

칼럼

김소형 한의학박사



몸에 뱀 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 휴대 전화를 넣어 다니는 일은 남자들에게는 흔하고 자연스러운 행동이지만 이것이 장시간 습관으로 굳어지게 되면 골반과 척추가 한쪽으로 기울어 자세를 뒤틀리게 만들어 어깨나 허리에 문제를 유발하게 된다.

직장인들의 경우 컴퓨터를 사용하는 일이 많은데, 한 번쯤은 자신의 자세가 바른지 살펴볼 필요가 있다. 바른 자세를 갖고 있다면 혈액순환이 나빠지거나 오십견 등이 나타날 수 있다.

그래서 항상 엉덩이는 의자에 바짝 붙이고 허리는 골게 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 찰 확률도 커진다.

면도를 할 때도 맨 얼굴에 면도기부터 갖다 대거나 대충 물만

해서 면도를 시작하는 경우가 있는데, 세안이나 스킨타월, 웨이빙 폼 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 식이 섬유도 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 습관을 버리고 좋은 습관은 더한다면 어느 순간 건강의 문턱에 도달해 있을 것이다.

社說

노인 연령 상향 신중해야

노인 연령 기준에 대한 논란이 적지 않다. 그도 그럴 것이 현행 연령을 기준으로 할 경우 너무 젊은 경향이 있다는 것이 주 이유다.

노인 연령 기준을 현행 만 65살에서 만 70살로 높이는 것에 국민 절반 이상이 찬성한다는 여론조사 결과가 28일 나왔다.

여론조사 전문기관 리얼미터가 CBS 의뢰로 지난 25일 전국 성인 504명을 대상으로 연령상향에 대한 의견을 조사(95% 신뢰수준에 한 표본오차 ±4.4%포인트)한 결과 찬성(매우 찬성 18.9%, 찬성하는 편 37.0%)한다는 응답은 55.9%로 집계됐다.

반대(매우 반대 17.0%, 반대하는 편 23.4%)한다는 응답은 41.0%, 모름·무응답은 3.1%였다. 찬성 여론은 평균 수명 증가에 따라 노인에 대한 주관적 기준과 사회적 기준 간 괴리가 발생하고 노인 복지비용 증가로 젊은 층의 부담이 늘어나는 것을 우려하기 때문인 것으로 보인다.

반대 여론은 노인 연령 기준을 올릴 경우 만 66살부터 만 69살까지 복지 사각지대가 발생하고 정년 은퇴 후 노인 일자리 대책이 제대로 세워지지 않은 상황에서 노인 빈곤 문제가 심화할 수 있기 때문인 것으로 풀이된다. 세부적으로 현재 노인 연령 기준에 해당하는 60대 이상(찬성 59.6%·반대 37.7%)을 비롯해 거의 모든 연령과 지역, 이념성향, 정당 지지층에서 찬성 여론이 대다수거나 우세했다. 다만 정의당 지지층에서는 반대 여론이 높았고, 충청권, 자유한국당 지지층, 보수층에서는 찬반 양론이 팽팽했다. 노인 연령 기준 상향이 가져올 과징에 대한 대책을 마련후 상향 조정해도 늦지 않을 것이다. 정부는 연령 상향에 대한 충격이 최소화할 수 있도록 하는데 총력을 경주해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

日 嚴 與 敬
가로 활
엄할 엄
더불어 여
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 청도프라자 5층)
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 실천요령을 준수합니다.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

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

정전기 방지로 셀프주유소 화재 예방하세요

건조한 겨울에 정전기가 오르는 순간엔 정말 찢릿하고 불쾌합니다.

겉옷을 벗을 때, 생활에서 쇠로 된 부분을 만질 때 손끝에서 찢릿 찢릿한 느낌을 받을 때가 많죠. 순간 손끝에서 따갑게 느껴지는 정전기의 전압은 수만 볼트라고 합니다.

가정용 전자제품 전압이 220V인 것을 생각하면 놀랍죠? 그런 지금부터 정전기 방지로 셀프주유소에서 화재위험 줄이는 방법을 알아 보겠습니다.

첫째, 주유 전 시동을 끈다
셀프 주유가 아니더라도 모든 주유소에 방문했을 때 위험물안전

관리법 시행규칙에 따라 꼭 시동을 꺼야 합니다. 그렇지 않으면 엔진의 스파크와 유증기가 만나 화재발생 위험이 있는데요. 깜빡하면 안 되고 꼭 습관적으로 주유 전에 시동을 꺼주세요.

둘째, 물티슈로 손을 닦는다.
건조한 주변 환경에 영향을 받아 정전기가 발생하기 때문에 손을 촉촉하게 유지시켜주는 것도 하나의 방법입니다. 그러므로 물티슈 뿐 아니라 물에 손을 씻거나, 핸드크림이나 로션과 같은 보습제를 이용하는 것도 하나의 방법입니다.

혹은 간단하게 물티슈를 사용해 손을 닦아주는 것도 좋은 방법입니다.

셋째, 정전기 방지페드에 손을 문질러 준다.

주유소에서 제일 편하게 정전기를 방지할 수 있는 방법은 바로 정전기 방지페드를 이용하는 것입니다. 주유소에 대부분 이 페드가 부착되어 있는데요. 이 페드에 손을 스치면 몸 안에 있는 전하가 분산되어 정전기가 모두 사라지게 됩니다. 꼭, 한번 터치해 주세요.

넷째, 내릴 때 한쪽 발을 먼저 내린다.

정전기 방지페드와 같은 원리로 몸과 차에 있는 정전기를 흘려보내는 방법입니다. 차 문을 열고 한

발을 먼저 내리고, 한 손으로는 차체를 잡으면 됩니다. 이런 방법으로 내린 뒤에는 주유를 마칠 때까지 차에 타지 않는 게 좋습니다. 차에 탔다 내렸다 하는 과정 자체가 몸에 정전기를 쌓이게 만들 수 있습니다.

혹시 주유 중에 불이 났다면 주유노즐을 절대 건드리지 않고 손을 떼야 합니다. 그리고 주유기에 있는 정지버튼을 제일 먼저 누르고 주변에 불이 났다는 것을 큰 소리로 알린 뒤 안전한 곳으로 대피합니다. 직접 불을 끄려는 시도는 하면 안 되고 119에 바로 신고 해야 합니다.

작은 습관으로 안전하게 셀프주유하시고 나와 내 이웃의 안전 꼭 지켜주시기 바랍니다

유동석 / 보성빌딩 119안전센터 소방장

Advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and the text '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we swapped our positions?). It includes the logo of the Korea Women's Career Development Foundation and the slogan '국민이 행복한 대한민국' (A Korea where citizens are happy).