

칼럼

김 소 형 한의 학박사



환절기, 가벼운 운동으로 건강과 활력 되찾자

봄이 되면 만물이 깨어나듯 추위에 잔뜩 굳어 있던 우리 몸도 활기가 돌기 시작한다. 이때가 바로 운동을 시작하기 좋은 때이다. 특히 봄이 예전 같지 않다고 느낀다면 주저하지 말고 건강 관리에 돌입해야 한다.

계단을 오를 때 이전과 달리 숨이 찬다거나 예전과 같은 거리를 이동하는데도 피로감을 더 많이 느낀다거나 하면 건강 관리가 필요한 것이다.

자신의 건강을 체크해볼 수 있는 방법도 있다. 침대에 누워서 베개 없이 머리를 이불 위에 대고 똑바로 위를 보고 누운 후 천천히 머리를 위로 들어올린다. 이어 턱을 당겨서 턱이 몸에 닿도록 한다.

이를 반복해서 150회까지 무리 없이 할 수 있다면 건강상태가 아주 양호한 것이다. 120회 정도 할 수 있다면 보통의 건강 상태를 갖고 있는 것이며, 50번도 채우지 못

한다면 몸이 약해졌다고 볼 수 있다.

건강을 체크한 김에 이 운동을 평상시 꾸준히 해주면 체력 관리에 도움이 된다.

머리를 위로 들어 턱을 몸 쪽으로 당길 때는 숨을 내쉬고, 머리를 다시 바닥에 내려놓을 때는 숨을 들이마시면 된다.

건강을 체크할 수 있는 또 하나의 방법은 머리 뒤쪽 목덜미 근육을 살펴보는 것이다.

목덜미 근육을 손바닥으로 문질렀을 때 굳어져 있고 빠르하다면 휴식이 필요한 상태이다. 이럴 때는 머리를 앞뒤좌우로 회전시키고 어깨도 함께 움직여서 부드럽게 풀어주는 것이 좋다.

컴퓨터 작업을 많이 하거나 자세가 좋지 않다면 목이나 어깨의 긴장을 풀어줘야 피로도 줄일 수 있다.

또한 몸이 약해졌다고 느낄 때 쉽게 할 수 있는 운동으로 봉어운

동과 모관운동이 있다.

이 운동들은 기혈의 순환을 돕고 신체를 튼튼하게 만들어주는 데 효과적이다.

꾸준히 해준다면 겨울 내내 굳어 있던 몸을 무리하지 않고 부드럽게 풀어줄 수 있다.

봉어운동은 요가 동작으로 물고기가 헤엄을 치듯 좌우로 몸을 흔들어주는 것이다.

틀어진 척추를 교정해 허리 통증을 완화시키며, 장 운동을 도와 오장육부의 기능을 강화하는 데 좋다.

다만 지나치게 격렬하게 몸을 흔들려주면 오히려 역효과를 낼 수 있기 때문에 가볍고 부드럽게 해주는 것이 좋다.

방법은 편안하게 누워 온몸의 긴장을 풀어준 상태에서 양 손은 머리 뒤를 받치고 다리는 붙이면 된다. 눈을 감고 불속에서 헤엄을 치듯이 좌우로 몸통을 살살 흔들

이때 몸을 풀어주는 느낌으로 3분 이상 흔들려주며 호흡은 천천히 한다. 심호흡을 몇 번 하고 천천히 발목을 30회 정도 움직이는 데 이때 발을 세워 몸 쪽으로 끌어당겼다가 바로 세우기를 반복하면 된다.

발가락도 폼지락폼지락 움직여 준다. 발가락에 힘을 주고 최대한 다양한 방향으로 발가락을 움직여 주면 된다. 모관운동은 모세혈관까지 혈액이 잘 돌 수 있게 도와주는 것으로 심장을 강화시키고 혈압 안정에도 도움이 된다.

베개를 베고 누운 다음 두 팔과 다리를 하늘을 향해 바닥과 수직이 되도록 들어올린다.

발가락은 몸 쪽으로 당겨 종아리가 당기는 느낌이 들도록 한다. 팔과 다리는 어깨 너비 정도로 벌린 상태에서 몸을 떨어준다.

몸을 흔들지 말고 덜덜덜 떠는 느낌으로 진동을 주되 손은 손가락 끝에 힘을 주고, 다리는 허벅지에 진동을 주는 느낌으로 떨어지면 된다. 적당히 운동을 했다면 쪽쉬어주는 것도 체력을 회복하고 활력을 찾는 데 도움이 된다. 특히 숙면을 취해야 한다.

잘 자기 위해서는 잠자리 환경이 중요하다. 침대보다는 딱딱한 바닥에서 잠을 자는 것이 척추를 바로 잡는 데 좋고, 이불은 얇은 것이 좋다. 잠옷 역시 체온 조절과 혈액순환을 방해하지 않도록 조이지 않고 넉넉하고 편안한 것을 선택하는 것이 좋다.

社 說

교정시설 보안검사 강화해야

교정시설에서 금지 물품 반입을 막기 위한 보안검사가 부실하고 검색장비 성능도 미흡한 것으로 드러났으니 걱정이 크다.

수용자가 교도작업 위탁업자로 부터 휴대전화를 넘겨받아 교도소 안에서 카카오톡(카톡)을 하는가 하면 옥비리자업체가 음란물이 담긴 USB를 몰래 반입시켜준 사례들이 확인됐다.

감사원에 따르면 전국 53개 교정시설에서는 금지물품 반입 여부 검사 등을 위해 문형 금속탐지기 310대와 휴대용 금속탐지기 1천 624대, 엑스레이 검색기 2대 등이 사용되고 있다.

하지만 2014년부터 지난해 9월 까지 수용자가 금지 물품을 가지고 있었다가 적발된 사례만 138건에 이른다.

감사원은 적발된 138건을 대상으로 금지 물품 소지 경로 등을 분석했다. 물품별로 보면 ▲담배 42건 ▲

칼날·못 등 21건 ▲음란사진 등 20건 ▲유사주류 18건 ▲라이터 9건 ▲휴대전화가 7건 ▲사행용품 7건 ▲USB 5건 등의 순이었다. 다른 물건 등 기타는 9건이었다.

이 가운데 외부에서 반입된 것이 96건, 교정시설 내 작업장에서 만든 유사주류·칼날과 못·사행용품 등이 42건이다.

사기현으로 징역 10년을 선고받고 안양교도소에 수용 중인 A씨의 경우 교도작업 위탁업체 직원 이 교도소 안으로 가져온 휴대전화기·충전기·무선공유기를 넘겨 받아 작업장 내 화장실 등에서 외부인과 카카오톡을 주고받고, 수용거실로 가져와 인터넷 검색을 하다 적발됐다.

교정시설은 수용자가 금지 물품을 반입 또는 제작·습득해 소지하는 일이 없도록 교정시설의 영치품 검사 등 보안검사 업무에 대한 지도·감독을 강화해야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

鳥 官 人 皇

鳥 官 人 皇

▷ 뜻: 소후(少昊)는 새로서 벼슬을 기록(記錄)하고, 황제(黃帝)는 인문(人文)을 갖추었으므로 인황(人皇)이라 했음.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

주택 화재 예방을 위한 필수 생활안전수칙

추운 겨울에는 주택화재의 위험도 높아진다. 전기장판, 전기난로와 같은 난방 기구 사용이 늘어남에 따라 화재 위험 요소도 함께 증가하기 때문이다.

실제로 소방청 국가화재정보센터에 따르면 지난 1년 동안 발생한 화재 건수는 4만 4,167건으로 이 중 주택화재는 1만 1,000여 건으로 전체 화재 발생의 약 27%를 차지한다고 밝혔다.

주택화재의 주요 요인으로는 부주의(56%), 전기적요인(21%), 기계적요인(6%)등의 순으로 나타났다.

필수 생활안전수칙만 잘 지키면

부주의로 인한 주택화재를 예방할 수 있기에 몇 가지 당부드리고자 한다.

첫째, 문어발식 콘센트 사용은 자제하자.

한 개의 콘센트에 여러 개의 코드를 사용하면 과열이나 과부하가 걸리기 쉽다, 즉 화재의 위험성이 높아진다는 의미이다. 특히, 겨울철 난방기구의 경우 소비전력이 높은 것이 많아 더욱 주의해야 한다.

둘째, 문어발식 콘센트 사용은 부주의(56%), 전기적요인(21%), 기계적요인(6%)등의 순으로 나타났다. 또한, 콘센트에 먼지가 쌓이게 되면 누전

및 화재의 원인이 될 수 있다고 하니 항상 청결히 관리하자.

셋째, 집에서 향초 사용 주의하자.

최근 인테리어는 물론 집안의 생활 악취 제거를 위해 많은 분들이 향초를 사용하는데 향초 사용이 늘면서 그에 관련 화재도 증가했다고 한다.

향초를 사용할 경우에는 반드시 전용 받침대를 사용하고 사용후에나 외출시에는 반드시 향초를 끄도록 한다. 그리고 반려동물이 닿지 않는 곳에서 사용하자.

넷째, 주택용 소방시설은 필수

비치하자.

우리집에 주택용 소방시설이 있는지 확인해보자. 주택용 소방시설이란 단독경보감지기(주택용 화재경보기), 소화기를 말한다. 이 두가지가 화재 발생 시 큰 피해를 예방하는데 큰 도움을 준다고 한다.

그러나 사용법을 모른다면 무용지물일 것이다. 평소 소화기사용법 등을 숙지해서 화재 시 초기에 진화할 수 있도록 하자.

화재를 예방하는 것은 많은 일을 하는 것이 아니라 작은 관심에서부터 시작된다는걸 명심하고 앞서 열거한 생활안전수칙을 잘 지켜 내 가정은 물론 내 이웃의 안전까지 지키도록 하자.

최기정 / 화순소방서 예방안전과장

Advertisement for 'Korea's Well-being' (국민이 행복한 대한민국) featuring a woman and a man, with text about mutual respect and social harmony. Includes the logo of the Korea National Pension Corporation (한국인본진흥재단).