음식량을 좀 줄이고 찬 음료를 적게 마시게 하면 효과를 볼 수 있다.

요즘 미세먼지, 황사, 대기 오염 등 나빠진 공기 때문에 코가 나빠지지만 전반적인 몸의 상태도 코를 나빠지게 하는 원인이 된다. 그래서 위의 두 가지가 대표적인 비염의 내적인 원인이나 비염을 고치려면 운동, 휴식, 적절한 영양섭취로 코를 비롯한 호흡기를 튼튼하게 하고 불규칙적이고 절제되지 않는 식습관, 과도한 음주를 피하여 위장에 부담을 주지 말자.

자료제공:소문경희의원원 이창현 원장(02-2659-7900)

도심서 만나는 문화예술 강좌의 향연

세종문화회관(사장 이승엽)이 운영하는 교육 센터 세종예술아카데미가 1학기 수업을 개강했다. 세종예술아카데미는 예술을 통한 도심 속 휴식을 주제로 한 세종문화회관의 문화예술 교육 프로그램으로 인근 직장인은 물론, 주부, 학생 등 다양한 계층으로부터 인기를 끌고 있다.

그동안 주로 클래식 감상을 비롯한 예술, 감상 위주의 강의를 추진해왔지만 올해 1학기 커리큘럼은 사진과 인문학, 오페라 강좌를 신설해 보다 다양한 장르의 교육 프로그램을 확충했다. 또 직장인들을 위해 퇴근 후 여유 있게 들을 수 있는 저녁 강좌를 추가하고 강좌별 수강 기간을 달리해 강의 선택의 폭을 넓혔다.

강의는 화요일부터 금요일까지 시간대별 테마에 따라 진행된다. 테마는 ▲오전의 예술산책(11시~12시30분) ▲정오의 예술테라피(12시5분~13시) ▲오후의 문화산책(14시~16시) ▲저녁의 문화예술강좌(19시~21시) 등 4가지로 구성돼 있다.

퇴근 후 교양과 재미 두 마리 토끼를 잡고자 하는 직장인들을 위한 '저녁의 문화예술강좌'는 수요일과 목요일, 이틀만 강좌가 개설돼 있다. 이를 소개한다.

◆교양있는 뒷담화(수)

신규강좌인 노승림 음악칼럼니스트의 '교양있는 뒷담화'에서는 셰익스피어, 세르반테스, 괴테 등 대문호의 작품이 태어난 배경을 논한다. 추앙받는 대문호와 그들의 작품이 어떤 사회적 배경과 개인의 현실적 경험을 통해 태어나게 됐는지 강의를 통해 엿볼 수 있을 전망이다. 가장 심오한 예술은 가장 평범한 인간의 일상에서 비롯되는 것임을 되새기며 예술과 현대인 간 삶의 간극을 좁히는 시간이 될 것으로 기대된다. 강좌는 22일부터 4월 26일까지 총 6회 진행된다.



◆아주 특별한 사진수업(수)

중앙일보 사진부장을 역임한 사진작가 주기중의 <아주 특별한 사진 수업>도 새롭게 열려 사진으로 소통하는 시대에 좀 더 특별한 사진을 찍고자 하는 이들을 반긴다. 사진으로 일기를 쓰는 시대, 현대사회는 사진을 모르면 문맹이라는 말까지 나온다. 블로그, SNS에서는 하루 수백장의 사진이 소비된다. 기록과 예술을 넘어 생활 속으로 깊숙이 파고든 사진을 배우고 싶다는 수요도 높아지고 있다. 이번 강의는 취미로서 여가활동과 함께 예술을 위한 사진의 기본 소양을 다지는 새로운 과정이 될 전망이다. 강좌는 5월 10일부터 6월 14일까지 총 6회 진행된다.

◆오페라 이야기(목)

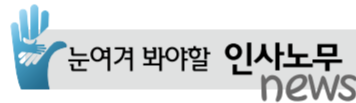
수많은 오페라 무대에 섰던 테너 류정필로부터 듣는 <오페라 이야기>도 아주 현장감 넘치는 강의가 될 예정이다. '라 트라비아타', '마술피리', '카르멘', '토스카', '사랑의 묘약' 등 전 세계에서 사랑받는 오페라만 속속 골라 다룬다. 오페라는 노래, 연극, 발레, 미술, 기악 등 인간이 즐기기에 모든 문화적 요소

를 집대성한 예술이다. 인류가 만든 최고의 오락이란 별칭이 있을 정도다. 인간이 즐기기에 모든 문화적 요소를 집대성한 예술인만큼 오페라 한편을 제대로 감상하는 것은 한 도시나 국가의 예술 수준을 가늠하는 척도가 된다. 지난 16일 시작된 강좌는 4월 27일까지 총 6회 진행된다.

◆클래식플러스-세계문학과 음악(목)

음악 칼럼니스트이자 라디오 진행자인 정준호와 떠나는 인문학 원정이 세종예술아카데미의 10주년을 기념하는 올해 마지막 '세계문학과 음악'이란 주제에 도착했다. 이번 강좌에서는 작곡가들의 상상력의 근원이었던 문학이 어떻게 음악으로 구체화됐는지, 나아가 문학이 어떻게 음악을 읽어냈는지 살펴본다. 여섯 편의 세계문학을 통해 지금까지와는 다른 차원의 음악듣기를 경험할 수 있을 전망이다.

세 편은 독자들의 가장 많은 사랑을 받는 세계문학 전집의 첫 권이고, 나머지 세 편은 강사가 엄선한 작품이다. 강좌는 5월 11일부터 6월 15일까지 총 6회 진행된다. 박경민 기자 pkm@



(3)육아휴직 급여에 대하여

1. 육아휴직기간

육아휴직기간은 1년 이내이며 자녀 1명당 1년 사용이 가능하므로 2명이면 각각 1년씩 2년 사용이 가능합니다. 근로자의 권리에 해당하므로 엄마, 아빠 모두 근로자라면 한 자녀에 대하여 아빠도 1년, 엄마도 1년 사용이 가능합니다.

2. 지급대상

사용자로부터 30일 이상 육아휴직을 부여 받아야 하며 육아휴직 개시일 이전의 피보험 단위기간(재직하면서 임금을 받은 기간)이 모두 합해서 180일 이상이 되어야 하고 과거 실업급여를 받았을 경우 인정받았던 피보험 기간은 제외됩니다.

단, 근로기간이 1년 미만이거나 같은 자녀에 대하

여 배우자가 육아휴직을 하고 있는 근로자에 대하여는 사업주가 육아휴직을 거부할 수 있습니다.

2. 육아휴직급여액

육아휴직기간 동안 매월 통상임금 40%를 육아휴직급여로 지급(상한액 : 월100만원, 하한액 : 월50만원)하고 육아휴직급여 중 일부(25%)는 직장복귀 6개월 후에 합산하여 일시금으로 지급합니다.

육아휴직기간 중 사업주로부터 육아휴직을 이유로 금품을 지급받은 경우로서 매월 단위로 육아휴직기간 중 지급받은 금품과 육아휴직 급여의 75%에 해당하는 금액(그 금액이 50만원 미만인 경우에는 하한액 50만원)을 합한 액수가 육아휴직 시작 일을 기준으로 한 월 통상임금을 초과하는 경우에는 그 초과하는 금액을 육아휴직 급여의 75%에서 빼고 지급합니다.

3. 육아휴직 급여의 특례(아빠의 달)

같은 자녀에 대하여 부모가 모두 순차적으로 육아휴직을 사용하는 경우 두 번째 사용하는 사람의 육아

휴직 3개월 급여를 통상임금의 100%(상한액150만원)로 상향하여 지급합니다.

3. 신청 시기 및 방법

육아휴직을 신청한 날 이후 1개월부터 매월 단위로 신청하되 당월 중에 실시한 육아휴직급여에 대한 신청은 다음 달 말일까지 신청을 하며 매월 신청하지 않고 적치하여 신청할 수도 있습니다. 단, 육아휴직이 끝난 날 이후 12개월 이내에 신청하지 않는 경우 동 급여를 지급하지 않습니다.

육아휴직 급여를 지급받으려는 자는 사업장 또는 거주지 인근 고용노동부 고용센터에 신청할 수 있으며, 구비해야 할 서류로는 육아휴직급여 신청서, 육아휴직 확인서(최소 1회만 해당) 통상임금을 확인할 수 있는 자료(근로계약서, 임금대장 등), 육아휴직 기간 중 임금을 지급받은 경우 이를 확인할 수 있는 자료



조성관 노무법인 아성 대표노무사

“견적, 적산 시스템은 아성정보 COST로 앞서 나가십시오.”



전기적산통합(전기, 통신, 소방)
CAD파일도면 물량적산까지

- ◆ 국내최초 특허출원 적산프로그램, 획기적인 AutoCAD파일 도면물량적산까지
- ◆ 관급, 사급, 설계업체에서 시공업체까지 건설관련 전업종에서 사용가능 (전기, 통신, 소방, 설비, 공조, 토목, 건축, 조경, 문화재, 인테리어, 시설물 등)
- ◆ 정부(조달청)인증소프트웨어로 적산과 동시에 내역자동작성
- ◆ 최신 자체단가, 일위대가, 정부노임, 품셈, 실적공사비등 자료 제공
- ◆ 아성정보 홈페이지->자료실->사용설명서에서 동영상설명서 참고하세요

통합내역 / 전기적산 / 설비적산 / 골조적산 / 마감적산 / 노무관리

☆ 아성정보 (주) ■ 문의전화: (053)751-6715 ■ 팩스: (053)753-5015 ■ 홈페이지: www.asungsoft.co.kr

유압전설통공구 전문 생산업체 「탑정밀」

30여년을 한결같이 보다 더 편리한 전설통공구 제작 및 보급에 심혈을 기울여 온 탑정밀. 이제 나사없는 E-전선관 벤딩기가 고객 여러분을 안전하고 편리하게 도와드립니다. 기존보다 가볍고 편리해진 전선관! 현장에서 꼭 경험해 보십시오!



현장에서 입증된 꼭 필요한 제품

나사없는 E-전선관 벤딩기

특허 제 10-2016-0148665호
디자인 제 30-2017-0005346호
디자인 제 30-2017-0005347호
(출원중)

생산 품목 벤딩기 TOP1636, TOP4254, TOPE1939, 전동벤딩기, 철판천공기(TPB1654), 터미널 압착기(325TA, 325TB)



탑정밀
www.top09.kr

경기도 부천시 대장로 138번길 26(대장동 171-4)
T.032-678-2312 F.032-677-3709