칼 럼

김 소 형 한의학박사

몸에 밴 습관을 바꿔야 건강해진다

생활 태도나 습관은 한 번 굳어지면 바꾸기가 쉽지 않다. 특히 사소한 것이라도 잘못된 자세나 습관을 오래 지속하다 보면 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있기 때문에 자신의 평소 습관이나 행동에 문제는 없는지 꼼꼼히 살펴볼 필요가 있다.

바지 뒷주머니에 지갑과 휴대전화를 넣어 다니는 일은 남자들에게는 흔하고 자연스러운 행동이지만 이것이 장시간 습관으로 굳어지게 되면 골반과 척추가 한쪽으로 기우는 원인이 될 수도 있고 심각해지면 요통과 골반통, 디스크 등을 유발할 수 있다. 한쪽으로만 가방을 메거나 들고 다니는 습관 역시 한쪽 어깨에만 힘이 들어가 자세를 삐뚤어지게 만들고 어깨나 허리에 문제를 유발하게 된다.

직장인들의 경우 컴퓨터를 사용하는 일이 많은데, 한 번쯤은 자신의 자세가 바른지 살펴볼 필요가 있다. 바르지 않은 자세를 갖고 있다면 혈액순환이 나빠지면서 근육이 뭉치고 어깨 결림이나 오십견 등이 나타날 수 있다. 그래서 항상 엉덩이는 의자에 바짝 붙이고 허리는 곧게 펴고 앉아야 한다. 입을 삐죽거리거나 턱을 괴는 습관, 휴대폰을 한쪽 어깨에 받치고 전화를 받는 습관도 좋지 않다. 입 주변에 주름이 생기기 쉽고 어깨나 목 관절에 무리를 줄 수 있기 때문이다. 표정 변화가 지나치게 많은 것도 주름을 유발시키지만 표정을 잘 쓰지 않는 것도 피부 건강에는 좋지 않다. 얼굴 근육을 잘 쓰지 않아서 무표정한 사람들의 경우 피부 탄력을 잃기 쉽고, 축축 처지는 노화 현상 또한 빨리 진행될 수 있다.

세안을 할 때 지나치게 얼굴을 세게 문지르는 것 역시 피부 탄력을 저하시키고 잔주름을 유발하기 때문에 지양해야 한다. 또한 직장생활을 하다 보면 식사 시간을 여유롭게 즐길 수 없게 되고 식사를 빨리 하는 습관이 몸에 밸 수 있다. 하지만 음식을 제대로 씹지 않고 넘기게 되면 소화기에 부담을 줄 수 있고 소화장애를 유발할 수도 있다. 빠른 식사 시간은 비만과도 연관이 있다. 음식물을 섭취하면 보통 20분이 지나야 포만감을 느끼게 하는 호르몬이 분비되기 때문에 빨리 식사를 하게 되면 그만큼 과식을 하기도 쉽고 살이 찔 확률도 커진다.

면도를 할 때도 맨 얼굴에 면도기부터 갖다 대거나 대충 물만 묻혀서 면도를 시작하는 경우가 있는데, 세안이나 스팀타월, 쉐이빙폼 등으로 면도할 부위를 부드럽게 만들어 마찰을 줄여주어야 피부가 손상되거나 거칠어지는 것을 막을 수 있다.

이처럼 반드시 개선해야 할 잘못된 습관을 꼼꼼히 점검했다면 건강한 습관 역시 챙겨야 한다.

기상 시간과 식사시간, 취침시간을 정해놓고 매일 규칙적으로 지키는 것을 시작으로 매일 우리 몸에 필요한 하루 7~8잔의 물도 꾸준히 마시는 것이 좋다. 몸 안에 불필요한 노폐물과 지방, 독소를 제거하기 위해 장에 좋은 잡곡, 과일, 채소 등의 식이섬유도 충분히 섭취해준다. 아무리 좋은 음식도 과식과 폭식을 하게 되면 위와 장의 기능을 떨어뜨리고 각종 질환으로 이어질 수 있기 때문에 식사량도 적정 수준을 항상 지키는 것이 좋다. 또한 자극에서 벗어나 담백하게 생활해야 하는데, 기름진 것이나 지나치게 짜고 매운 것은 물론이고 담배와 술 역시 줄이거나 하지 않는 것이 좋다. 하루 아침에 만리장성을 쌓을 수 없듯이 건강 역시 마찬가지다.

매일 조금씩 잘못된 습관은 버리고 좋은 습관은 더한다면 어느 순간 건강의 문턱에 도달해 있을 것이다.

기 고

박 진 호 나주소방서 방호구조과 소방장

아파트 공동주택 화재 대처법

우리나라 주거형태는 1970년대에 들어서면서 고층화, 대형화되어 아파트 등 공동주택이 날로 많아지고 있다. 그리고 생활여건의 편리성으로 그 비율이 시간이 지날수록 늘어나고 있으며 그 중 다수의 세대를 수용하는 초고층 아파트의 비율도 높아지고 있는 추세이다.

아파트는 일반주택과 달리 소방법에 의해 스프링클러, 옥내소화전, 자동화재탐지설비 등의 소방시설이 설치되어 있으며 내화구조로 구획되어 있어 화재에 비교적 안전하다고 알려져 있다. 하지만 화재로부터 생명을 보호하고 재산피해를 최소화하는 가장 중요한 요소는 평소 거주자의 안전의식과 화재 발생 시 초기대응이라고 할 수 있다.

화재 발생 시 생명을 잃는 가장 큰 이유는 화염보다는 연기 속에 있는 유독가스에 의한 질식 때문이다. 유독가스 중에는 맹독성가스와 일산화탄소 등이 있다고 한다. 이러한 유독가스를 흡입한다면 수분 내에 사망에 이르게 되므로 연기를 피해 빠르게 대피하기 위해선 평소에 대피로 및 탈출구를 숙지하고 있어야 한다. 하지만 대부분의 아파트 거주자들은 평소 이를 숙지하지 못하고 화재 발생 시 우왕좌왕하며 대피시간을 지체하게 되는 상황이 발생해 결국 사망에까지 이르게 되는 경우가 있다.

몇 년 전, 부산의 한 아파트에서 화재가 발생해 어머니와 자녀 3명 등 일가족 4명이 사망하는 사고가 있었다. 어머니와 아이들은 베란다에서 발견됐는데, 출입구 쪽에서 난 화재를 발견하고 반대편인 베란다로 피신 후 마땅히 대피할 곳을 찾지 못한 채 그 자리에서 아이들과 숨진 것이다.

얼마나 안타까운 일인가? 만약 어머니나 자녀 중 한 명이라도 아파트 내에 설치된 경량칸막이의 존재를 알았거나 대피 방법을 알았더라면, 가족 모두가 사망하는 안타까운 일은 없었을 것이다.

경량칸막이는 출입구나 계단으로 대피하기 어려운 경우를 대비해 옆 세대로 피난하기 위해 만들어 높은 것으로써 1cm도 되지 않는 석고보드 등으로 만들어져 있어 여성은 물론 아이들도 몸이나 발로 쉽게 파손이 가능하다. 하지만 대부분의 가정에서는 부족한 수납공간을 해결하기 위해 경량칸막이 앞에 붙박이장, 수납장을 설치하는 등 비상대피공간을 다른 용도로 사용하고 있는 실정이다. 이는 만일의 사태에 대피할 수 있는 비상구를 스스로 막아버리는 셈이다.

따라서 일선 소방서에서는 아파트 관리사무소와 입주민들을 대상으로 경량칸막이의 설치사실을 안내하고, 화재 발생 시 경량칸막이 활용방법과 대피요령을 쉽게 알 수 있도록 경량칸막이 모형을 제작해 직접 칸막이를 부수고 탈출해보는 체험장을 운영하는 등 입주민들의 안전의식을 개선하기 위한 다양한 노력을 기울이고 있는 것으로 안다.

하지만 제아무리 좋은 것도 입주민들의 자발적인 참여와 의식개선이 이뤄지지 않는다면 무용지물일 수밖에 없다.

입주민들은 평소에 내가 살고 있는 아파트에는 어떤 구조의 비상구가 설치되어 있는지 파악하고 이웃과 상의하여 상호간에 장애물을 제거해 유사 시 사용할 수 있는 비상구를 확보해야 한다.

작은 관심과 노력을 통해 사전에 철저히 대비하는 유비무환(有備無患)의 자세가 필요하겠다. 내 가족과 이웃을 살리는 영웅은 소방관도 그 누구도 아닌 바로 나 자신인 것이다.

社 說

광주시교육청 청렴해져야

광주시교육청이 국민권익위원회의 청렴도 조사에서 전국 17개 교육청 가운데 최하위를 기록했다니 부끄럽기 짝이없다.

광주시교육청은 지난해에도 전국 16위여서 강도 높은 감사를 벌이는 등의 청렴 대책이 무색한 것으로 드러난 것이다.

전남도교육청도 예외는 아니어서 내부청렴도가 최하위로 나타났다니 왜들 이러는지 모르겠다. 국민권익위원회가 발표한 2017년 공공기관 청렴도 결과에 따르면 광주시교육청은 종합청렴도에서 10점 만점에 4등급인 7.24점으로 전국 꼴찌였다.

광주시교육청은 민원인을 대상으로 한 외부청렴도에서 7.08점(5등급)으로 전국 최하위, 직원 대상의 내부청렴도에서 7.81점(3등급)으로 11위, 정책고객 평가에서 6.94점(3등급)으로 9위로 나타났다.

지난해와 비교해 외부청렴도(-0.23점)와 내부청렴도(-0.12점)는 점수가 하락했고, 정책고객 평가(+0.37점)와 종합청렴도(+0.01점)는 소폭 상승했다.

전남도교육청은 종합청렴도에서 7.63점(3등급)으로 지난해와 같은 전국 10위에 자리했다.

외부청렴도에서 8.10점(2등급)으로 전국 4위, 내부청렴도에서 7.17점(5등급)으로 17위, 정책고객 평가에서 6.78점(4등급)으로 14위를 각각 기록했다.

지난해와 비교해 내부청렴도(-0.74점)는 하락했고, 외부청렴도(+0.33점)·정책고객 평가(+0.16점)·종합청렴도(+0.11점) 등은 소폭 상승했다.

전남도교육청의 경우 인사 부당지시와 예산 집행 등에서 나쁜 점수를 받은 것으로 보인다.

광주시교육청은 최하위로 조사된 외부청렴도에서 어떤 부분에 문제가 있는지 구체적으로 분석해 대책을 마련해야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로배우는 千 字 文

接 이을 접
杯 잔 배
擧 들 거
觴 잔 상

接杯擧觴

▷뜻: 작고 큰 술잔을 서로 주고받으며 즐기는 모습임.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩 스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회 장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자 의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.