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.

社 說

자동차 사고 보상 개선해야

오는 4월부터 '문콕' 등 경미한 차 사고 땐 자동차보험에서 복원 수리비만 지급된다. 경미한 사고로 인한 차 손상은 판금·도색만으로도 회복이 가능한데, 관행적으로 부품을 교체해 보험료 인상으로 이어진다는 판단에 따른 것이다.

또 출고 후 5년 된 차량도 사고가 나면 자동차보험에서 중고차 시세하락에 따른 손해를 보상해준다. 지금은 출고 후 2년 이하 차량까지만 시세하락 보상을 받고 있다. 금융감독원은 이 같은 내용의 '자동차보험 시세하락손해 및 경미사고 보상기준 개선' 방안을 최근 발표했다. 개선안에 따라 4월부터 앞·뒷·후면도어, 후드, 앞펜더, 뒷펜더, 트렁크리드 등 7개 외장부품의 가벼운 손상 땐 판금과 도색을 위한 복원수리비만 지급된다.

지난 2016년 7월부터 범퍼는 코팅손상, 색상손상, 긁힘·찍힘 등이 있을 때 부품 교체 대신 복원수리비만 인정했는데, 그 적용 범위를 7개 외장부품으로 넓힌 것이다.

이는 가벼운 접촉사고인데도 부품을 교체해 달라고 요구하는 일부 운전자의 과도한 요구로 많은 소비자가 보험료 인상 등 역차별을 당한다는 판단에 따른 조치다.

구체적인 가벼운 손상 유형은 보험개발원이 성능·충돌시험 등을 거쳐 정한 후 인터넷 홈페이지에 공시할 예정이다. 더불어 금감원은 4월부터 사고 후 중고차 시세하락에 따른 보상 대상을 출고 후 2년에서 5년 된 차량으로 확대하고, 보상금액도 5%p(포인트)씩 올린다.

출고 후 2년 초과 5년 이하 차량은 수리비의 10%를 시세하락손해로 새롭게 보상한다. 보상금액도 출고 후 1년 이하 차량은 수리비용의 15%에서 20%로, 1년 초과 2년 이하 차량은 10%에서 15%로 각각 5%p씩 올린다.

금융감독원의 이번 조치가 자동차보험료의 손실을 막는 계기가 됐으면 한다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

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

화재 예방은 작은 실천으로부터

요즘같이 추운날은 따뜻한 겨울을 보내기 위해 가정에 온풍기 등을 사용을 하게 되는일이 빈번하다. 온풍기 등 난방용품을 새로 구매하거나 보관하고 있는 물품을 꺼내게 된다. 가정에서 사용하기 편리하여 전기매트, 온수매트, 온풍기 등을 많이 사용하게 된다. 그러나 자칫 부주의로 인하여 몸에 심한 화상을 입거나 화재가 발생하게 되는 위험요인이 많이 존재하게 된다. 이로 인해 각별한 주의와 관심이 필요하다.

전기 콘센트 사용이 많아 지는 것은 항상 주의가 필요하다. 여름에도 날씨가 더워 에어컨, 선풍기 등을 많이 사용하기 때문에 우리는 쓰지 않은 가전제품들은 항상 콘센트를 제거해야 한다. 사소한 습관이 우리의 인명피해와 재산피해를 지킬 수 있기 때문이다. 일상생활 속에 안일한 생각을 갖게 되어 이러한 주의는 어려운 일이 아니기 때문에 항상 주의를 하여야 한다. 그러나 화재는 삽시간에 생기는 사고이기에 매번 강조하는 사항이다. 국민이 화재 예방 의식을 고취하며 우리 소방공무원 또한 화재예방에 관련된 캠페인을 실시하고 있다. 무엇보다 안전 확보를 위해 불조심을 생활화하여야 한다. 가정 뿐 아니라 공장이나 창고의 시설관계자의 경우는 소방안전시설에 대하여 항상 철저를 기해야 하며 노후 되거나 불용처분을 하게 되는 소화기기는 구입을 하여 교체를 하여야 하며 책임감을 가져야 한다. 이러한 작은 관심으로 인해 피해를 입지 않고 가족들이 행복한 삶을 지켜나 갈 수 있도록 우리가 주변에서 챙겨야 하는 부분이다. 가족들과의 하루 일과를 마치고 저녁식사를 하며 주변의 위험요인을 우리 어린아이들에게 알려주며 주변을 점검하는 습관을 길러주기를 당부한다.

김태현 / 영암119안전센터 소방교

무서운 드롬비, 졸음운전 사고 예방법

졸음운전, 10명 중 4명이 경험할 정도로 주위에서 흔하게 일어나지만, 정작 사고의 위험성에 대해서는 알지 못하는 경우가 많다. 졸음운전으로 인해 사고가 나는 것은 흔히 접할 수 있는 일이다.

졸음운전으로 인한 버스 대형 참사가 종종 발생하는 등 졸음운전에 대한 공포가 커지고 있다. 잠깐 졸고 있는 2~3초 사이에 몇십 미터를 눈감고 주행하는 것과 같으며, 과속운전보다 사고 위험도 2.5배 높아 운전자들의 경각심이 필요하다.

졸음운전은 혈중알코올 농도 0.17%의 만취 상태로 운전하는 것과 같다는 연구 결과가 있으며 치사율은 18.5%로 치명적이다.

이런 졸음운전자를 뜻하는 용어가 바로 드롬비(Drombie)로, 운전자(Driver)와 좀비(Zombie)의 합성어다.

겨울철 차량을 타면 한기로 인하여 히터와 열선시트를 필수적으로 켜고 주행하는 경우가 많다. 장시간 히터를 가동하면 자동차 내부의 이산화탄소량이 많아져 뇌에 전달하는 산소량이 부족해 졸음과 피로감을 유발한다.

히터는 엔진의 열을 이용하는 것이기 때문에 차량이 어느정도 운행되었을 때 켜는 것이 효율적이며, 춥다고 창문을 닫는 것이 아닌 틈틈이 주기적으로 창문을 열어 신선한 산소를 공급해 잠을 쫓아낸다. 또한 장시간 운전을 하게 되면 근육의 피로도는 높아진다. 이때 가벼운 스트레칭으로 몸에 자극을 주면 졸음을 쫓을 수 있다.

단 사고의 위험이 있으니 꼭 주정차 후 스트레칭을 하도록 하자. 가장 무거운건 눈꺼풀이라는 말이 있다.

졸음운전에 대한 경각심을 가지고 나와 내 가족의 안전을 위해서라도 충분한 휴식 후 운전하여 드롬비가 되지 않도록 하자.

나태환 / 광주경찰청 1기동대

신문으로 배우는 千 字 文

福緣善慶

福	복	복
緣	인연	연
善	착할	선
慶	경사	경

福 緣 善 慶

▷뜻 : 복(福)은 착한 일에서 오는 것이니, 착한 일을 하면 경사(慶事)가 옴.

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 정도프라자5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 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.