

건강 칼럼

건강을 지키는 올바른 목욕법

**하**루 동안의 피로를 풀기 위한 방법으로 목욕을 하는 것은 큰 도움이 된다.

따뜻한 물이 혈액순환을 돕고 노폐물을 제거해 몸의 회복을 돕기 때문이다. 그러나 잘못하면 오히려 건강을 해칠 수도 있다.

내 몸을 건강하게 하는 올바른 목욕법에 대해 알아보자.

-목욕으로 인한 신체적 변화

목욕을 하면 온혈 효과로 혈액순환이 촉진되어 산소나 영양분을 근육 내로 보내기 쉬워진다. 이 때문에 근육의 피로가 풀리고 관절을 부드럽게 하며 신진대사가 활발해진다.

피부 신장 폐에서 노폐물이나 독소를 배출시켜 건강과 피부미용에도 효과가 있다. 또한 사우나를 하면 맥박이 1분에 100~160번 정도 뛰고 피부의 핏줄이 늘어나며 심장의 혈액 분출량이 증가한다. 또한 약 0.5kg의 땀이 배출되고 정신적 안정과 평온함을 찾을 수 있다.

-식후 1시간 이후 목욕해야

가벼운 사후는 상관없지만 입욕이나 사우나요법은 식후 1시간 이내에는 하지 않는 것이 좋다. 목욕을 하면 혈액순환이 좋아지고 전신 혈관이 이완되어 식후 소화기관으로 몰려야 하는 혈액이 충분하지 않게 된다. 식후 1시간 이내에 목욕을 하



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원

게 되면 잠시지만 소화기능이 떨어지게 된다.

-음주 후에는 목욕을 금해야

알코올 섭취나 약물 복용 후에도 목욕을 삼가야 한다.

알코올과 약물을 섭취하는 것만으로도 혈관 확장이 일어나는데 목욕이나 사우나를 하면 이러한 현상이 더 심해져 혈관이 떨어질 수 있기 때문이다.

-목욕 후 급격한 체온변화 막아야

따뜻한 물로 목욕을 마치고 욕실 밖으로 나와 갑자기 찬 공기에 노출되면 혈관이 수축해 혈액순환이 원활하지 않게 된다. 이때 혈압이 급격히 상승하고 관절을 둘러싼 활액막과 연골조직도 유연성을 잃고 뻣뻣해져 통증이 생길 수 있다.

따라서 목욕을 마치고 전에 미지근한 물로 체온을 미리 내리고 밖으로 나와서도 몸의 물기를 재빨리 닦아내야 한다.

-몸을 문질러 닦지 않아야

마른 수건으로 몸을 문질러 닦으면 물에 젖어 약해진 피부의 각질이 벗겨지게 된다.

수건으로 가볍게 눌러서 닦아주는 것이 피부 보호에 좋다. 목욕 후에는 바로 보습제를 충분히 발라 주어야 피부건조증을 막고 가려움증이 생기지 않는다.

-목욕 15~20분 전 수분섭취 해야

목욕을 하면 땀과 소변 배출이 많아져 수분 손실이 크기 때문에 피부 탄력이 떨어지고 목이 마르게 된다. 수분이 흡수되는 시간을 고려해 목욕하기 15~20분 전에 물 한잔을 마시고 시작하는 것이 좋다.

입욕 전 마시는 물은 몸속의 노폐물을 배출시키는 데에도 도움을 준다.

-입욕시간은 25분을 넘기지 않아야

탕 속에 오래 앉아 있다가 일어나

면 순간적으로 어지러움을 느낄 때가 있다. 전신 혈관이 이완되어 상체로 가는 혈액이 부족해져 현기증이나 가슴이 답답한 증상이 나타나면 심혈관에 무리가 가거나 욕실에서 넘어질 위험이 있다.

입욕시간은 15~25분을 넘기지 않는 것이 좋다.

-컨디션에 따른 목욕물 온도조절법

체온보다 조금 따뜻한 38~40℃의 목욕물은 부교감신경을 알맞게 긴장시켜 스트레스를 해소시킨다.

42~43℃의 뜨거운 물은 온도 자극으로 근육이 긴장하고 교감신경을 흥분시켜 온몸에 활기를 불어 넣어 준다.

전날 잠이 부족했거나 과음했을 때 아침에 뜨거운 목욕물에 5분정도 입욕함으로써 기분을 상쾌하게 할 수 있다.

24℃ 이하의 차가운 물은 몸의 부기를 가라앉힌다.

아침에 하는 냉욕은 간밤에 이완된 근육, 소화기관, 배설기관의 활동을 촉진시켜 상쾌하게 하루를 시작할 수 있게 한다.

몸이 나른할 때는 겨울철에는 12~13℃, 여름에는 20℃의 물속에 잠시 1~2분간 전신을 담그면 좋다.

심장질환이나 고혈압이 있는 환자는 냉탕과 열탕에 번갈아 들어가지 않는다.

독자제언

끔찍마라! 몰카범죄

올해는 무더위가 일찍 찾아와 피서객들이 점차 늘어나면서 몰카카메라(몰카)에 대한 불안감도 커지고 있다. 실제로 최근 3년간(2014~2016년) 전북지역에서 발생한 성범죄는 2424건, 카메라등이용촬영죄는 369건이 발생하였다.

몰카 범죄는 성폭력처벌등에 관한 특별법 법률 제14조(카메라등 이용촬영죄)에 해당하는 범죄로 5년 이하의 징역 또는 1,000만 원 이하의 벌금에 처해지고, 영리를 목적으로 그 촬영물을 이용해 유포한 경우 7년 이하의 징역 또는 3,000만 원 이하의 벌금형에 처할 수 있다.

또한 몰카도 엄연히 성범죄에 해당되기 때문에 신상정보 등 특대사항으로 등록되어 신상이 공개될 수도 있으며 벌금형은 최장 10년, 징역형은 최장 20년까지 공개된다.

몰카 범죄는 지하철 등 대중교통, 화장실 등에서 가장 많이 발생하며

손목 시계형, 펜형, 나사형 등에 초소형 카메라가 내장돼있어 일반인들이 육안으로 구분하기 어려워 자신도 모르는 사이에 발생할 수 있다. 이처럼 몰카 수법이 갈수록 교묘하게 진화하고 있기 때문에 주민들의 관심이 꼭 필요하다.

만약 몰카를 발견하거나 의심이 드는 사람을 발견할 경우 즉시 112로 문자·전화 또는 '복격자를 찾습니다' 앱에서 몰카이용 성범죄 매뉴를 이용하여 신고하여야 한다.

신고자·검거 유공이 있는 사람에게 신고보상금도 심의를 거쳐 지급될 수 있다.

경찰도 하절기 성범죄 대응 강화 활동으로 다중이용시설·공중화장실·피서지 등 몰카 설치 의심장소에 대해 점검을 실시하고 캠페인, 시설관계자와의 간담회 등 예방활동을 전개할 계획이다.

백범님 입실경찰서 여성청소년계 순경

독자제언

농기계 음주운전 대형 교통사고 유발

농번기철을 맞이하여 경운기, 트랙터 등 농기계의 운행이 급격히 늘어나고 있으며 이에따라 농기계와 관련된 교통사고 또한 빈번히 발생되고 있는 시기이다.

농기계의 운행은 그 사용 용도에 따라 농로나 논, 밭 등에서만 운행이 허용되고 있으나 실제 농기계는 농로와 도로를 불문하고 운행되고 있는 실정이다. 농기계의 도로상 운행은 교통사고의 또다른 요인이 되고 있으며 특히 농기계 운행중 음주운전은 문제점이 크다.

도로교통법상 농기계는 음주운전 단속 대상이 아니며 처벌은 되지 않는다.

사정이 이렇다보니 일을 하다 술을 마시고 술에 취한 상태로 농기계를 운전해 가는 것을 쉽게 볼 수 있다.

술에 취하여 인지능력이 떨어진 상태로 일시정차나 서행 없이 농로에서 도로로 진입하여 차량의 통행을 방해하거나 조종 능력이 미흡하여 농로를 이탈하거나 추락 전도되는 사고로 인명피해가 크게 발생한다.

자신과 타인의 생명과 재산을 지키기 위해 술을 마신 상태에서는 농기계를 운전하지 않겠다는 동참 의식에서부터 출발해야 농기계와 관련된 대형사망사고를 예방하는 지름길이다.

백규선교청경찰서 교통관리계

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사설

전북혁신도시를 금융도시로 조성해야

전북도는 지역발전을 위해서 혁신도시에 주목해야겠다. 최근에 또다시 혁신도시를 금융도시로 조성하자는 의견이 넓게 확산되면서 그 여론이 급물살을 타고 있다. 반가운 일이라 관심이 아니 될 수 없는 지경이다. 전북도 금융산업발전위가 제3 금융도시의 방안을 논의했는데 이제 그 논의들이 구체적인 추진 쪽으로 힘을 실어야 한다. 그러려면 많은 준비가 있어야 할 터이다. 정부를 상대로 어떻게 설득하고 어떻게 예산을 편성받을 것인지도 생각해둬야 할 것이다.

그래서 여기 혁신도시에 대해 할 말이 있다. 지금처럼 앞으로도 계속해서 발전 분위기를 고조시켜야겠다. 혁신도시의 발전 방안을 위해 힘과 지혜를 모아야 한다. 저번에 혁신도시로 이전한 공공기관의 직원 현황을 보니 답답한 게 있어서 하는 말이다. 전북 혁신도시로 공공기관들이 속속 입주하면 일자리는 늘고 세수입도 늘고 지역 발전도 있으리라 여겼는데 아직은 그게 짧은 생각이었던 모양이다.

혁신도시를 금융도시로 발전시켜야 한다는 말은 이번에 처음 나

온 말이 아니다. 혁신도시를 연기금 중심 도시로 키우면서 농생명특화 금융산업도시로도 키우면 거기 입주한 이들도 생각이 달라질 것이다. 혁신도시로 이전한 직원들의 반응들이 생각나서 하는 말이다. 그때 전북 지역에서 근무하느니 차라리 퇴직하는게 낫다고 생각해 실제로 1642명중에서 469명이 퇴직을 해버렸던 것을 잊어서는 안 된다.

전북도는 혁신도시가 지금의 자리에서 조성되기까지의 과정을 상기해야 한다. 그동안 혁신도시 건설을 위해 그 얼마나 애달며 힘을 쏟았는지 되돌아보아야 한다. 처음에는 터덕거리기도 했지만 한 때는 전국의 모범 사례가 될 만큼 진척이 빠른 때도 있었다. 혁신도시의 아파트 건만해도 입주비와 관련해 이런저런 잡음이 있었지만 무난히 넘어갔고 민간인의 호응도도 매우 좋은 편이었다. 그런데 지금 다시 혁신도시가 지역 발전과 관련해 속제를 남기고 있다. 전북도는 혁신도시를 금융도시로 키우겠다고 말한 약속을 지켜 연기금재단대학원 설립 등 온전히 실행계획을 다 해줄 것을 기대하는 바이다.

행정연구원의 지역소멸론 경청할 때다

도내 인구 감소가 우려스럽다고 여러 번 말해왔는데 지금은 더욱 심각해졌다. 전북도는 행정연구원의 지역소멸론에 귀를 기울여야겠다. 행정연구원의 분석에 따르면 부안군과 고창군과 순창군이 위험하다는 지적이다. 그리고 정읍시와 김제시와 무주군 임실군 진안군도 비슷한 상태라는 것이다.

정말이지 농촌 인구가 줄고 있는 것도 답답한데 이제는 도시 지역마저 그러니 난감하다. 본보가 저번 사설에서 지적한대로 이전 전주시와 익산시와 군산시마저 인구 감소를 실감하고 있으니 앞으로가 걱정이다.

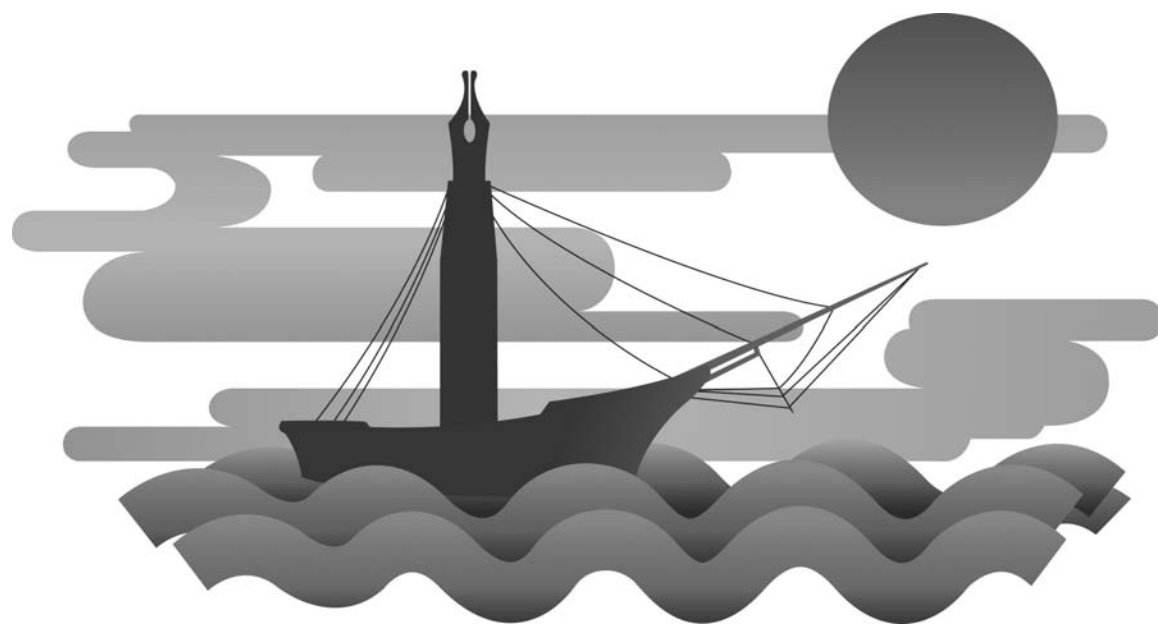
전북도는 인구 감소를 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 대책이 없다는 것은 말이 안된다. 본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거니와 도내의 제반 상황이 안 좋다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 정적해야 한다. 인구 감소세가 둔화했다는 보고만으로는 도민들의 마음을 붙잡아 줄 수가 없다.

전북도와 전북 발전을 책임지고 있는 브레인들은 잘 판단해야 한

다. 청년 인구 유출도 문제인데 저출산 현상마저 오래돼 신세대마저 줄고 있다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가 있다. 전북의 미래를 위해서 학생 감소 현상은 반감지 않다고 본보는 사실로 말했었는데 그후로도 학생수가 계속 줄어왔으니 유감이다. 그 때문에 울 가슴부터 전주 익산 군산 지역은 고입 선발 고사가 폐지된다. 정원조차 채울 수 없을 정도로 학생이 줄어들면 까닭에 선발고사가 무의미해진 것이다. 선발고사가 도입된지 40년만의 일이다. 행정연구원의 지역소멸론은 정말이지 결코 업실치 아니하다.

2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 보고가 있었다. 그에 대해 전북도는 생각이 어떤지 궁금하다. 이제 만 2년 정도밖에 안 남았는데 전북도는 도내 인구 감소를 속세로 받아들이야 한다. 지금 이대로는 희망이 없다. 이제 인구 감소를 넘어 지역 소멸을 염려해야 하니 끈혹스럽다. 폐일언하고 서울 다음으로 인구가 많은 부산광역시조차 인구절벽을 말하고 있다. 전북도는 행정연구원의 지역소멸론은 정말 심각하게 받아들여야겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.