



오감으로 즐기는 여름나기

장마가 끝나면 본격적인 여름이 시작됩니다. 더위를 견디는 수단은 에어컨이나 선풍기만 있는 것이 아닙니다. 다양한 방법으로 시원하게 지낼 수 있습니다. 이번 호에서는 시각과 청각, 촉각, 후각, 미각이라는 오감(五感)을 통해 시원함을 느낄 수 있는 아이디어에 대해 소개하겠습니다.

■**미각-여름 야채** 기온이 상승하면 식욕이 없고 차가운 음식만 찾게 됩니다. 하지만 차가운 음식을 과다하게 섭취하면 위장이 차가워지고 소화능력이 저하되어 몸이 나른하고 쉽게 피로를 느낍니다. 또한 땀과 함께 미네랄이 몸 밖으로 배출되면 열중증이나 더위를 타는 원인이 됩니다. 그런 여름철에는 여름채소를 추천합니다. 여름채소에는 수분과 칼륨이 풍부하게 함유되어 있습니다. 땀을 많이 흘려서 부족해지기 쉬운 수분을 보충해주는 효과도 있습니다. 또한 선명한 색상은 식욕을 자극하고, 다양한 비타민은 몸 상태를 좋게 해줍니다. 여름 채소는 더위 예방, 열중증 예방, 이뇨작용(부기예방), 자외선 대책, 위장을 보호하는 효능이 있습니다.

- 오이:수분, 비타민C, 칼륨이 풍부해 땀을 많이 흘리는 계절에 안성맞춤입니다.
- 가지 : 수분이 많아 이뇨작용을 합니다. 껍질에 함유된 '나수닌'은 동맥경화나 암 예방에 도움을 줍니다.
- 토마토:비타민C와 E, 카로틴의 3대 항산화작용은 건강과 미용의 아군. 붉은색 성분의 '리코핀'은 노화방지, 암 예

방에 효과가 있습니다.

- 피망 : 풍부한 비타민C와 항산화작용은 감기 예방과 미용에 좋습니다. 피망의 비타민 C는 열에 강합니다.
- 오크라 : 끈적끈적한 성분이 정장작용을 합니다. 위장을 보호하고 더위를 방지합니다.
- 여주 : 비타민C가 풍부하고(열에 강함) 미네랄도 풍부해 부기를 해소하는데 효과가 있습니다.
- 물로헤이야 : 다른 채소에 비해 월등하게 카로틴과 비타민 함유량이 많습니다. 칼슘 성분이 풍부해 골다공증 예방에 좋습니다.

■**시각-색** 기온이 상승하면 시원하게 느껴지는 색이 편해 보입니다. 깊은 바닷속을 헤엄치는 듯한 느낌의

2페이지→



물을 연상시키는 물빛, 시원한 그늘을 떠올리게 하는 녹색도 기분 좋게 느껴집니다. 이렇게 시각적으로 청량감을 주는 색은 파란색 계열입니다. 말하자면 차가운 느낌의 한색(寒色)입니다. 반대로 붉은색이나 노란색 계열의 색은 따뜻한 느낌의 난색(暖色)으로 불이나 태양을 연상시켜 따뜻함이 느껴집니다.

색에 따라 체감온도가 3℃정도 변한다고 합니다. 여름에는 커튼이나 시트, 식기 등 주변의 물건을 흰색이나 청색 등 한색계통으로 바꾸기만 해도 시원함을 느낍니다. 식물이나 투명감이 있는 물건을 방에 두는 것도 좋습니다. 그리고 외출할 때 어두운 색은 피하는 것이 좋습니다. 어두운 색은 빛을 흡수해서 덥게 느껴집니다.



반대로 흰색은 빛을 반사해서 시원하게 느껴집니다.

■시각-소리 더운 날, 소리의 힘을 빌려 시원하게 지내는 것도 한 가지 방법이죠. 시냇물 소리, 새소리, 나무 사이로 스쳐가는 바람소리, 주룩주룩 내리는 빗소리, 풍경소리 등이 들려오면 시원함을 느낍니다. 그건 뇌가 착각을 일으켜 시원한 기억을 떠올리게 하기 때문이라고 합니다. 이들 소리 모두 힐링 효과가 있는 1/f 흔들림이 있다고 하는데, 1/f 흔들림으로 기분 좋은 느낌과 쾌적함을 느낄 수 있어 시원함이 배로 증가하는 것일지도 모릅니다. 진짜 소리를 찾아서 외출하는 것도 좋지만 손쉽게 BGM이나 힐링 CD 등으로 들을 수 있습니다.

■촉각-촉감 땀이 많이 나는 계절에 통기성과 속건성이 높은 옷이나 침구 등으로 바꾸기만 해도 무더위로 인한 스트레스를 줄일 수 있습니다. 여름용 소재로 자



주 등장하는 옷감이 '마(麻)'와 '면'입니다. 흡습 속건성이 뛰어나고 차가운 촉감의 '마'는 튼튼해서 시트나 소파 커버로 인기입니다. 마에 비해서 주름 걱정이 적고 형태가 잘 변하지 않는 면은 흡수성과 통기성이 뛰어나 수건이나 속옷 등에 많이 사용됩니다. 이밖에 접촉 냉감의 신소재를 사용한 침구와 속옷도 여름용으로 좋습니다. 옛날부터 다타미 재료로 사용되고 있는 골풀도 여름용 소재 중 하나입니다. 무더운 날, 일본 화실의 다타미 위에 누워 시원하다고 느낀 적 없으세요? 골풀 섬유에는 다수의 기공이 있어서 흡습력과 방습력이 뛰어나고 공기가 차지 않아 시원하게 느껴집니다. 또한 향기가 좋아서 마음이 평온해지는 효과가 있습니다. 최근에는 베개나 러그, 카펫 등 골풀을 사용한 아이템이 인기입니다.



■후각- 향기 집에서 간단하게 시작할 수 있는 '아로마'와 '향'을 활용한 여름 대책이 주목받고 있습니다. 아로마는 꽃과 나무 등의 식물과 과일에서 에센셜 오일을 추출한 것으로, 청량감 있는 페퍼민트와 상큼한 향의 레몬그라스, 숙면 효과가 있는 일랑일랑 등 다양한 종류의 향과 효능이 있습니다. 사용방법은 아로마 포트에 넣어 방 전체에 향이 퍼지게 하는 방법, 따뜻한 물이 담긴 욕조에 넣어 입욕하는 방법, 스프레이로 신체 주변에 뿌려주는 방법 등이 있습니다. 향은 향목과 식물 등을 건조시켜 만든 것입니다. 일반적으로 스틱이나 콘, 모기향 모양, 향낭 등을 많이 사용합니다. 현관과 거실에 향을 피워 방 안의 눅눅한 공기를 상쾌하게 바꿀 수 있습니다. 여름철에는 로즈마리나 라벤더도 좋지만, 일본의 전통적인 '백단향'이나 '편백나무향'도 마음을 차분하게 해줍니다.



여름방학 매일아침 라디오체조



일본의 라디오체조를 아십니까?

일본에서는 옛날부터 운동회 등의 스포츠 행사에서, 또는 공사현장 등지에서 업무에 앞서 라디오 체조를 합니다. 한국의 국민체조와 유사한 것으로 피아노 반주에 맞춰 스트레칭을 해서 몸을 움직이는 운동입니다. 그리고 여름방학에는 통학 구역에 따라서 공원이나 광장 등지에 초등학생이 아침부터 모여 라디오 체조를 하기도 합니다.

국민체조라고 불리는 라디오체조

사실 라디오 체조는 미국에서 시작된 것으로, 메트로폴리탄 생명보험이라는 회사가 1925년에 피아노 반주에 맞

춘 체조를 고안하여 라디오에서 광고 방송으로 사용한 것에서 비롯되었다고 합니다. 일본에서는 1928년부터 '국민보건체조'라는 명칭으로 시작되었으나 그다지 정착되지 않았으며, 지금의 형태가 된 것은 1951년이라고 합니다. 가정 많이 실시되는 것이 '라디오 체조 제1'이며, 이 운동은 남녀노소를 불문하고 누구나 할 수 있는 체조로 잘 알려져 있습니다.

'라디오 체조 제1'의 기본적인 13가지 동작

- ① 숨쉬기 운동 ② 팔다리 운동 ③ 팔 돌리기 운동 ④ 가슴 운동 ⑤ 옆구리 운동 ⑥ 등배 운동 ⑦ 몸통 돌리기 운동 ⑧ 팔 운동 ⑨ 팔가슴 운동 ⑩ 몸통 비틀기 운동 ⑪ 뽀뽀기 운동 ⑫ 팔다리 운동 ⑬ 숨고르기 마무리

근육을 풀어주고 혈액순환을 돕는 동작을 합니다. 또한 좌우 균등한 움직임으로 비뚤어진 몸을 바로잡아줘서 3분만에 할 수 있는 최상의 체조라고도 합니다.

'라디오 체조 제2'는 제1과 다른 13개 동작을 하며, 운동량도 증가해서 근력 강화에 도움을 줍니다. '라디오 체조 제3'은 환상의 라디오 체조라고도 하며, 1946년부터 약 1년 반이라는 짧은 기간에만 방송되었는데, 동일본대지진 이후에 주목받게 되었습니다.

무더운 여름철, 열중증 걱정에 좀처럼 밖에서 운동을 할 수 없지요. 라디오 체조라면 에어컨으로 시원한 실내에서도 간편하게 시작할 수 있답니다! 규칙적인 생활을 위해서 여러분들도 생활 속에서 라디오 체조를 해보는 건 어떠세요?



니시야마 선생님의 건강 칼럼

-원활한 혈액순환을 위한 약재

건강한 몸은 상처가 나도 출혈이 멈춥니다. 혈액의 응고는 중요한 생체방어반응입니다. 하지만 혈액 응고가 다른 상황에서 발생하면 뇌경색이나 심근경색 등 여러가지 장기 장애를 일으키고 종종 생명과도 연관됩니다. 혈관 내에서 혈액이 응고하는 것을 혈전이라고 합니다. 동맥 내부를 내막(內膜)이라고 하는데, 보통 내막이 매끄러우면 혈액은 응고하지 않습니다. 동맥경화나 염증으로 혈관 내벽이 고르지 않으면 그곳에 혈소판이 응집해서 혈전을 일으킵니다. 동맥경화는 고혈압증, 당뇨병, 이상지질의 합병을 유발하는 경우가 많아 혈전 형성의 위험이 큼니다. 이러한 혈전이 혈관 내벽에서 떨어져나가 혈류를 따라 이동해서 다른 장소에서 혈관을 막는 것을 색전(塞栓)이라고 합니다. 이들 중간 크기의 혈관에 발생하는 혈관 문제뿐만 아니라 현미경 수준의 혈액 공급도 큰 문제입니다. 생활습관을 잘 관리하면 이러한 미소 순환이 크게 개선됩니다. 이른바 항혈전제는 양쪽 문제에 건전한 혈액공급을 유지시킵니다.

혈전 형성을 방지하는 항혈전제는 세 종류가 있습니다.

- 1)혈소판 응집을 방지하는 약. 아스피린이 대표적입니다. 뇌경색이나 심근경색 예방에 사용합니다.
- 2)혈액 응고를 방지하는 약. 와파린이 대표적입니다. 심방세동에 따른 심방 내 혈전이나 심부정맥 혈전 예방에 사용

합니다.

3)생성된 혈전을 용해시키는 약

일반적으로 혈류가 빠른 동맥의 경우에는 1)의 항혈소판제를, 혈류가 느린 정맥의 경우에는 2)의 응고방지제를 사용합니다.

1)의 아스피린은 옛날부터 해열진통제로 사용되고 있습니다. 혈액 응고를 어렵게 한다는 부작용이 지금은 주된 사용목적이 되었습니다. 진통제로 사용되는 양보다 훨씬 적은 양으로 충분한 작용을 합니다. 최근에는 같은 목적으로 작용이론이 다른 다수의 약이 개발되어 임상현장에서 널리 사용되고 있습니다.

2)의 와파린 역시 옛날부터 사용되고 있습니다. 다만, 혈액 내에서 유효성을 유지하기 위해 자주 혈액을 모니터링 하는 [INR평가]가 필요해서 의사와 환자 모두가 조금 번거롭습니다. 게다가 비타민K가 와파린의 작용을 저하시키기 때문에 비타민K가 함유된 음식, 예를 들면 녹즙과 낫토를 삼가야 합니다. 이러한 이유로 인해 새롭게 개발된 약으로 대체되고 있습니다. 모두 혈전형성을 방지하는 약이라서 부작용으로 때로는 위험한 출혈이 있습니다. 일반적으로 아무것도 아닌 타박상인데 예상치 못한 멍이 생기거나 위궤양과 치핵에서 출혈이 발생하여 빈혈을 일으키는 경우가 있습니다. 이러한 위험도 있어서 큰 수술은 물론, 치아를 뽑는 등의 작은 수술이라도 수술 전부터 투약을 중지해 둘 필요가 있습니다. 원인을 알 수 없는 출혈로 이비인후과나 부인과 영역의 암이 발견되는 경우도 있습니다.

방법벨 마모루쿤(지킴이)

에 등록합니다.

호우와 태풍에 주의해야 할 계절입니다. 방법벨 마모루쿤(지킴이)은에 등록하면 일본어 외에도 영어, 중국어, 한국어, 쉬운 일본어로 재해 정보를 받을 수 있습니다. 방법벨의 주요 기능은 1)지진, 츠나미, 태풍, 폭우 등의 방재 기상정보를 통지 2)재해 시 안부정보를 통지 3)지자체로부터 피난 권고 등을 알립니다. 등록료는 무료이며 아래의

링크를 통해 주거지 관할 등을 선택하여 등록해 주십시오.

방재벨

에 등록하여 재해를 준비합니다. 후쿠오카도 최근 몇년 동안 집중호우에 의해 피해가 발생했습니다. 집중호우는 게릴라성 호우라고도 합니다. 집중호우는 좁은 범위에 단시간 다량의 비가 내리는 것을 말합니다. 산 등에서는 토사붕괴, 강에서는 하천이 범람하는 등 엄청난 재해를 불러 일으키기도 한다. 비가 내리기 시작

하면 굉장히 짧은 시간에도 재해가 일어나기도 하므로 평상시에 가까운 피난소와 피난경로를 확인해 둡시다. 장마철부터 태풍이 오는 시기 까지 특히 날씨에 주의합니다.

피난소

란 공민관, 학교, 공원 등이 재해 시에는 피난장소로 지정됩니다. 후쿠오카시 방재지도를 통해 피난소 등을 확인할 수 있습니다.

<http://bousai.city.fukuoka.lg.jp/bousai/index.html>

7~8월 후쿠오카시 외국인종합상담지원센터의 외국인을 위한 무료상담 일정

상담명	법률상담 (첫째 토요일, 셋째 수요일)	행정서사상담 (매월 둘째 일요일)	심리 카운슬링
상담내용	일반민사, 노동, 교통사고 등 법률상의 문제	국적, 입국, 재류자격 등	생활상의 고민 등 심리상담
상담일	7월 4일, 15일 / 8월 1일, 19일	7월 12일 / 8월 9일	월요일 8:45~17:45 화요일 8:45~11:45 목요일 8:45~12:45
상담시간	첫째 주 토요일 10:30~13:30 셋째 주 수요일 13:00~16:00	13:00~16:00 (접수마감 15:30)	
예약	필요	불필요	필요(*주)
사용언어	통역 제외 가능 단, 사전 신청 필요	일본어, 중국어, 영어 ※기타 언어의 경우 사전 문의 요망	일본어, 영어

(※주) 사정에 따라 휴무일 경우도 있으니 사전에 092-262-1799로 확인해 주십시오.

역사로 배우는 여름나기 음식문화



여름철, 마트 입구에서 ‘도요노우시노히(土用の丑の日)’라는 깃발과 함께 장어를 판매하는 모습을 볼 수 있습니다. ‘도요노우시노히’는 무슨 날이며 왜 이 날 장어를 추천하는 걸까요?

‘도요(土用)’는 입하, 입추, 입동, 입춘 직전의 약 18일간의 ‘기간’을 말합니다. 그리고 옛날 달력은 날짜를 십이간지(자축인묘...)로 계산했습니다. 다시 말해 ‘도요노우시노히’는 도요 기간에 찾아오는 우시(土)의 날을 가리키는 것입니다. ‘도요’는 매년 바뀌기 때문에 ‘도요노우시노히(土用の丑の日)’도 매년 다릅니다. 게다가 ‘도요노우시노히’라고 하면 여름철 이미지가 강하지만 입하, 입추, 입동, 입춘마다 ‘도요’가 있어 여러 번 반복됩니다. 계절마다 있어서 ‘환절기’라고 할 수 있습니다. 참고로 ‘도요노우시노히’는 토요일과는 아무런 관계가 없습니다.

[2019년] 1월28일, 4월22일, 5월4일, 7월27일, 10월31일

[2020년] 1월23일, 4월16일, 4월28

일, 7월21일, 8월2일, 10월25일, 11월6일

2019년 여름철 ‘도요노우시노히’는 1번이었고, 7월 27일이 ‘이치노우시’였습니다. 2020년 여름철 ‘도요노우시노히’는 2번 있습니다. 7월 21일을 ‘이치노우시’, 8월 2일을 ‘니노우시’라고 부릅니다. 이와같이 1년에 수 차례 ‘도요노우시노히’가 있지만 최근에는 여름철 이미지가 강합니다. 도요노우시노히에 장어를 먹게 된 건 언제부터일까요? 7세기부터 8세기에 편찬된 ‘만요슈’에 더위로 인해 살이 빠지기 쉬운 여름에 장어를 먹으면 좋다고 이와마로라는 사람에게 권하는 노래가 있습니다. 옛날에도 더위로 컨디션 조절이 어려운 여름철에 장어를 먹고 영양보충을 했네요. 도요노우시노히는 환절기라서 컨디션이 좋지 않을 수 있기 때문에 장어를 먹는 것은 탁월한 선택인 것 같습니다. 실제로 장어에는 비타민 A나 비타민 B군 등 피로회복과 식욕증진에 효과적인 성분이 다량으로 함유되어 있습니다. 더위 방지에 안성맞춤인 식자재라고 할 수 있겠지요. 장어를 먹는 습관이 일반화된 것은 1700년대 후반, 에도시대였습니다. 전해지는 이

야기에 따르면 ‘여름철 매상이 떨어진 다’는 장어가게의 상담을 받은 난학자 히라가 겐나이(平賀源内)가 ‘오늘은 우시노히’ ‘도요노우시노히 장어의 날’ 장어를 먹으면 더위에 지치지 않는다는 간판을 가게 입구에 내걸었더니 장사가 아주 잘돼서 다른 장어가게도 따라하게 되었다고 합니다. 장어 이외에는 ‘우(う)’라는 글자가 들어간 음식이 좋다고 합니다. ‘우시노히’의 ‘우’입니다. 예를 들면 우동, 오이 등의 박과의 식물(우리), 매실장아찌(우메), 소고기(우시) 등이 있습니다. 모두 영양가가 높거나 식욕이 없어도 먹기 쉬운 식자재입니다. 헤이안시대부터 무로마치시대에는 여름나기 음식으로 ‘메구리’라는 스이톤(수제비)과 팔, 마늘을 먹었다고 합니다. 시대를 불문하고 음식으로 건강을 다스렸습니다. 또한 도요노우시노히에는 옛날이나 지금이나 마찬가지로 건강하게 여름철을 지내고자 하는 소망이 담겨있다는 것을 엿볼 수 있었습니다. 그럼, 충분한 영양과 휴식을 취하면서 선선한 가을바람을 기다리시다.



스트레스 를 받지 않기 위해서 할 수 있는 일

규칙적인 생활을 한다-면역력을 높이기 위해서는 영양 밸런스가 좋은 식사, 충분한 수면, 적당한 운동을 하도록 합니다. 몸을 움직이는 것은 불안과 긴장을 풀어주는 효과도 있다. 스트레칭 하는 것만으로도 좋으므로 될 수 있는 한 몸을 움직입니다.

정확한 정보를 수집한다-인터넷상에서는 불확실한 정보가 넘쳐나기 때문에 신뢰할 수 있는 정보매개체로 확인합니다. 하지만 정보가 너무 많아도 불안만 쌓이기 때문에 정보수집할 시간을 정하자. 예를 들면 아침 저녁 2번 정도 정하는 것도 좋습니다. 의도적으로 코로나바이러스 감염증-19의 정보를 검색하지 않는 시간을 정하는 것도 좋은 효과를 얻을 수 있다.

사람과 대화하며 소통한다-직접 만나서 대화를 나누기 힘든 상황이 이어지기 때문에 지금까지 특별한 이유없이 나누던 잡담 등의 기회가 줄어들어 모르는

사이에 누구하고도 대화를 나누지 않는다가 나 대화 대상이 한정되는 상황에 빠지는 경우도 있습니다. 될 수 있는 한 가족, 친구, 직장동료와 불안요소나 걱정거리를 말로 표현하여 소통할 수 있는 기회를 가집니다. 어려운 지금 이 시기, 전화나 인터넷으로 소통할 수 있는 방법은 많이 있습니다. 적극적으로 활용합니다. 해외에 있는 가족이나 친구들과는 시차를 고려하여 시간을 정하고 특히 별일 없어도 안부를 전할 것을 권장합니다. 목소리를 듣는다거나 얼굴을 보는 것만으로도 심리적 안정을 취할 수 있습니다.



신체나 심경의 변화, 평소와 다름을 깨닫는다-불안감과 스트레스가 쌓이면 심신의 밸런스가 무너져 컨디션이 나빠질 수 있습니다.

· 다음과 같은 증상이 없는지 확인해보세요.

- 두통 □ 복통(변비, 설사 등)

- 어깨결림 □ 그 외 신체의 통증 □ 어지러움(빈혈) □ 귀울림 □ 가슴의 두근거림 □ 쉽게 피로해짐 □ 식욕저하 또는 증가 □ 피부트러블, 구내염, 알레르기 □ 수면장애 · 악몽을 꾸다 등 □ 짜증이 난다 □ 불안감 □ 기분이 가라앉는다 □ 감정의 기복이 심하다 □ 안절부절하다 □ 긴장감이 이어진다 □ 집중 저하 □ 식욕이 없다(무기력) □ 혼자 있다거나 외출하는 게 무섭다 □ 타인의 시선을 의식한다 □ 무엇을 해도 즐겁지 않다



요즘 상황에서는 평소와 다른 경향을 보이는 게 당연하지만, 위와 같은 상태가 이어지며(대략 2주 이상) 개선되지 않을 경우에는 전문기관 등에서 상담을 받는 것이 중요하다. 우리 재단에서는 외국인인을 위한 심리 카운슬링을 하고 있습니다. 해당 되시는 분은 꼭 이용해 주십시오. (3페이지 하단 참조)