

칼럼

김 소 형 한의박사



동안 만들기, 잠자는 습관에 달렸다

아침 일찍 출근했다가 밤 늦게 귀가하는 직장인들에게 집만한 보약이 없다. 수면은 하루의 피로를 풀어주고 내일을 위한 에너지를 충전할 수 있는 귀중한 시간이다. 반면 수면이 부족하게 되면 집중력이 떨어지고 회사 업무나 일상생활에 지장을 주며 심지어 건강에 악영향을 미칠 수 있다.

특히 피부는 밤에 잠을 자는 동안 깊숙한 곳에서부터 각질층까지 세포분열을 통해 낮 동안 손상된 부분을 재생하기 때문에 깨끗하고 건강한 피부를 원한다면 숙면을 취하는 게 중요하다.

먼저, 잠은 오랫동안 자는 것보다 편안한 수면을 취했느냐가 중요하다. 잠을 실천 다음 날, 흔히 얼굴이 붓거나 뺨투지가 생기는 것만 봐도 알 수 있다. 잠은 양보다 질이 중요하다.

특히 저녁 10시에서 새벽 2시 사이에는 세포 재생 활동이 가장 활발하므로 이 시간에 숙면을 취하는 게 좋다. 그리고 매일 같은 시간에 자고 일어나는 것도 수면 시간에 상관없이 피부에 도움을 준다.

하지만 야근이나 늦은 시간까지 회식이 많은 직장인들에게는 규칙적인 수면이 사실상 어려운 일이다. 고된 일상으로 늦은 시간까지 잠에 들지 못했다면 잠들기 30분 전 미지근한 물 한 잔 마셔보자.

수면 상태에서도 우리 몸은 약하게나마 신진대사가 진행되고 있기 때문에 탄이나 노폐물 등이 배출된다.

따라서 밤새 체액의 균형을 맞추고 신진대사를 원활하게 하기 위해서 수분을 공급하는 게 좋다. 게다가 수면이 부족한 경우 신진

대사 불균형으로 탈수를 유발할 수 있으므로 한 잔의 물이지만 건강에는 큰 도움이 된다.

단, 지나치면 수면에 방해가 될 수 있고 다음날 아침 얼굴이 붓거나, 위산 분비를 촉진할 수 있으므로 너무 많은 양은 삼키는 게 좋다.

물 대신 한방차를 마시는 것도 좋은데 감잎차, 녹차, 울무차 등이 적당하다.

더불어 수면을 취하는 자세도 중요하다. 올바른 자세는 혈액을 좋게 하여 피부와 몸매관리에 도움이 되기 때문이다.

엎드려 자는 자세는 골격이 비뚤어지는 것 외에 내장이 등뼈에 눌려 압력을 받게 되므로 호흡이 어려워지고 내장 기능이 저하되어 신진대사 기능도 떨어진다.

옆으로 자는 습관은 등이나 골

반이 비뚤어지고, 밑에 깔리는 쪽의 턱 관절에 압력이 가해지면서 얼굴의 좌우대칭도 무너지게 된다.

게다가 옆으로 누운 상태에서 팔까지 베고 자면 등과 골반이 휘는 것은 물론 혈액순환이 원활하게 이루어지지 않아 팔이 두꺼워질 수 있다.

올바른 수면 자세는 반듯하게 누워 다리를 쭉 뻗고 자는 것이다.

부득이하게 옆으로 누워 잘 경우 무릎 목 높이가 일직선이 되도록 베개 높이를 맞추고 무릎을 약간 구부려 그 사이에 베개를 끼고 자는 것이 숙면을 돕는다.

얼굴 주름보다 더 나이 들어 보이게 하는 것이 있다면 바로 목주름이다.

목은 피부가 얇은데다 피지선이 발달하지 않아 건조하고, 수시로 움직이기 때문에 쉽게 주름이 진다. 때문에 자신의 팔뚝 굵기 정도의 낮은 베개를 이용하는 것이 좋다.

잠을 잘 때 올바른 자세를 취하면 피로도 쉽게 풀릴 뿐만 아니라 피부 미용과 다이어트에도 도움이 된다는 사실을 기억해두길 바란다.

社說

순환이용성 평가제 서둘러야

제품의 재활용 가능성을 꼼꼼히 따져 제품 설계단계부터 문제점을 개선하도록 하는 평가 제도가 처음으로 시행된다니 기대가 크다.

환경부는 최근 자원순환기본법에 따라 '제1차 제품 순환이용성 평가계획(2018년~2020년)'을 수립하고 페트병 등에 대한 순환이용성 평가에 착수했다.

순환이용성 평가는 제품이 폐기됐을 때 재활용을 저해하는 요소를 평가해 개선이 필요한 부분을 제품 설계단계에서부터 반영하도록 권고하는 제도다.

평가는 순환이용·적정처분 가능성, 폐기 후 종량·부피·재질·성분 유해물질의 종류와 양, 내구성 등 4개 항목으로 나뉜다.

환경부는 평가 결과에 따른 개선 권고 사항을 생산자가 이행하지 않으면 인터넷이나 언론 등을 통해 공개할 방침이다.

반면 권고를 적정하게 이행한

제품의 우수 사례는 적극 알리기로 했다.

제1차 제품 순환이용성 평가계획에는 올해부터 3년간 평가 대상과 일정·절차 등이 담겼다. 재질·구조 등 설계상의 이유로 재활용 문제를 일으킨 제품 중 개선이 시급한 페트병, 발균 종이팩, 자동차 부품 등의 10개 제품군이 제1차 평가계획 대상에 선정됐다.

환경부는 1차년도인 올해는 페트병, 발포합성수지 발침대 등 5개 제품·포장재 군을 우선 평가한다. 이들 제품은 지난해 선별·재활용 업체 등을 대상으로 실시한 현장실태 조사에서 재활용이 어려운 제품으로 파악된 것이다.

정부는 이번 제도로 생산자가 선 권고 사항을 생산자가 이행하지 않으면 인터넷이나 언론 등을 통해 공개할 방침이다.

반면 권고를 적정하게 이행한



독자투고

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

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

이륜차 및 4륜 오토바이 안전운행하세요

따뜻한 봄 날씨가 계속되면서 이륜차 및 4륜 오토바이를 타는 모습을 많이 보게 된다.

특히 배달로 영업을 하는 직종 등, 가까운 거리를 짧은 시간에 내왕하기에는 오토바이가 가장 적격인지도 모른다.

그만큼 오토바이는 타고 내리기 편하고 시간도 단축되어 시내에는 물론 시골에도 많은 사람이 이용하고 있다. 하지만 이런 편리한 점도 있는 반면, 위험 요소도 상당하게 많은 편이다.

이륜차 오토바이의 경우는 자동차와 달리 승차했을 때, 구조상 신체가 오토바이와 함께 외부로 돌출되어 있는 상태에서 운행을 하다 보니 사고 시 신체적 충격을 직접 받게 되어 대부분 중·대형사고로 이어진다.

특히 안전모를 착용하지 않을 경우 사망까지 이어지는 경우가 종종 있다.

오토바이를 운행하기 앞서 이런 구조적 특징이 있다는 것을

간과해서는 안될 것 같다.

지난 2017년 국토교통부 이륜차의 사고 총계를 보면 교통사고 929명 중 오토바이 사망자 88명으로 25.2%를 차지하고 있어 우려를 불러일으키고 있다.

그러면 이륜차 및 4륜 오토바이 사고예방을 위해서 어떤 것이 있는지 올바른 운행 수칙은 숙지 후 운행해야 할 것이다.

안전수칙만 지켜도 오토바이 사고는 절반이상 감소하리라 본다.

자동차를 비롯하여 우리가 주변에 이용하는 모든 가구나 기계, 도구들은 편리함과 안전수칙 준수라는 요소가 항상 병존하는 것 같다. 특히 오토바이의 경우는 운행과 동시에 법규 준수라는 것이 필히 전제되어야 되지 않을까 싶다.

교통 법규는 지키면 지킬수록 우리의 주변은 더욱 안전해진다. 사실을 잊지 않았으면 좋겠다.

영남 / 화순19안전재단 소방장

자전거 횡단보도 통행시 내려서 건너야

도심에서 자전거를 이용하는 시민들을 많이 볼 수 있다. 이제 자전거는 우리 일상생활에서 없어서는 안 될 존재가 되었다.

자전거를 이용하는 주된 이유는 산책과 운동을 즐기기 위해서 그리고 최근 고유가로 인해 출·퇴근용으로 이용하는 사람들도 부쩍 늘었다. 하지만 많이 이용되고 있는 자전거지만 사람들이 많이 왕래하는 횡단보도를 다닐 때는 특히 주의해야 한다.

많은 사람들이 자전거를 타고 횡단보도를 건넌다. 하지만 사고 시에는 그 책임은 의외로 다르게 나타날 수 있다.

자전거를 타고 건너면 보행자로 생각하기 쉽지만 잘못된 생각이다.

자전거를 타고 건너 경우와 자전거를 끌고서 건너 경우는 사고 시 엄연히 다르다.

만일 자전거를 타고 횡단보도를 건널 때 보행자 또는 다른 차량과 사고가 났다고 가정해 보자.

자전거와 보행자의 사고 시에는 차대 사람의 사고로 인정이 돼 자전거를 탄 사람은 그 책임이 더 커지게 된다.

다른 차량과 사고가 발생했을 경우에는 차대 차 사고로 인정이 돼 차량끼리의 사고로 간주된다.

즉, 자전거를 탄 경우와 타지 않은 경우가 다르다는 얘기다.

자전거는 도로교통법(제2조 17항)상 차에 해당한다.

여기서 차란 자동차, 건설기계, 원동기장치자전거, 사람 또는 가축의 힘이나 동력으로 도로에서 운전되는 것을 가리킨다. 당연히 자전거를 탄 사람은 차에 적용을 받게 된다.

이처럼 자전거 이용 시에는 자전거 운전자의 주의가 더욱 필요하다. 자전거 운전자는 횡단보도를 건널 시 사람이 많고 적음을 떠나서 자신의 안전과 타인의 안전을 위해 반드시 자전거를 끌고 건너는 습관을 가져야 할 것이다.

백종희 / 무안소방서 민원팀장



신문으로 배우는 千字文

日	가로	월	日嚴與敬
嚴	엄할	엄	
與	더불어	여	
敬	공경	경	

▷ 뜻 : 임금을 대하는 데는 엄숙(嚴肅)함과 공경(恭敬)함이 있어야 함.

湖南新聞

대표전화 (062) 224-5800

편집국 (062) 222-5547

팩스 (062) 222-5548

광고국 (062) 222-5544

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층)

서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16

Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정계조

발행·편집인 겸 부사장 최산순

총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

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

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 삶

국민이 행복한 대한민국

서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?

자기 자신만을 생각하기 보다 상대의 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?

당신의 작은 배려가 상대를 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다.

한국언론진흥재단