

여름철 실내외 온도차 크면 감기·심혈관 질환 주의해야

건강 상담에 무료 배달 서비스까지, 애너하임 <플러스약국>

무더위가 기승을 부리는 여름에도 감기는 찾아온다. 여름철 감기는 실내외 온도차나 일교차로 인해 약화된 면역력이 주요 원인이다. 에어컨 온도를 낮게 가동하는 곳에서 장시간 머물거나 자주 드나들면 신체적응력 및 면역력이 약해질 수 있다. 따라서 실내외 온도차는 5°C가 넘지 않게 조절하는 것이 좋다. 여름감기는 콧물과 기침이 유독 심한 게 특징이다.

이처럼 실내외 온도차가 크면 감기뿐만 아니라 심장에도 무리가 올 수 있다.

애너하임 <플러스약국>의 황광진 약사에 따르면 기온이 섭씨 5도 내려가면 혈압은 약 6.5mmHg 올라가는 데, 혈압이 5~6mmHg 상승하면 혈관이 좁아져 쉽게 터지거나 혈관 벽이 손상돼 동맥경화증 등 심혈관 질환 발생률이 높아진다. 또, 압력이 높은 혈관 벽으로 피를 내보내는 과정에서 심장이 커져 심부전이 발생할 수 있다.

황 약사는 한국에서 서울대학교 약학대학을 졸업하고 미국에서 판디 학위 (Doctor of Pharmacy)를 취득하였으며, 한국과 미국 두 나라의 약사면허를 보유하고 있다.

황 약사는 "실내외 온도차가 클 때 주의해야 할 질병 중 하나가 바로 심장병"이라며 "특히 기온 변화에 적응력이 떨어지는 노인들이 갑자기 차가운 실내 온도에 노출되면 협심증이나 고혈압 등 심혈관 질환과 같은 기존의 질환을 급속히 악화시킬 가능성이 높다." 며 주의를 당부했다.

황 약사는 또 "실내외 온도차가 클 때 건강을 지키기 위해서는 더위가 기승을 부리는 한낮을 피해 적당한 운동을 하고 반신욕을 해주면 좋다." 고 말했다. 그에 따르면

운동 전 5~10분 정도 걷는 등 간단한 운동을 해주고, 운동 후에는 36~40°C 정도의 온수에 15~20분간 반신욕을 하면 심혈관 질환 예방에 좋다. 이때 물에 레몬·라벤더·캐모마일 등 아로마 오일을 섞어 향을 흡입하면 혈압을 떨어뜨리는 효과도 볼 수 있다. 다만 장시간 사우나나 찜질은 피해야 한다.

특히 냉온 찜질을 반복할 경우 몸이 급격한 온도 변화로 높은 온도에서 확장했던 혈관이 갑자기 수축해 모자란 혈액량이 더 감소해 심장 마비를 유발할 수 있다.

<플러스약국>에서는 약에 관한 모든 것을 친절하고 상세하게 설명해 준다. 새로 복용하게 된 약이나 이미 복용하고 있는 약에 대한 효능과 부작용을 비롯해, 올바른 복용법 등 세세한 것까지 약에 대한 궁금증을 알기 쉽게 알려 준다.

또 우수한 품질의 약을 저렴한 가격에 제공하며, 거동이 불편하거나 교통편이 마땅하지 않은 고객들을 위하여 무료 배달 서비스도 실시하고 있다. 고객들이 기다리는 불편함을 느끼지 않도록 신속하게 처리해 준다.

황 약사는 "<플러스약국>은 모든 사람들에게 '플러스'가 되는 약국, 쉽고 편안하게 이용할 수 있는 약국, 문턱이 높지 않은 약국이 되겠다." 며 "이 지역 한인들의 건강도우미가 될 것" 이라고 다짐했다.

- ▶ 문의: (714) 956-3830
- ▶ 주소: 1012 N. Euclid St., Anaheim, CA 92801 (애너하임 명동칼국수 옆)



라인댄스 클래스, 성공회 가든그로브 교회로 이전 운영

스탠턴 가든댄스스튜디오에서 열리던 '라인댄스 클래스'가 성공회 가든그로브교회(13091 Galway St. Garede Grove, CA 92844)로 옮겨 운영된다.

클래스를 운영하고 있는 에스터 장 씨는 "더 효율적인 클래스 운영을 위해 더 넓고 쾌적한 장소를 물색해 왔다."면서 "새 장소는 한인들이 접근하기 쉽고 예전보다 더 넓은 공간이어서 더 즐겁고 알찬 클래스가 운영될 것이다."라며 많은 한인들의 동참을 당부했다.

클래스는 매주 수·목요일 오후 2시에 열린다.

라인댄스는 파트너 없이 여러 명이 줄을 맞춰 추는 춤으로, 방향을 좌우로 바꾸거나 팔다리를 반복적으로 움직이는 게 특징이다. 일반인이 걷는 속도와 비슷한 빠르기의 음악에 맞춰 춤을 추기 때문에 남녀노소 누구나 따라할 수 있다. 나이가 들면서 퇴화하기 쉬운 관절과 근육을 골고루 사용하기 때문에, 관절염이나 골다공증 등 만성질환 예방에도 도움이 된다. 라인댄스를 한 시간 동안 추면, 1만보를 걸은 것과 비슷한 건강 효과를 누릴 수 있다는 연구 결과도 있다.

걷는 동작이 많아서 대퇴부 등 하체 근력도 좋아진다. 라인댄스 경험자들은 "하체를 많이 움직이다 보니, 처졌던 허벅지 살이 탄탄해졌다.", "경쾌한 음악을 따라 춤을 추면 기분이 절로 좋아진다."고 말한다. 또 다양한 동작과 스텝을 익혀야 하기 때문에 치매 예방에도 도움이 된다는 것이 라인댄스 전문가들의 말이다.

- ▶ 문의: (562) 760-3406, 에스터 장



럭키타이어

여름맞이 감사 대 세일

HANKOOK KINERGY ST H735 P195/65R 15 \$65.00 Each



브레이크 체크 업 Free 얼라이먼트 체크 업 Free



NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844

