



### 건강칼럼 생리불순-스트레스가 원인일 수 있다

생리불순이란 월경불순이라고도 하는데 월경주기가 당겨서 오는 것, 늦어지는 것도 있고, 양이 많아지거나 적어지는 것도 있고, 덩어리지거나 색이 검어지는 것도 있다. 이런 현상이 섞여서 나타나는 경우도 있고 빨라졌다 늦어졌다 하기도 하고 양이 많았다 적었다 하기도 한다.

생리주기는 생리 시작일부터 다음 생리 시작일까지의 기간으로 28일 주기가 많고 21~35일을 정상으로 본다. 그러나 21~35일을 벗어나 너무 자주하거나 주기가 너무 길면 생리불순이라고 한다.

생리불순이 문제가 되는 것은 생리는 배란과 관련이 있으니 난임의 원인이 되기도 하고 생리불순이 자궁내막 때문이라면 유산 가능성도 있기 때문이다. 또 폐경기가 다가오는 여성이라면 생리가 몇 달씩 거를 때 혹은 벌써 폐경인가 하여 심적으로 매우 불안하고 의기소침해지기도 한다.

생리는 자궁내막이 부풀어 오르고 탈락하면 그 속의 모였던 피가 나오는 것이다. 결국 생리주기, 생리 양 그리고 생리 상태가 좋으려면 자궁과 자궁 내에서의 피의 흐름이 좋아야 한다.

생리가 일반 출혈과 다른 것은 임신을 위해 준비했다가 내보내는 자연적인 현상이다. 생리를 할 때 모이는 피의 양이 적당하고 상태가 좋아야 하는데 피 자체는 활동성이 없다. 피는 모든 물체와 마찬가지로 기운을 받아야 움직이므로 기운이 제대로 활동해야 생리가 순조롭게 된다.

고민하든지 과로하든지 성을 잘 내든지 하여 기운이 더워지면 피도 더워지고, 의기소침하여 기운도 없이 축 쳐져 활동을 달하면 기운이 식어지고 피도 따라서 식는다. 기운이 올라가면 피도 따라 올라가고, 기운이 내려가면 피도 내려간다. 우울하든지 생각과 걱정이 많아 기운이 정체되면 피도 활동이 덜 되어 같이 정체되고, 마음이 편안하여 기운이 맑으면 피도 같이 맑고, 흥분하여 기운이 탁하면 피도 같이 탁해진다.



그러므로 자주 초조해지는 사람이나 화를 잘 내는 사람은 몸에 열이 많아지고 생리활동도 재촉을 받아 자궁내막이 빨리 탈락하여 생리가 당겨지고, 우울하고 걱정이 많거나 비관, 낙담을 하는 사람은 몸의 활동이 둔해져 생리를 준비하는 것도 순조롭지 않고 더디어 생리도 늦어진다.

요즘 여성들이 생리불순이 많은 것은 스트레스가 많아 감정이 불안정한 데에 큰 원인이 있다. 마음이 편안하고 안정되어야 몸이 더했다 식었다 하는 일이 없어 생리가 고를 것이다.

그리고 피는 음식 섭취를 통해 만들어지니 무리한 다이어트나 대충 끼니를 때워 잘 먹지 못 하면 생리양이 부족하여 생리불순이 올 수 있고, 또 자궁이 차면 자궁의 기능이 저하되어 생리불순이 올 수 있다. 그러므로 생리불순이 있는 사람은 충분히 음식을 섭취하고, 자궁을 따뜻하게 해야 한다. 추운 날 짧은 치마를 입어 찬 기운이 몸 안으로 들어오는 것을 피해야겠다.

자료제공: 소문경희한의원 이창현 원장(02-2659-7900)

## 10월 한달, 대한민국은 쇼핑중

한국관광공사에서 주관한 2017년 코리아세일페스타가 지난달 28일부터 이달 31일까지 대형 쇼핑몰과 전통시장 등 전국에서 개최된다.

올해로 2회째를 맞은 코리아세일페스타에는 350여개 기업이 참가, 최대 80%의 할인 상품과 함께 다양한 볼거리와 놀거리를 제공한다.

이번 코리아세일페스타에서는 현대·기아차·쌍용차 등 국내 완성차업체 3사가 최대 12%의 할인혜택을 제공한다.

현대차가 승용차 4개 차종(아반떼·소나타·싼타페·맥스쿠루즈) 총 7000대를 5~10%, 상용차 4개 차종(마이티, 카운티, 뉴쿼드트럭, 엑시언트) 총 2700대를 50만~300만원까지 할인한다.

기아차는 5개 차종(모닝·레이·K3·K5·K7) 총 5000대에 대해 최대 12% 할인 판매한다. 쌍용차도 5개 차종(티볼리·티볼리에어·코란도C·코란도 투리스모·G4 렉스턴) 총 1300대를 최대 10% 할인한다.

650만원이 넘는 TV도 최대 170만원 할인된 가격에 제공한다. 419만원의 삼성전자 UHD TV(75인치)는 120만원 할인된 299만원에, 620만원짜리 LG전자 OLED TV(65인치)는 170만원 할인된 450만원에 판매한다. 냉장고, 청소기, 세탁기 등의 생활가전도 대폭 다른 가전도 최대 30%까지 할인한다.

백화점은 의류, 잡화, 식품을 최대 80% 할인하고, 롯데백화점은 패션상품에 대해 최대 70% 낮은 가격에 판매한다.



기간중 해외에 살고있는 외국인을 대상으로 온라인 특별할인전을 개최한다.

G마켓 등 국내 주요 역직구물 8개사와 라쿠텐(일본), 라자다(동남아) 등 18개국 28개 해외현지 유명 쇼핑몰이 금번 행사에 참여하여 한류상품 할인판매 및 프로모션을 진행한다.

이번 행사를 위해 코리아 세일 페스타 공식사이트에 동남아권(베트남, 인니)이 추가된 언어권별 별도 페이지를 운영하며, 참여기업들도 메인배너 광고, 자체 SNS채널 홍보, 별도 할인행사페이지(한국관 등) 개설 등을 통해 해외 소비자들에게 우수한 한국상품을 판매한다.

이번 축제에서는 소상공인·중소기업들이 소외되지 않도록 대·중소 상생협력을 강화한다. 전국 주요 백화점 16개 매장에서 19일부터 중소기업·사회적기업·청년물 제품 특별 판매전을 개최한다. 행사기간중 대형 유통기업별로 다양한 자율적 상생 프로그램을 추진키로 했다.

쇼핑축제 기간에는 할인된 살거리와 더불어 볼거리, 놀거리가 함께 제공된다. 광화문광장에 LG전자, 롯데백화점, 롯데하이마트, 이마트, 현대백화점 등이 입점된 세계 최초 VR 복합쇼핑몰 체험관을 설치해, 소비자들이 직접 체험해 구매할 수 있게 했다. 코리아세일페스타 참여업체 및 할인상품 등에 대한 자세한 내용은 행사 홈페이지(www.korea-salefesta.kr)에서 확인할 수 있다.

유희덕 기자 yuhd@

### ??? TALK TALK

일반적으로 사춘기를 겪으면서 성대를 포함하는 목소리를 내는 기관인 후두가 전반적으로 내려가고, 성대 아래 공간이 넓어진다. 이때 후두 앞뒤의 길이가 길어지면서 성대도 같이 길어진다. 성대 접막의 강도가 세지며, 두께가 굵



### 변성기 성대관리, 평생 목소리를 결정한다

어저서 남자의 경우에는 1옥타브, 여자의 경우에는 1/3~1/4 옥타브가 떨어진다. 이러한 일련의 과정으로 음도가 변화하게 되는 것을 변성기라 하는데, 주로 남자에게서는 뚜렷하게 나타나며 여자에게도 약하게 나타나게 된다. 변성기 때 신체의 성장과 함께 정상적으로 일어나야 할 음도의 변화가 적절하게 일어나지 못하는 경우를 '변성기발성장애'라고 한다.

변성기발성장애가 생긴 경우, 이비인후과 진찰을 통해 성대를 보는 내시경 검사와 목소리를 평가하는 검사를 받게 된다. 또한 사춘기 때 나타나는 2차 성징에 영향을 미치는 전신적인 질환에 대한 검사와 심리 상담을 받아 성대 이외의 문제에 대한 평가를 받아야 한다. 발생하는 방법을 배우고 교정하는 음성치료와 후두압박술이 효과가 좋은 치료법이다.

평소 성대에 나쁜 습관은 자기 전에 간식을 먹는 습관·과식·맵고 자극적인 음식물 섭취·음주·흡연 등이 있다. 이 습관들은 잠을 자는 동안 위산 역류를 일으켜서 음식물을 녹일 수 있는 강한 산이 성대와 성대 주변 조직을 화학적 화상을 입히게 만든다. 물을 조금씩 자주 마셔서 성대 주변 조직이 마르지 않게 하는 것이 좋으며, 입 안의 나쁜 세균들이 인후부로 넘어가지 않도록 이를 잘 닦고 가글을 자주 하는 등 구강 위생을 잘 지켜주는 것이 중요하다.

첫 인상에서 목소리가 차지하는 비중은 무려 40%나 된다고 한다. 목소리는 상대방에 대한 호감도를 결정하는 중요한 요소다. 따라서 변성기 때 성대를 잘 관리해 성인이 되었을 때 멋진 목소리를 갖도록 해야 한다. 목소리와 성대에 대한 검사를 할 수 있는 이비인후과 병원이 많으므로 검사를 받아보고, 필요한 경우 발생 치료와 음성치료를 받으면 좋은 인상을 주는 목소리를 만들 수 있을 것이다.

자료제공: 건강관리협회 서부지부(02-2600-2000)

- ◆ 공사업을 새로 시작하려고 하십니까
- ◆ 빠르고 안전하게 회사를 인수받고 싶으십니까
- ◆ 면허 양도 후 공법인 양도양수 가능합니다
- ◆ 회사를 제대로 평가받고 매도하고 싶으십니까

## 공사업 양도양수 전문!

양도양수

전기공사업  
통신공사업  
소방공사업

분할합병

법인전환

신규등록

“1:1 맞춤 출장 상담 가능 ☎ 010-5268-4436”

(주)건설뱅크 <http://www.clbank.co.kr>

서울본사 TEL 02-567-8986 FAX 02-567-3453  
경남지사 TEL 055-763-6677 FAX 055-763-6678

## (주)유진M&A

- 전기공사업 양도양수, 분할, 합병, 신규등록
- 개인기업에서 법인전환, 기업진단
- 통신공사업, 소방공사업
- 일반, 전문건설업 신규 매매 정리 문의 환영

TEL. 02-555-5887 FAX. 02-557-8003  
[www.umna.co.kr](http://www.umna.co.kr)

## 계측기 및 1, 2종 전설법정공구 소방면허 시설감리 전기 건축감리 장비 전문

유압식 단자 압축기 9H-150(14~150)	전선 압축기(유압식) EP 430(y-35)	유압 수동 펌프 HP700S	유압식 철타개공기 SH-10(2', 3', 4')	유압압착기 12A(14~325)	각종 킷타	절연장갑·장화	누설류계 접지저항계 점지저항계 홀크메터	YOKOGAWA MULTI ZUMI ◆ 내전압시험기 제작전문 ◆ <a href="http://www.hdj.com">www.hdj.com</a> (주)현대전기계측기
특고 저압 검전기	누설류계 Multi 140 φ40 m/m 0.01mA~300mA 누전사고예방	소용계 (320)	조도계 (1065)	계전기 시험기 8510	절연유 시험기(HD55)	절연유 신가측정기(HD101)		

서울시 종로구 장사동 199-1  
TEL. (02)2279-0427, 2278-3944  
FAX. (02)2273-8758