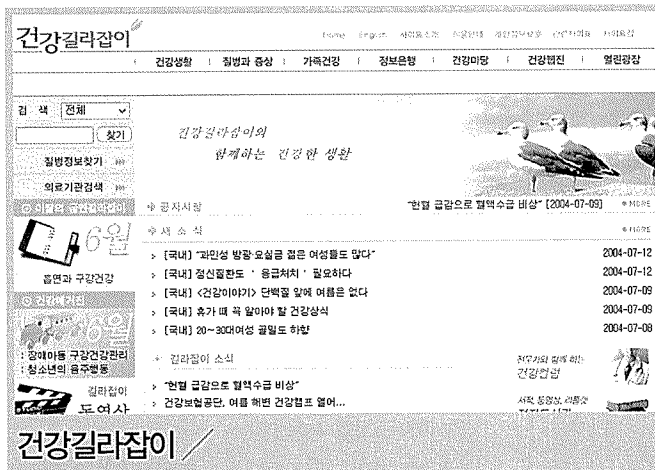


건강관리 사이트

# 내 건강은 내가 지킨다!

내 몸을 알고 병을 알면 건강한 생활은 자연스럽게 따라온다. 바빠서 병원 갈 시간도 없다면 인터넷에 나와 있는 건강한 생활을 위한 상식을 눈여겨보자. 피서지나 장마철 건강 상식에서 각종 질병에 대한 증상과 예방 상식에 이르기까지 간단한 클릭만으로 다양한 정보를 얻을 수 있다. 건강한 나를 위한 값진 여행을 시작해보자.

글·김영주 기자



healthguide.kihasa.re.kr

흡연, 음주, 운동, 정신건강 등 건강한 생활을 위한 상식이 가득하다. 담배, 술의 성분이 무엇인지부터 왜 담배를 계속 피우게 되는지, 술을 마시면 구토를 하는 이유 등 일상생활에서 흔히 경험하게 되는 일에 대해 의학적으로 자세히 설명하고 있다. 특히 응급 상황의 행동 요령, 일사병, 화상, 익사 등 사고사례별 응급처치 방법 등 만일의

사태를 대비해 익혀두면 좋을 정보가 풍성하다.

니코틴·알코올·커피 중독 등 중독 여부를 체크할 수 있는 다양한 자기진단 프로그램 함께 운영하고 있어 혹시라도 중독 위험에 노출됐다면 한번쯤 자기진단 프로그램으로 체크해보자.



건강하게 여름을 나고 싶다면 케어캠프로 찾아가보자. 자외선 차단 방법, 자외선 차단제의 올바른 사용법, 열대야 숙면방법, 장마철 식중독 관리 등 여름철에 필요한 건강 상식은 물론 봄, 가을, 겨울에 주의해야 할 점도 함께 정리되어 있다.

케어캠프에서 운영하고 있는 건강센터는 귀·코·안과 질환, 암, 비뇨기관 질환 등 각 분야별로 질병에 대해 알려주고 여성, 남성, 노인, 소아 등 성별·나이별 정리가 함께 되어 있어 필요한 정보를 쉽게 찾아볼 수 있다. 각 분야마다 20여 명의 전문의들이 직접 상담해 주는 건강 상담실도 운영하고 있어 유용하게 이용할 수 있다.

건강한 생활을 위해서 많은 사람들이 운동을 한다. 그러나 자신에게 맞지 않는 운동법은 오히려 건강을 해치는 지름길이다.

자신에게 알맞은 맞춤 운동법이 알고 싶다면 오투런을 클릭하자. 이곳은 건강상태와 체력 수준에 따른 최상의 운동법을 처방하는 사이트이다. 생활 속에서 할 수 있는 간단한 스트레칭, 연령에 따른 운동법, 음주나 흡연 등 생활 습관에 따른 운동법, 비만, 고혈압 등 각종 질병에 따른 운동법 등 유익한 정보가 가득하다. 또한 걷기, 수영, 골프 등 운동을 할 때 필요한 준비사항과 주의사항 등을 꼼꼼하게 알려준다.