

옥내배선의 설치 형태 알아보기.

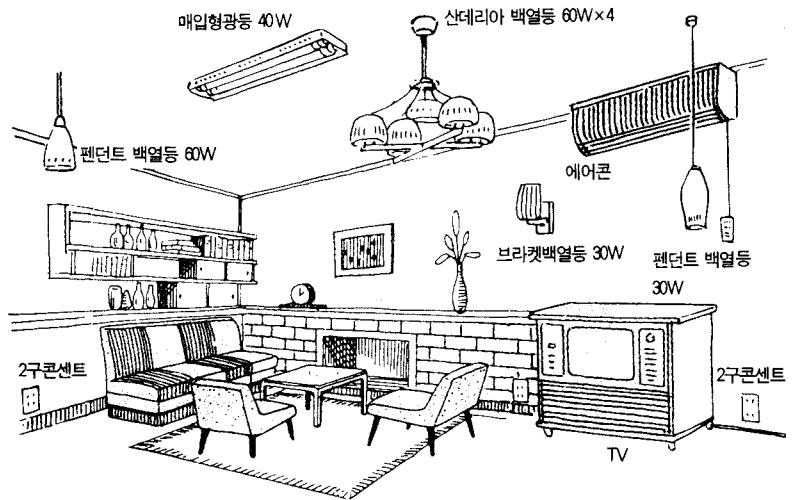
O리의 주거 생활에서 옥내의 전기배선은 사람으로 말하면 혈액과 같은 것이다. 현대사회에서

전기가 없으면 한시도 견딜수가 없기 때문이다. 집을 신축하거나 증·개축할 때에

옥내배선은 반드시 따라야 하는 기본이다. 한집안의 사용공간별로 어떤 배선이 필요한지를 알아보고자 한다.

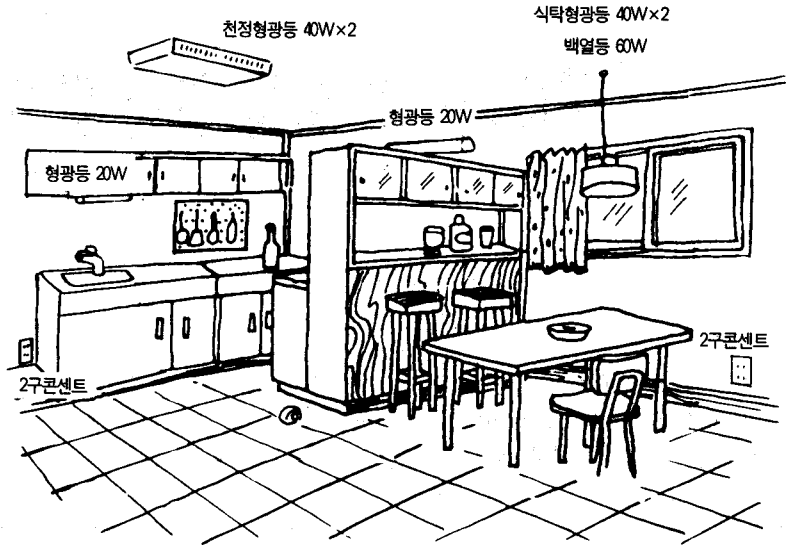
거실의 전기배선(예)

- 조명은 전체를 고르게 밝게하는 전체조명과 일부분만을 아주 밝게 하는 국부조명이 있는데 거실의 경우 전반적으로 일정수준 이상이 밝아야 함과 아울러 쇼파가 있는 벽, 별도의 스탠드등으로 악센트를 주는 국부조명을 실시하여 조화를 이룬다.
- 또한 사용하는 TV, 에어컨, 오디오등 사용하여 할 전기기기가 많이 있으므로 적당수량의 콘센트가 설치되어야 한다.
- 특히 에어컨과 같은 전기사용량이 많은 것은 별개의 단독 콘센트를 갖도록 한다.



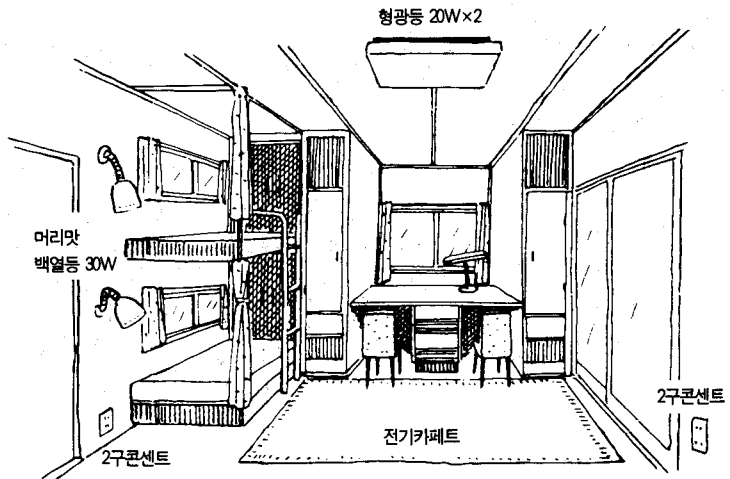
주방·식당의 전기배선(예)

- 식당의 조명은 그림자가 없도록 높은 watt의 밝은 조명을 하는 것이 좋다.
또한 광원은 비교적 색을 정확히 볼 수 있는 백색형광등이 좋다.
- 콘센트는 사용하기 편리한 곳에 충분히 있어야 하며 전자렌지 등 대형 기기는 전용콘센트를 사용하도록 한다.
또한 주방에서 환풍기 설치는 필요한 전기설비의 하나이다.



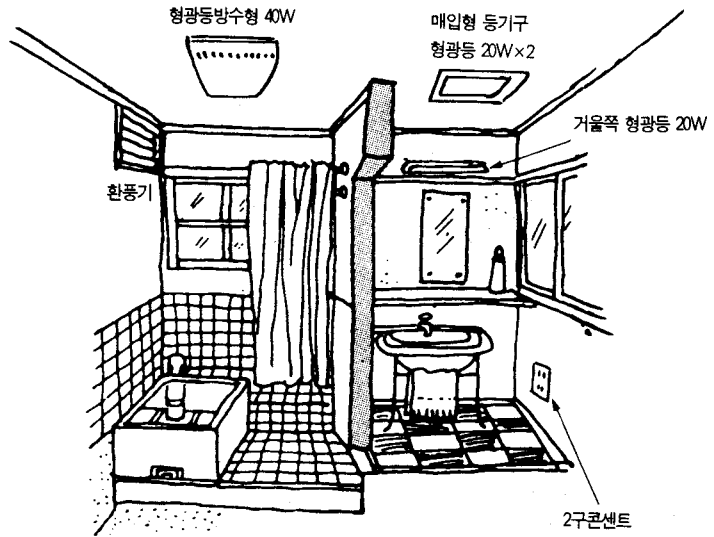
어린이 방의 전기배선(예)

- 조명은 전체조명과 책상의 보조조명 머리맡등이 설치된다.
- 콘센트는 적어도 2개 이상이 필요하다.
- 전기난방기가 필요할 경우 전기카펫의 설치도 고려하여 볼만하다. 그러나 어린이가 사용하는 방임을 감안할 때 전기안전에 유념하여야 한다.



목욕탕·화장실(예)

- 목욕탕의 조명등은 습기가 많은 곳을 감안 방수형, 내부식성이 있어야 한다.
- 콘센트의 설치도 필요하지만 물기가 튀지 않고 기울어 가까운 곳이어야 한다.
- 환풍기도 반드시 필요한 시설이다.



건강 정보

음식끼리도 속궁합이 맞아야 한다?

토마토와 설탕

요즘 많이 홍보가 되어 덜한 편이지만 예전에 토마토를 먹을 땐 흔히 설탕을 쳐서 먹었다. 그러나 이는 잘못. 토마토에는 나트륨, 칼륨, 비타민 B등이 풍부하다. 여기에 설탕을 첨가하게 되면 비타민 B가 다 파괴되어 버린다. 또한 체내에서 설탕을 영양분으로 쓰기 위해서는 토마토가 갖고 있는 비타민 B의 손실이 뒤따르게 된다.

기름과 김

김을 구울 때 보통 기름을 바르고 소금을 뿌려 굽게 된다. 이렇게 먹는 것이 몸에 해로운 것은 아니다. 단 기름에 쯤 김을 오래 놔 두었을 때가 문제다. 아무리 신선한 기름을 사용했다고 하더라도 공기와 햇빛으로 기름이 산화하게 되면 유해성분이 생겨나게 된다. 그래서 구운지 오래된 포장 김을 사다 먹는 것은 올바른 식생활이 아니다.

고기구이와 상추

쇠고기나 돼지고기로 로스구이를 해먹을 때는 으레 상추를 씻어 준비하고 쌈장을 얹어 먹게 된다. 그러나 이는 큰일 날 일이다. 육류에 있는 아민류 성분은 채소 속에 미량 들어 있는 질산염이나 아질산과 결합해 발암성 화학물질을 만든다. 이 둘은 꼭 피해서 먹어야 할 식품이니 상추 대신 깻잎을 써서 먹으면 좋다.

오이와 무

오이와 무는 비타민 C와 수분이 많은 식품, 흔히 무생체나 무김치를 담글 때 오이를 썰어 넣게된다. 시원한 맛을 배가 시키기 위함일 것이다. 그러나 이 조합은 옳지 않다. 오이에 함유된 비타민 C는 칼질을 하면 아스코르비나제라는 효소가 만들어져 비타민 C를 파괴한다. 그러나 식초를 미리 뿌리면 예방이 되기도 한다.