

칼럼

김소형 한의 학박사



비만 유발하는 '수독' 다스리기

체내에서 사용하고 남은 불필요한 수분이 정상적으로 배출되지 못하면 건강을 해치는 수독이 된다.

환과 신진대사가 원활해지고 수독도 배출된다.

발을 자극할 수 있는 효과적인 방법으로는 족욕이 있다.

족욕은 발은 물론이고 몸속까지 따뜻하게 만들어준다.

족욕은 40도 물에 2분, 20도 물에 20~30초간 교대로 발 담그기를 3회 반복하는 것으로 잠자기 전에 15분 정도 하는 것이 좋다.

족욕과 비슷한 각탕 역시 효과가 좋다. 무릎 아래 부위만 40~43도 정도의 뜨거운 물에 15~20분 정도 담그는 것이다.

각탕 역시 혈액순환이 촉진되고 피로 해소에 좋아 숙면을 취하는 데 도움이 된다.

직접적인 발 마사지도 좋다. 손을 비벼주는 것처럼 양쪽 발바닥을 서로 맞대어 온기가 생길 때까지 비벼주면 수분 밸런스가 조절되어 수독을 없앨 수 있다.

발바닥을 주먹으로 100회 정도 가볍게 두드리는 것도 좋고, 하루 종일 의자에 앉아서 일을 해야 하는 사람들의 경우에는 탁구공을 바닥에 놓고 맨발로 굴리면서 마사지를 해주면 좋다.

발바닥을 자극할 수 있는 자갈 길 걷기, 발로 밟아서 빨래하기 등도 생활 속에서 혈액순환을 원활하게 만들고 수독을 제거하는 좋은 방법이다.

수독은 몸이 냉해서 수분을 밖으로 내보내지 못해 발생하는 경

우가 많다. 이럴 땐 수분 섭취를 줄이고 이뇨 작용을 하는 식품을 먹는 것이 도움이 된다.

다시마나 해조류는 비타민과 무기질, 섬유소가 풍부한 알칼리성 식품이라 육류와 인스턴트 위주의 식생활로 산성화된 체질을 개선하는 데 효과적이다.

다시마나 해조류는 비타민과 무기질, 섬유소가 풍부한 알칼리성 식품이라 육류와 인스턴트 위주의 식생활로 산성화된 체질을 개선하는 데 효과적이다.

한방차로는 옥수수수염차가 좋다. 이뇨작용이 뛰어나기 때문에 수독으로 살이 찐 사람에게 좋다.

社說

물가 인상이 서민생활 옥죄다

크리스마스 와 각종 송년 행사가 몰린 연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고배를 마시고 있다.

연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고배를 마시고 있다.

연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고배를 마시고 있다.

연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고배를 마시고 있다.

연말을 맞아 치킨과 커피를 필두로 과자와 햄버거에 이르기까지 식품·외식 물가가 고배를 마시고 있다.

지나달 19일 대표 제품 '황금올리브'를 비롯해 '썬프라이드'와 '자메이카 통다리 구이'를 각각 1천~2천원 올렸다.

앞선 데 덮친 격으로 치킨이나 피자를 시킬 때 달려오는 업소용 코카콜라 제품이 이달부터 올랐다.

또 다른 '국민 간식'인 과자 제품 가격 또한 올 하반기 무더기로 올랐다.

이달 들어서는 대형 커피전문점 브랜드가 잇따라 가격 인상 대열에 동참했다.

이달 들어서는 대형 커피전문점 브랜드가 잇따라 가격 인상 대열에 동참했다.

이달 들어서는 대형 커피전문점 브랜드가 잇따라 가격 인상 대열에 동참했다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

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

겨울철 화재예방 주택에서부터 시작

찬바람이 불고 요즘 기온이 급강하 하면서 주택에서 각종 난방기구의 사용이 많아지고 그 만큼 화재취급이 상대적으로 급증해 난방기구 취급부주의로 인한 화재발생도 빈번한 겨울철이 왔다.

화재가 발생하면 귀중한 생명과 재산피해가 발생하고 있으니 주택 화재에 대한 경각심이 어느 때보다 요구되는 시기이다.

화재사망자의 절반정도가 주택에서 발생했으니 피해가 얼마나 심각한지 알 수 있을 것이다.

난방 기구는 유용하게 사용하면서 따뜻한 겨울을 날 수 있는 기구이지만 잘 못 관리하면 큰 화를 부를 수 있으므로 피해를 입지 않기 위한 방법에 대해 몇 가지 알아보고 하자.

첫째, 전기장판 등 전열기구의 사용에 주의하자.

한 개의 콘센트에 여러 개의 플러그를 연결해 과도하게 전열기구를 사용하면 콘센트에서 과부하로 인해 화재가 발생하고 규격전선이 아닌 전선이나 피복이 벗겨진 전선을 사용하면 전기합선이나 누전으로 인해 화재가 발생하므로 헝거워진 낡은 콘센트와 피복이 벗겨진 전선은 교체해 사용해야 한다.

또 전기장판 사용 후 여러 번 구겨서 보관 할 경우 전선이 꼬이면서 피복이 벗겨져 나중에 다시 사용할 경우 벗겨진 전선의 과열에 의해 화재가 발생할 수 있으므로 보관 시에는 특히 주의해야 한다.

둘째, 석유난로 사용 시 불이 붙은 상태에서 주유를 하거나 이동해서는 절대 안 된다.

셋째, 한 가정 한 대의 소화기를 비치하도록 하자.

한 대의 소화기는 응급 시 소방차 1대의 위력을 가진다고 한다.

위에 나열한 화재예방법은 평상시 우리가 알고 있으면서도 실천하지 못하고 있는 것들이다.

'화재는 한순간 후회는 한평생'이라는 표어에서 볼 수 있듯이 우리 모두 겨울철 화재예방에 만전을 기해 안전한 겨울을 날 수 있도록 해야겠다.



신문으로 배우는 千字文

白 駒 食 場
백 구 식 장
뜻: 흰 망아지도 감화(感化)되어 사람 을 따르며 마당 풀을 뜯어먹게 함.

湖南新聞
본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com
외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성
서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?
자기 자신만을 생각하기 보다 상대편 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?
대한민국은 행복합니다.