

## 환절기 건강관리요령

### 목욕 · 샤워횟수 주2~3회로 줄여라

일교차가 큰 찬 공기는 호흡기를 공격한다. 더구나 여름 동안 체력소모가 많았던 우리 몸이 환절기에 빨리 적응하지 못하면서 피로 해지고 약해진다. 신체가 균형을 잃고 면역성이 급격히 떨어지는 요즘 어떻게 관리해야 할까?

○ 우리 몸 세포는 60~70%가 수분이므로 수분이 소실되면 생명을 유지할 수 없다. 피부 기능은 각종 유해물질로부터 인체를 보호하고 인체내부의 수분과 전해질의 유출을 방지하는 것이다. 수분을 유지하기 위해 피부는 각질화 과정을 통해 약 10마이크로미터 두께의 각질층을 만든다. 한번 파괴된 각질층은 해부학적인 복구가 일어나는데 약 1~2주일 이상의 시간이 필요하므로 자주 때를 미는 것은 가려움증과 피부염을 부른다.

### 가을철 피부 건강 10가지 수칙

1. 실내온도 20도, 습도 60% 선으로 유지한다.
2. 목욕 · 샤워횟수를 주2~3회로 줄인다.
3. 목욕 및 샤워 시간을 10~15분 이내로 줄인다.
4. 목욕 시 때를 밀지 않는다.
5. 향생제나 냄새제거 기능이 있는 비누는 피한다.
6. 비누질은 피부가 접하거나 땀이 차는 곳에만 하며 손으로 거품을 내어 부드럽게 한다.
7. 물기를 말릴 때에도 수건을 피부에 살살 두드리듯이 하여 말린다.
8. 목욕 시 발생한 수증기가 남아있는 상태가 좋으므로 욕실문을 열기 전에 보습제를 바르도록 한다.
9. 건조증이 심한 피부는 로션보다는 크림타입의 제품이 바람직하다.
10. 가려움증을 유발하는 모직은 피한다.



## 생각해 봅시다

### 깨끗한 불기와 때 낀 불기

조선시대, 경상도 함양에 한 선비가 살았다.

그는 만사에 몸가짐을 조심했는데, 특히 양쪽 불기를 날마다 씻었다.

하루라도 불기를 씻지 않으면 큰일이 날 것처럼 구는 그를 남들은 이상하게 생각했다. 누군가 그 습관을 나무라기라도 하면 그는 이렇게 대답했다.

“세상일은 알 수 없소. 만약 내가 죄를 짓고 관가에 잡혀 갔는데, 바지를 벗긴 채 곤장을 맞는다면 그 때 불기에 시커멓게 때가 끼 있으면 그 부끄러움을 어찌하겠소. 그런 일을 대비해서 몸가짐을 바르게 하는 것이요.”

그러다가 정말 그가 관가에 끌려가는 일이 생겼다.

그를 모함한 사람 때문에 억울한 누명을 쓰고 곤장을 맞게 된 것이다. 그런데 그의 바지를 내려보니 과연 불기가 유달리 깨끗한 것이 아닌가. 사또가 감탄했다.

“불기가 저렇게 깨끗하니 이 사람이야말로 참 선비로다.” 사또는 한대의 곤장도 치지 않고 선비를 풀어주었다. 조금은 우스꽝스러운 이야기지만 사람의 몸가짐이 어떠해야 하는지를 잘 보여준다.

예나 지금이나 사람의 됴됨이는 아주 작은 것에서 판가를 나는 것이리라.

< 출처 : 좋은생각 >

## 알리는 말씀

**검사협회소식**은 고객서비스 향상을 위하여 협회 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 선박검사기술협회의 홍보지입니다. 협회소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 아래 사항에 관한 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

- 고객서비스 향상을 위한 활동
- 각종 검사제도개선 및 해양수산정보
- 해양사고 예방활동 및 대책 등

☎ 연락처 : 전략기획팀 | TEL : 032-260-2226 | FAX : 032-260-2315  
| E-mail : su7412@kst.or.kr