

특별기고

좋은 습관으로 건강을 지키자



정기연 주필

남에게 도움을 주는 좋은 습관이 있는데 나쁜 습관은 쉽게 물들지만, 좋은 습관은 꾸준한 노력과 집념으로 이루어진다.

나쁜 습관을 고치는 데는 특별한 관심이 있어야 한다. 삼국통일을 한 김유신은 어린 시절 기녀인 천관녀의 집을 드나드는 것이 습관화되어 무술훈련이 끝나면 말을 타고 천관녀의 집에 드나드는 것이 습관이 되었는데 이를 안 그의 어머니가 꾸중하자 다시는 천관녀의 집에 가지 않기로 어머니 앞에서 각심했다.

그런데 훈련이 끝나면 천관녀의 집에 가는 것이 습관이 된 말이 천관녀의 집에 도착하자 김유신은 천관녀가 보는 앞에서 칼로 명마의 목을 자르고 나쁜 습관을 고쳤다는 이야기가 있는데, 김유신은 천관녀의 집에 안 가려 했지만, 습관이 된 말이 천관녀의 집에 도착한 것이었다. 이처럼 나쁜 습관을 고치려면 특별한 결심이 있어야 함을 역사적 교훈이 말해주고 있다.

'돈을 잃어버리면 조금 잃었고 신용을 잃어버리면 많이 잃었고 건강을 잃어버리면 모두 다 잃었다.'라는 말이 있다. 인생이 성공하려면 돈을 벌

경제적으로 부자가 되어야 하지만, 인생이 성공하게 해주는 근본은 건강이며 건강하지 못하면 어떤 꿈도 일룰 수 없다. 우리 인생은 건강을 지켜주는 습관과 건강을 해치는 습관이 있다.

건강을 해치는 습관은 건강을 잃게 하여 단명하게 하며 흡연의 습관, 주색잡기의 습관, 과식의 습관, 과로의 습관이 있고, 심적으로는 시기 질투와 하는 좋은 습관은 건강에 좋다는 것을 반복하여 실천해 습관화된 것이며 하나의 습관이 형성되려면 꾸준한 반복적인 실천이 있어야 한다.

머리를 보호하기 위해 모자를 쓰는 습관을 기르려면 모자가 준비되어 있어야 하며 모자 쓰는 습관을 길러야 한다. 올바른 식습관을 알고 하나씩 실천하여 습관이 되게 해야 한다.

습관에 대해 오그만디노는 "인간을 성공으로 이끄는 가장 강력한 무기는 풍부한 지식이나 피나는 노력이 아니라 바로 습관이다. 왜냐하면 인간은 습관의 노예이기 때문이다. 아무도 이 강력한 폭군의 명령을 거스르지 못한다. 그러므로 다른 무엇보다도 내가

지켜야 할 첫 번째 법칙은 좋은 습관을 만들고 스스로 그 습관의 노예가 되는 것이다."라고 말했다.

부뚜막의 소금도 짝어맛을 봐야 짜다고 했듯이 아무리 좋은 건강 습관이 라지만, 실천안 하면 그림의 떡이다. 좋은 습관은 몸소 하나씩 꾸준히 실천하여 습관으로 만드는 것이며 그것이나 건강을 지켜주는 습관이 되게 해야 한다.

매일 잠자리에 일어나서 30분간 소요되는 생활습관을 소개한다. 잠자리에서 일어나서 바로 1. 따뜻한 물 마시기 2. 발끝 부딪치기 1,000회 3. 귀 잡아당기기 100회 4. 눈동자 좌우로 굴리기 100회 5. 목운동 좌우로 100회 6. 이빨 부딪치기 100회 7. 손뼉치기 100회 8. 종아리 마사지 5분정도 9. 손, 발목 운동, 발바닥 마사지인데 습관이 되기까지 눈에 잘 보이는 곳에 글로 써서 붙여 놓고 하나씩 습관이 되게 했으면 한다.

나쁜 습관을 나를 죽이고 좋은 습관은 나의 건강을 지켜주어서 건강하게 오래 살게 해준다는 것을 명심하고 나쁜 습관을 버리고 좋은 습관을 만들어 건강하게 살자.

습관(習慣)이란 몸에 익혀진 버릇을 말하며 하나의 행동이 계속 반복적으로 이루어질 때 습관이 형성된다. 습관에는 나를 망치고 남에게 피해를 주는 나쁜 습관과 나를 성공하게 하고

독자 투고

쌀쌀해진 날씨, 화목보일러 취급 주의해야

어느덧 한방울의 이슬속에 묻어나는 가을의 냄새가 물씬 풍기지만, 아침 저녁으로 일교차가 커짐에 따라 서서히 난방을 시작하게 되면서 화목보일러 사용 시 화재가 발생하고 있어 각별한 주의가 요구된다.

소방청 통계에 의하면, 최근 10년간(2009~2018년) 전국에서 발생한 화목보일러 화재는 3,758건으로서 이는 연평균 375건, 월평균 31건이었다.

이를 원인별로 살펴보면, 부주의가 2,493건(66%), 기계적요인 844건(22.4%) 순이었으며, 월별로는 기온이 내려가는 10월부터 급증하기 시작해서 3월까지 많이 발생했다.

이처럼, 화목보일러 사용은 난방비 절약과 높은 열효율 등으로 인해 증가 추세에 있는 반면, 연료투입 및

통풍구 개방으로 인한 비화, 연통부분 과열로 따른 발화, 가연물 접촉 등 사용상 부주의로 인한 화재가 많이 발생되고 있다.

화목보일러를 설치할 때는 건축물 외벽과 충분한 거리를 두고, 벽 또는 천장과 접촉부분은 불에 타지 않는 재료를 사용해야 하며, 화재를 대비해 소화기와 단독경보형감지기를 설치해야 한다. 화목보일러 화재는 대부분 사용자 부주의로 인해 발생하므로, 안전수칙 준수가 매우 중요하다. 연료를 한꺼번에 넣지 않아야 하며, 연통주변에는 종이, 목재, 천 등 가연물을 쌓아두지 말고, 불씨가 남은 재는 바람에 의해 산물로 변질될 수 있으므로, 반드시 물을 뿌려 재발화되지 않도록 확인할 필요가 있다.

/여수소방서장 김창수

추워지는 날씨, 전열기구 화재 주의보

일교차가 심해지고 날씨가 점차 추워지면서 겨울이 오고 있다는 것이 실감이 난다. 1달 전만해도 날씨가 너무 더워 냉방기구를 사용했으나, 그 사이 겨울 날씨가 오면서 전기장판이나 히터 등 각종 난방용품 사용이 점점 늘어나고 있다. 난방기구 사용이 늘어나는 만큼, 겨울철 전열기구로 인한 사고가 증가하고 있다. 안전을 위해서 전열기구 전기 안전수칙을 알아보자.

첫 번째로, 콘센트 사용 후 전원을 차단해야 한다. 겨울철 많이 사용되는 난방기구, 전기난로, 전기장판, 전기히터 등은 모두 전기를 사용하는 제품들이다. 전열기구를 사용해 어느 정도 추위가 가고 나면 사용을 중지하고 전원을 차단하는 것이 전기를 안전하게 사용할 수 있는 방법이

니 잊지 말고 꼭 끄는 습관을 들여야 한다. 둘째로, 콘센트가 올바르게 접속되었는지 확인해야 한다. 오래된 전기기구는 사용하기 전 고장여부를 확인하는 게 좋다. 플러그가 접속 결합을 일으킨 콘센트를 분리시켜보면 콘센트 구멍이 새카맣게 타버린다. 콘센트와 플러그를 연결할 때 접속이 완벽하게 되도록 꼭 누르고, 오래되거나 파손된 콘센트는 사용하지 않고 즉시 교체를 하는 것이 안전한 방법이다. 셋째, 콘센트 주변에 화재를 부르는 물건을 치워야 한다. 겨울철 전기화재를 불러일으키는 가연성 물질은 우리 주변에서 쉽게 찾을 수 있다. 난방기구를 사용할 때는 주변에 가연성 물질을 난방기구 주변에서 정리하고 사용하면 전기사고의 위험을 줄일 수 있다. /보성소방서 소방사 이승환

독자기고

가을이 아름다운 것은! 당신이 아름답기 때문입니다.



국중균 광주북부소방서 현장지휘담당

가을이 봄보다 아름다운 것은 화려하지는 않지만 투명한 가을 분위기는 정(精)을 느끼게 하며 친근감을 주고, 청명한 가을 하늘을 향해 해맑게 핀 코스모스와 붉은 잎으로 누렇게 단풍든 가로수를 보면 정녕 가을은 봄 보다 아름답다. 가을이 아름다운 것은, 가을이라는 계절 속에 다른 때보다 더 많이 생각이 스며들기 때문일 것이다. 자연은 불평도, 기만하지도 않고 인내하면서 진실하다.

사람은 목적 없이는 아무 일도 하지 않지만, 가을은 온 산천의 수많은 단풍들로 우리를 일깨워 주고 있다. 우리가 겸손한 자세로 단풍 한 잎과 떨어져 바람에 흩날리는 보잘 것 없는 낙엽을 보면서 삶의 소박한 진리를 발견한다면 참 좋을 것인데,, 가을이 아름다운 이유는 풀벌레 소

리와 스산한 바람소리 또 맑고 투명한 하늘을 올려다 볼 때 인생을 다시금 뒤돌아보면서 내일을 생각할 여유를 가질 수 있는 넉넉함이 있어 그런지 모른다. 우리는 나와 가족을 사랑하듯이 이웃과 모든 이를 사랑할 줄 알아야 한다. 바람에 흔들리는 갈대를 보고 인간의 연약함을 알게 될 때 우리가 사회공동체 일원임에 감사하게 된다.

세상을 믿을 수 없다고 우리는 늘 그렇게 말하고 투정을 부리며 생활하면서 살아간다. 모두가 믿을 수 없다는 세상을 믿음 하나로 진실 되게 살아가는 우리 곁에는 많은 사람들이 있어 세상은 살만한 기쁨이 있고 활력이 있다. 세상이 아름다운 것은 세상을 바라보는 당신의 마음이 아름답기 때문일

것이다. 늘 세상의 경쟁이라는 욕망을 조금씩 내려놓고 이 가을 자연에 점차 동화되어 갔으면 어떨까 생각해본다.

요즘은 거리두기로 인한 도시거리는 한산해지고 우리들의 마음과 몸은 지치고 힘들지만 그래도 억어가는 가을이 우리 곁에 다가와서 우리들에게 많은 것을 생각하게 한다.

자신의 미래도 좀 더 멀리 내다보게 되고, 오늘의 내 모습도 세심히 살펴보게 되며,

다른 이의 삶에 대한 관심이 더해진다. 맑고 청명한 하늘을 보고 마음의 여유를 생각하면서 올해 설계한 목표를 점검하고 가슴에 잔뜩 쌓인 욕심도 내려놓음으로써 이웃과 사회를 생각하는 아름다운 가을처럼 아름다운 당신이 되었으면 한다.

전남도민일보 www.jndomin.kr 62234 광주광역시 동영로101번안길 19-2

Table with contact information: 회장 김경, 발행·편집인 전광선, 사장 이문수, 편집국장 윤규진, 주필 정기연, 대표전화 (062)227-0000, 광고 (062)227-0000, 등록번호 광주, 가25(일간), 인쇄처 (주)남도프린테크

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다. 전남도민일보가 지역민과 함께 유익하고 알찬 지면을 만들기 위해 독자 여러분의 의견을 적극 반영하고자 합니다. '오피니언' 면은 독자 여러분과 소통하는 마당입니다. 이웃들의 미담이나 생활 불편사항, 개선점, 기고 등을 보내주시면 제적에 적극 반영하도록 하겠습니다. 보내실 곳 이메일 2580@jndomin.kr 전화 (062) 227-0000

외부필자 기고는 본지의 편집 방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for Green Fibroomeye. Features the product name '그린피브로디엠아이', a list of ingredients including '피브로인추출물BF-7, 루테인, EPA 및 DHA 함유유지', and a contact number '080-234-6588'. The ad highlights benefits for memory improvement and eye health.