



여름철 건강하게 지내기

이제 여름이다. 무덥고 습해 땀이 많이 흐르고 뜨거운 태양과 싸워야 하는 여름. 열대야로 잠을 설치게 해 활기를 떨어뜨리고 괜히 짜증만 늘게 하는 여름. 우리가 싫다고 해도 매년 찾아오는 계절을 피할 순 없으니 지혜롭고 건강하게 여름을 지내는 방법을 알아보자.

우리 몸은 밤낮을 안다. 그래서 낮에 활동하고 밤에 자는 것이 가장 몸에 유익하다. 우리 몸은 계절도 안다. 봄은 서서히 펴고, 여름은 활발하고, 가을은 거두고, 겨울은 간직하는 기상이다. 그러므로 여름이 되면, 초목이 안팎을 활짝 열고 무럭무럭 자라듯이 우리도 아침 일찍 일어나 몸 움직이는 걸 게을리 하지 말고 땀나는 것을 꺼리지 않으며 마음을 밝게 가지는 것이 여름의 기본 양생이다.

여름은 더우니 햇볕을 피하고 찬물에 샤워하고 찬 것을 마시는 것은 당연하다. 그러나 언제나 지나쳐도 탈, 부족해도 탈이다. 여름에 더위 먹어 나는 병이 있고, 너무 시원하게 해서 나는 병도 있다.

더운 날 일이나 운동을 많이 해서 더위를 먹으면 머리가 아프고, 열이 뜨며, 갈증이 자주 나고, 땀이 비 오듯 흐르며 움직일 기운이 하나도 없다.

이것은 더위에 기운을 상한 것이다. 서늘한 곳에서 몸을 식히며 휴식을 취하면 되지만 예방이 중요하니 더운 날에는 가급적 일이나 운동을 삼가고 꼭 해야 할 경우 적절히 쉬어야 하며 하자.



그런데 그 반대도 있다. 여름에 시원한 대청이나 음지에 오래 거처하든지, 에어컨을 너무 많이 켜어도 병이 되는데, 머리가 아프고 쉽게 추위를 느끼고 콧물, 재채기, 코막힘, 피로감, 소화불량, 어지러움, 의욕이 떨어지고, 집중 곤란 등이 생긴다. 이것은 계절은 여름인데 거처는 겨울처럼 해 놓으니 몸의 기운이 퍼져지 못해서 된 것이다. 이때는 몸을 따뜻하게 해야 한다.

서늘한 곳에 오래있는 사람은 밖으로 나와 햇볕을 쬐고 땀도 좀 흘리고 에어컨 바람에 냉방병이 걸린 사람은 자주 실외로 나와 몸을 데우고 따뜻한 물을 자주 마시면 좋다. 그리고 직장인의 경우 사무실에서 긴 소매의 덧옷을 준비해 에어컨의 찬바람을 적게 맞도록 해야겠다.

여름철 대표적인 보양식인 삼계탕은 인삼과 닭이 합쳐져 나온 말이다. 인삼과 닭은 성질이 따뜻한데 기운을 돕고 속을 데워준다. 찹쌀, 대추, 마늘도 따뜻한 성질을 가진 음식이다. 그리고 닭, 찹쌀, 대추는 영양도 풍부하니 삼계탕은 땀을 많이 흘려 기운이 허하고, 항상 피로하며, 찬 음식을 많이 먹어 속이 차고 입맛이 없는 사람, 냉방병으로 고생하는 사람에게 좋은 영양식이 된다.

피할 수 없으면 즐기라고 했다. 여름이기 때문에 계속해 가서 시원하게 몸을 담그고 바닷가에 가서 모래찜질도 하고 파도를 타는 재미를 느끼며 또 바람이 잘 통하는 그늘에 앉아 시원한 바람을 맞으며 수박을 먹는 즐거움이 있으니 덥다고 불평하지 말고 지혜롭고 건강하게 여름을 이겨내 보자.

자료제공:소문경희한의원 이창현 원장(02-2659-7900)

‘서점가, 이색협업 바람 분다’

단순 제품 판매 벗어나 문화체험 기회 등 다양한 콘텐츠 마련

서점가에 이색 협업 바람이 불고 있다. 단순히 서적을 판매하는 일에서 벗어나 책과 함께 즐길 수 있는 문화체험의 기회를 제공하는가 하면, 여행? 연예 등 다양한 분야와 협업을 추진하는 추세다.

업계에서는 이 같은 협업 또는 마케팅을 불황을 돌파하기 위한 다양한 시도 중 하나로 보고 있다. 또 단순히 상품만 파는 것이 아니라 소비자에게 다양한 문화체험의 기회를 제공하려는 최근 트렌드와도 일맥상통한다.

교보문고는 음악전문 TV채널 Mnet에서 최근 방영한 ‘프로듀스 101 시즌2’을 통해 결성된 보이 그룹 워너원(Wanna One) 데뷔를 기념해 웹페이지 기획전 ‘내 폰 속에 나와 나’를 연다.

세계 화보 중 가장 마음에 드는 워너원 배경화면을 웹페이지로 다운받고 인증하면 경품을 주는 행사다. 워너원 수록 잡지 1권을 포함해 잡지 분야 3만원 이상 구매할 경우에도 선물을 증정한다.

교보문고는 또 지난달 27일 모두투어와 포괄적 업무제휴 협약을 맺고, 교보문고 북클럽회원에게 여행정보를 제공하기로 했다. 이미 부산·대구점 등 영업점에 모두투어 여행데스크가 운영 중이며, 다른 영업점에도 임점할 예정이다.

에스24 강남점은 같은 건물에 있는 메가박스 씨티티켓을 제시하면 10% 할인해주는 정책을 고객에게 제공하고 있다. 반대로 메가박스 씨티도 에스24 강남점의 1만5000원 이상 구매 영수증을 제시하면 티켓을 2000원 할인해준다.

교보문고 합정점은 지난달 28일 아트상품 전용 코너를 오픈했다. 트렌디한 디자인 소품과 화방이 어우러져 예술분야가 특화된 합정점 ‘예술(에



교보아트스페이스에 전시하고 있는 권기수 화가의 작품.

술이 읊드는데 ‘구역’ 내에 읊인쇄 형태로 약 15평 규모로 선보인다.

교보문고 광화문점 내 전시공간인 교보아트스페이스는 이달 28일까지 ‘유쾌하고 발칙한 현대미술展 : 꼬끼리 공작의 해피엔드’를 전시한다. 참여 작가는 권기수 화가, 이지순 일러스트레이터, 돌셋 디자인 듀오다.

기획전에는 ‘동구리’로 잘 알려져 있는 권기수 작가의 작품 8점과 블랙코미디를 담은 그림을 주로 그리는 이지순 일러스트레이터의 작품 35점 등이 전시된다.

교보아트스페이스 디렉터 최희진씨는 “교보아트스페이스는 서점을 방문한 고객들에게 수준 높은 시각 예술 콘텐츠를 경험할 수 있는 공간이 되도록 하는데 목적을 두고 개관했다”며 “이번 여름

특별전인 ‘유쾌하고 발칙한 현대미술’에 많은 고객들이 방문하고 있다”고 전했다.

아울러 “전시를 보기 위해 일부러 오는 사람은 물론이고, 책을 사기 위해 서점에 왔다가 우연히 교보아트스페이스라는 공간을 알게 된 뒤 방문한 사람들도 있다. 특히 20~30대 젊은층이 많다. 책도 보고 미술 작품도 감상할 수 있다는 것에 흥미를 느끼며 자신의 인스타그램이나 트위터 등에 사진을 올리고 있다”고 덧붙였다.

서유구 수명여대 경영학과 교수는 “융복합화가 요즘 추세다”라며 “이제 하드커버 있는 책만 파는 것은 올드한 일이 돼버렸다. 서점이나 출판사도 변화에만 되는 시대”라고 말했다.

이어 “일본처럼 대형화되면서 도심의 오아시스로 변할 수도 있고 아니면 문화에 대한 소비자 니즈를 윈스톱으로 만족시킬 수 있는 복합공간을 만드는 방향이 있다”며 “과거의 옛날 스타일을 고집하면 쇠퇴만 있을 뿐이다. 뭔가 새로운 융합할 대상을 찾아야 하는데, 다른 문화 상품을 결합시키거나 유명 연예인·저자와 손을 잡는 것 등을 들 수 있다”고 전했다.

윤대원 기자 ydw@

Advertisement for SUNGJIN TRANSFORMER. Features a large image of a transformer, a globe, and various product models. Text includes '一生一業', '오직 장인정신으로 변압기만 만듭니다', 'SUNGJIN TRANSFORMER', '진공주형 몰드변압기', 'CAST-RESIN TRANSFORMER', '빠른납기!!', '고효율!!', '저소음!!', and '주요생산물목'.

눈여겨 봐야 할 인사노무 news

고용촉진 장려금 제도



노무법인 카이트 대표노무사 조성관(02-869-3131)

1. 사업목적

여성가장·장애인 등 노동시장의 통상적인 조건하에서 취업이 특히 곤란한 취업 취약자의 고용촉진 도모하기 위하여 취업 취약자를 채용한 사업주에게 지원금 지원

2. 사업내용

가. 지원대상

고용노동부장관이 지정하는 취업지원프로그램(취업성공패키지 등)을 이수하고 직업안정기관 등에 구직 등록한 실업자를 고용한 사업주

구직등록 후 1개월 이상 실업상태에 있는 중증장애인, 여성가장 등 취업취약자 및 취업지원프로그램(취업성공패키지 등)을 참여하기 어려운 도서지역 거주자를 고용한 사업주

나. 지원내용

지원대상 근로자를 고용하여 6개월 이상 고용을 유지한 경우 1년간 매 6개월 마다 지급. (다만, 지급대상이 된 기간 동안 사업주가 부담하는 임금의 80%를 초과할 수 없음)

구분	1년 지원금액	6개월 지급액
우선지원대상기업	720만원	360만원
대규모기업	360만원	180만원

다. 취업성공패키지

1 유형을 이수한 사람 중 기초생활수급자, 취업지원프로그램 이수면제자 중 중증장애인·여성가장으로서 1개월 이상 실업상태에 있는 사람에 대하여는 최대 2년간 지원

지원한도: 지급대상이 되는 피보험자의 수는 해당 사업의 직전 보험연도 말일 기준 피보험자수의 100분의 30(소수점 이하는 버린다)에서 해당 고용촉진장려금 지급대상자의 고용일 직전 3년간 고용촉진장려금의 지급대상이 되었던 피보험자수의 합을 제외한 인원을 한도로 지원 (17.1.1. 이후 고용촉진장려금 지급 대상자로 고용된 경우의 지원 한도부터 적용)

* 연도 중 보험관계가 새로 성립한 경우는 성립일 현재 피보험자수 기준

* 새로 고용한 지원대상자가 30명을 초과하는 경우에는 30명까지만 지원

* 피보험자수가 1명이상 10인 미만인 경우에는 3명까지 지원

3. 사업추진체계

