

栽培教室

94년 1월 15일 발행

1. 科名: Angelica dahurica BENTH et HOOK
 2. 科名: 오미자과
 3. 科名: 오미자과
 4. 科名: 오미자과
 5. 科名: 오미자과
 6. 科名: 오미자과
 7. 科名: 오미자과
 8. 科名: 오미자과
 9. 科名: 오미자과
 10. 科名: 오미자과

○기후: 우리나라 산악에 자생하는 것으로 전하여 재배할 수 있으나 서늘한 곳에서 생육이 좋다.

지(正) 백(白)

○원산지: 북한, 중국, 일본, 한국 등
 ○재배지역: 전국 산악지대, 특히 강원도, 충청도, 경상도 등 산악지대
 ○재배시기: 봄, 가을
 ○재배방법: 밭재배, 논재배
 ○수확방법: 수확기 후 건조
 ○품질검사: 수확 후 건조하여 품질 검사

경 및 제초를 하여 준다. 묘판에서 너무 비옥하게 길러 묘가 비대한 것을 정식하면 꽃대가 올라와 뿌리가 무성해 묘의 약재로 쓸 수 없게 된다. 특히 뿌리를 주의하여야 한다.

(2) 정식
 ○시기: 봄 3월 하순~4월 상순, 가을 10월 상순
 ○묘판: 정식하기 1주일 전부터 정식한다.

○수확방법: 지상부를 12~15cm 정도의 길이로 잘라 버리고 뿌리가 상하지 않게 잘 캐어 건조한다.
 ○조제: 캐낸 뿌리의 흠을 털고 물에 깨끗이 씻고 햇볕에 말린다. 오미자 마르면 수분을 잃고 뿌리를 건조하면 하얀색을 띠고 질이 나빠진다. 오미자 건조는 건조기나 햇볕에서 건조한다.

○원산지: 북한, 중국, 일본, 한국 등
 ○재배지역: 전국 산악지대, 특히 강원도, 충청도, 경상도 등 산악지대
 ○재배시기: 봄, 가을
 ○재배방법: 밭재배, 논재배
 ○수확방법: 수확기 후 건조
 ○품질검사: 수확 후 건조하여 품질 검사



〈植物〉

국민건강과 생활지침

국민건강을 위한 생활지침을 소개합니다. 건강을 지키기 위해서는 올바른 생활습관을 기르는 것이 중요합니다.

1. 아침밥을 꼭 먹어야 합니다. 아침밥은 하루의 에너지를 보충하고 소화기능을 원활하게 합니다.

2. 물을 충분히 마셔야 합니다. 하루에 2리터 이상을 마시는 것이 좋습니다.

3. 규칙적인 운동을 해야 합니다. 걷기, 수영, 자전거 타기 등 가벼운 운동이 좋습니다.

4. 스트레스를 줄여야 합니다. 스트레스는 건강을 해치는 요인이므로, 취미생활을 즐기거나 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

5. 금연과 절주를 해야 합니다. 흡연과 과도한 음주는 각종 질병의 원인이므로 피해야 합니다.

6. 올바른 자세를 유지해야 합니다. 목, 어깨, 허리 등 자세가 틀리면 건강에 해롭습니다.

7. 충분한 수면을 취해야 합니다. 하루에 7~8시간의 수면이 필요합니다.

8. 정기적인 건강검진을 받아야 합니다. 질병을 조기에 발견하여 치료할 수 있습니다.

9. 올바른 식습관을 기르세요. 싱겁고 기름기 적은 음식을 섭취하고, 채소와 과일을 많이 먹어야 합니다.

10. 사회적 분위기를 조성하세요. 긍정적인 사회적 분위기는 국민건강을 증진시키는 데 도움이 됩니다.

청결의 생활화 습관을 키우면 오염없는 자연환경을 보전한다

오염없는 생활습관을 기르면 자연환경을 보전할 수 있습니다. 청결한 생활은 우리 건강과 환경 보전에 필수적입니다.

1. 쓰레기를 올바르게 분리배출하세요. 재활용 자원을 보호하고 환경 오염을 줄입니다.

2. 공공장소에서 흡연을 금지하세요. 타인의 건강을 보호하고 쾌적한 환경을 조성합니다.

3. 화장실과 쓰레기통을 깨끗하게 유지하세요. 악취와 질병을 예방합니다.

4. 야외에서 휴식을 할 때는 쓰레기를 남기지 마세요. 자연환경을 보호하고 아름다운 경관을 유지합니다.

5. 차량을 정기적으로 점검하세요. 배기가스를 줄이고 대기 오염을 방지합니다.

6. 물을 절약하세요. 물은 소중한 자원이므로, 물을 아끼는 습관을 기르세요.

7. 대중교통을 이용하세요. 자가용 사용을 줄여 교통 혼잡을 완화하고 대기 오염을 줄입니다.

8. 친환경 제품을 구매하세요. 환경에 해로운 화학물질을 사용하지 않는 제품을 선택하세요.

9. 사회적 분위기를 조성하세요. 청결한 생활습관을 실천하는 데 동참하여 사회 전체의 환경을 개선하세요.

10. 정기적인 환경정비를 받으세요. 도시와 마을의 청결을 유지하고 국민건강을 증진시킵니다.

「국민건강생활지침」을 꼭 실천하십시오