

칼럼

김소형 한의학박사



체질에 따른 건강한 운동법

음식도 체질에 맞는 것을 먹어야...

기력이 약한 소음인이 자신의 체질적 특성을 고려하지 않고...

소음인의 경우 신경이 예민하고...

또한 소화기관이 약해서 소화장애에 걸리기 쉽고...

무엇보다 소음인의 경우 체력이 약하고...

배드민턴 등의 운동으로 신체 각 부위를 골고루...

기운이 축나지 않는 것으로 지속적인 운동이...

소양인은 체형의 특성상 삼체비만이 많으며...

성적이 급한 소양인들은 스트레스가 심해도...

승부욕도 있고 민첩하지만 지구력과 인내심이 부족하기...

또한 상부에 화기(火氣)가 많은 소양인들은...

수 있는 체조나 단전 호흡, 조깅, 농구, 스키, 테니스...

이런 운동을 통해 상부의 화기를 아래로 끌어내린다면...

그리고 소양인은 삼체에 비해 하체가 약하기 때문에...

음식 섭취의 경우에는 더운 음식보다는 서늘한 음식이...

사상체질 중 비만이 가장 많은 유형은 태음인이다.

체구가 큰 태음인은 위장기능이 잘 발달했기...

그래서 가리지 않고 음식을 잘

먹기도 하지만 기본적으로 몸 속에 열이 많기 때문에...

체질적으로 몸 안에서 흡수하는 능력이 강해 지방이 축적되기도 쉬워...

또한 태음인은 혈액순환장애의 위험이 크고 고혈압, 고지혈증 등의 성인병으로 발전될 가능성이 크기 때문에...

몸을 움직이는 것을 싫어해 활동량이 적은 태음인에게...

등산이나 자전거타기, 빨리 걷기, 달리기 등이 적합하며...

태양인은 비만이 될 확률은 낮지만 간에 약하고...

그래서 균형 있는 음식 섭취로 간을 보호하고 단전호흡이나 정신적인 수양을 많이 해서 마음을 다스리는 것이 중요하다.

하체 발달을 위해 복근 운동과 하체 운동을 하는 것이 좋고 등산, 펜싱, 배드민턴, 골프, 웨이트 트레이닝 등의 운동이...

社說

정년 연장 논의 필요하다

정부가 65세 정년 연장 논의를 공식화했다....

하지만 청년 실업이 심각하고 경기가 부진한 상황에서 세대 갈등을 유발하고...

홍남기 경제부총리 겸 기획재정부 장관은 최근 언론 인터뷰에서 "정년 연장을 사회적으로 논의할 시점"이라면서...

특히 정년 연장은 세대 갈등의 새로운 도화선이 될 가능성도 배제할 수 없다는 점도...

를 꾸렸으며, 이달 말 1차 논의 결과를 발표할 예정이다. 정년 연장 논의는 인구구조 변화를 반영한 것이다....

2013년 4월 고령자고용법 개정 후 60세 정년 이 법제화된 지 불과 6년 만에 재연장 논의라는 점에서...

2013년 4월 고령자고용법 개정 후 60세 정년 이 법제화된 지 불과 6년 만에 재연장 논의라는 점에서...

특히 정년 연장은 세대 갈등의 새로운 도화선이 될 가능성도 배제할 수 없다는 점도...

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

漆書壁經

漆書壁經

▷ 뜻: 한(漢)나라 영제(靈帝)가 돌벽에서 발견(發見)한 서골과 공자(孔子)가 발견(發見)한 육경(六經)도 비치(備置)되어 있음.

본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 청도프라자 5층) 서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16

湖南新聞

대포전화 (062) 224-5800 편집국 (062) 222-5547 팩스 (062) 222-5546 광고국 (062) 222-5544

명예회장 이신원

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.



독자투고

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

평화 집회시위의 선진문화 첫걸음은 소음부터

대부분의 집회시위현장 모습을 떠올리면 수많은 깃발, 고막이 터질 듯한 확성기 소리가 생각난다....

이러한 집회시위는 최근 법질서를 준수, 평화적으로 개최하는 선진문화로 정착되어 가는 과정에 있다.

정부는 주최 측에게 집회 자유를 보장하고 인권을 보호하며 대화·소통을 중심으로 평화적 집회를 유도하고 있다.

하지만 집회현장을 목격해보면 집회 소음으로 인하여 집회현장 주변 주민들 및 시민들이 눈살을 찌푸리는 경우가 많다.

집회현장 주변에는 주택가, 상가, 학교 등 다양한 시민들의 생활공간이 자리 잡고 있고 이들은 집회 시 소음문제로 인해 주거권, 학습권, 업무방해 등 각종 불편을 겪고 있다.

소음이란 단순히 시끄러운 소리만이 아니라 불쾌감을 주고 작업능률을 떨어뜨리는 듣기 싫은 소리까지 포함하는 비주거적 소리를 말한다.

소음크기는 보통 dB(데시벨)로 표시하는데, 예를들면 타자를 사이에 두고 나누는 대화는 60dB, 지하철이나 시끄러운 공장안은 80~90dB정도이다.

보통 소음은 85dB를 넘으면 불쾌감을 유발할 수 있고, 100dB이상 되면 귀에 통증이 오며 심하면 고막이 터진다.

집회의 기준치가 넘는 소음이 지속적으로 유발된다면 시민들은 해당 집회에 대하여 오히려 부정적인 인식으로 바라 볼 수 밖에 없다.

집회시위는 헌법 제37조 제2항에 보장된 국민의 자유권으로서 특정 이익을 관철하기 위한 유용한 수단이다.

하지만, 국민의 자유와 권리를 침해하고 정당한 절차와 방법에 의하지 않는 집회시위는 국민들로부터 호응을 얻지 못하고 정당성을 잃을 수밖에 없다.

따라서 집회주최자들이 자발적으로 소음기준을 준수하며, 합리적으로 의견을 개진한다면 더 많은 국민들이 귀를 기울일 것이다.

서승훈 / 순천경찰서 경비직장 경찰

Advertisement for 'Seonin' (Senior) featuring two elderly people and the slogan '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we swap our positions?). Includes logos for '문화융성' and '한국언론진흥재단'.