

전원생활 과 건강

딤플

소개글

전원생활과 건강에 관한 정보

목차

1	영덕 야간 산행(매월 보름 전후한 토요일)	5
2	지열보일러와 태양열보일러의 비교	8
3	창고 설계 및 견적 참고	10
4	경매로재테크 하려면 알아야 할 것들이 있다	12
5	임대인의 임대료 공제에 관하여	15
6	부동산 절대 폭락하지 않는다	17
7	나무 재배법	20
8	나침반 보는법(상세)	22
9	손쉬운 나침반 사용법	27
10	태그	31
11	포토샷	34
12	홈페이지 만드는 법	36
13	포샵, 일러스트 등	38
14	스위시 강좌	40
15	동영상 강좌	42
16	세계 60대 명소	44
17	간 청소법	46

18	기억력 증진법	52
19	숙면을 즐기는 법	56
20	애외에서의 응급처치	60

01

영덕 야간 산행(매월 보름 전후한 토요일)

영덕 야간산행

달 솟는 동해바다, 추억 담은 달빛산행! 동해안 달맞이 영덕 야간산행!

보름달 뜨는 동해바다의 아름다운 풍경과 풍력발전단지의 거대한 바람개비들이 뿜어 내는 장관한 풍광으로 유명한 '동해안 달맞이 영덕 야간산행'이 매월 보름달이 뜨는 가까운 토요일에 개최된다. 동해바다를 바라 보는 언덕 위에 세워진 24기의 풍력발전기가 만들어내는 청정에너지의 기운과 보름달이 비추는 은혜로운 빛을 온몸으로 느낄 수 있는 '동해안 달맞이 영덕 야간산행'을 통해 스트레스를 확 날려 버리고, 새로운 몸으로 활기찬 일상으로 돌아가보자.

〈2010 동해안 달맞이 영덕 야간산행 개최일 및 일정〉

- ◎ 개최일시 : 매월 음력 보름을 전후한 토요일 일몰 1시간 전부터 3시간 정도
- ◎ 장 소 : 경북 영덕군 영덕읍 풍력발전단지 및 해맞이공원 일원
- ◎ 집결장소 : 영덕군 영덕읍 창포리 창포초등학교 운동장
- ◎ 산행코스 : 창포초등학교 → 풍력발전단지 → 고산 윤선도 시비 → 해맞이공원(창포 빛의 거리) → 창포리 물양장(7.7km)
- ◎ 문 의 : 영덕군청 문화관광과 054-730-6393

온 가족이 함께 손 잡고 걷는 가족산행!

동해를 조망하는 언덕 위에 세워진 풍력발전단지와 해맞이공원의 수려한 풍광과 알차고 특색 있는 이벤트로 호평을 받고 있는 '동해안 달맞이 야간산행'은 아이들 손잡고 걷는 가족산행으로 크게 인기를 얻고 있다. 달 맞으러 가는 산행이니 굳이 서두르지 않아도 좋지만 달 뜨는 시간에 맞추려면 최소 일몰 1시간 전에는 집결지인 창포초등학교 운동장에 도착해야 한다. 어둠이 짙게 깔린 동해바다를 배경으로 휘영청 밝게 떠오른 달빛 맞으며, 바닷바람을 안고 씬 없이 노래하는 풍력발전기 바라보며 걷는 구비구비 길은 어떤 이에겐 평소 못다한 가족간의 사랑을 달빛에 실어 확인할 수 있는 길이고, 또 어떤 이에겐 속스러워 못 꺼낸 사랑의 고백을 바람에 실어 토해낼 수 있는 길이다. 누구나 부담 없이 즐길 수 있지만 달과 바다 그리고 풍차가 안겨주는 그 느낌은 누구도 전하기 어려운.. 직접 접하지 못한 사람에겐 말로 표현하기 어려운 것이 바로 '동해안 달맞이 야간산행'이다.

다양한 이벤트가 함께 하는 유희산행!

일몰 시간에 맞춰 산행에 대한 안내와 준비운동이 끝나면 등산로를 따라 본격적인 달맞이 야간산행이 시작된다. 보름달을 벗 삼아 오르는 야간산행은 봉수대 앞에서 고로쇠물 시음을 통해 초반 갈증을 해소하고, 뽕튀기 과자로 허전함을 달래며 샷갯봉과 풍력발전소를 거쳐 고산 윤선도 시비에 이르게 된다. 여기까지 소요되는 시간은 30분 남짓. 고산 윤선도 시비는 달맞이 등산객을 맞는 1차 이벤트가 펼쳐지는 곳으로 달밤에 적합한 은은한 국악공연이 펼쳐지고, 아름다운 우리 가락에 잠시 귀를 기울이고 다시 길을 나서 통기타 연주회를 감상한 다음 영덕해맞이공원을 지나 해안도로를 타고 다시 출발지점 근처인 창포리 물양장으로 돌아오면 된다.

산행 중간중간에 있는 몇몇 이벤트와 국악공연, 통기타 라이브 연주 등 다양한 즐길거리들을 모두 체험해도 전체적인 소요시간은 2시간을 넘지 않는 편안한 산행이다. 이는 달맞이 산행의 목적이 정상 정복을 통해 성취감을 느끼는 것이 아니라 사랑하는 가족, 연인, 친구와 함께 바닷바람 맞으며 달빛 받으며 아름다운 추억을 쌓는 것이기 때문이리라.

산행 중에 배포하는 '특산물 추천권 및 할인권'은 꼭 챙겨야 하는 필수항목! 추천권이 있어야 산행 후 창포물양장에서 추천을 통해 나눠주는 영덕 특산물을 받을 수 있는 행운을 기대할 수 있다.

영덕풍력발전단지에는 모두 24기의 풍력발전기들이 저마다 위용을 자랑하며 우뚝 서 있다. 높이 80미터, 한쪽 날개길이 41미터의 거대한 풍력발전기는 슈~욱, 슈~욱 소리를 내며 돌아가는데, 가까이 서면 마치 걸리버 여행기에 나오는 거대한 거인이 손을 휘저으며 쫓아 오는 듯한 느낌을 받는다. 풍력발전단지의 거대한 규모에 압도되는 순간이기도 하지만, 바닷바람을 정면으로 맞으며 청정에너지를 만들어내는 장쾌한 움직임이 눈을 땔 수 없을 정도로 이채롭다.

행사의 후식, 콩치구이

달맞이 산행을 마치는 종점인 창포리 물양장은 콩치, 피데기(반건조 오징어) 등 영덕산 청정해산물이 맛있게 구워지는 냄새로 가득하다. 라이브 음악이 연주되는 물양장에서 콩치 5마리와 소주 1병(또는 음료수 2병)을 구입(1만원)해 함께 한 사람들과 바닷바람 쐬며 맛있게 먹는 것으로 산행을 마무리하면 된다. 달맞이 야간산행에 참여한 많은 사람들이 산행 후에 먹는 콩치구이를 '콩치 맛의 재발견'이라거나 '두고 두고 잊지 못하는 가슴에 사무치는 맛'이라 표현하니, 놓치지 말고 꼭 참여해봐야 할 코스인 듯 하다.

02

지열보일러와 태양열보일러의 비교

단독주택 30평이면 무조건 지열보일러를 설치해야합니다 태양열 보일러는 20평정도만 난방이 가능하고요
그이상은 추가비용이 많이 발생하고요 또한 내구연한이 태양열보일러는 15년밖에 되지않습니다. 그이후에는
전액 소비자부담으로 시설을 교체해야됩니다 30평이면 3000만원 정도됩니다 너무나 부담되실겁니다. 지열보일러는 에너지관리공단에서 지원
하는기본시설이 35평형입니다 다른보일러와 절대로 접목하실필요가 전혀 없습니다.

단열공사가 건설표준KS규정의 단열주택이면 40~50평까지도 충분히 난방이 가능합니다

지열보일러공사시 총비용은 2356만원이고요 정부무상보조금이 1376만원이고요 소비자부담금은 980만원 입니다 .

저희회사는 지열보일러의 핵심기술인 지열히트펌프를 직접생산,판매,시공,A/S, 하자보증까지 하는 순수 우리기술과 우리의 자본으로 에너지
관리공단의 성능인증과 신재생에너지협력업체로서 소비자만족에 최선을 다하는업체

입니다. 우리나라의 히트펌프 기술은 세계최고입니다. 지열보일러업체중에는 값싼외국제를 수입하여서는 성능이 뛰어난것같이 소비자를 현혹
하는업체도 간혹있으니 절대로 현혹되지 마시를 바랍니다. 또한 지열보일러는 중요

설비의 내구연한이 50년이나 됩니다 또한 저희 회사는 지열보일러의 핵심기술인 지열히트펌프는 무상A/S기간이

5년이나됩니다 또한 무상A/S 5년을 말로만 하여드리지 않고 서울보증보험의 하자이행 보증증권으로 5년간

확실히 무상보증하여 드립니다. 지열천공장비가 진입가능하다면 섬지역을제외하고는 대한민국 어디든 설치

가능합니다. 지열보일러는 한번설치하면 50년이나 사용하여야합니다 그러하기에 향후 A/S 문제가 아주

중요 합니다. 만약에 지열보일러의 핵심인 지열히트펌프를 생산자따로,판매자따로,설치자따로,A/S업체따로

또 외국산이라면 수입업체따로라면 5년, 10년후에도 A/S가 보장되겠는지 사용자님의 현명한 판단이 꼭필요합니다, 양주 장흥에 단독주
택 난방면적 40평에 시공완료하여 운전중입니다

방문을 원하시면 언제든지 안내하여 드립니다.

*지열보일러는 천공이 아주중요합니다.저희회사는 단독주택용으로 :

150 M* 2공이 기본설비입니다.

(주)피데스지열냉난방 서북부총판 대표 박기호 010-7627-1727

03

참고 설계 및 견적 참고

먼저 허가조건에 기준하는 사항에 대해 행정적인 문제발생소지 가 없도록 해야할것 같습니다..
허가조건에 준하는 40평에 대한 건축이 우선적으로 진행되어야하며 나머지 약 10평 에 대한
원룸 진행과정은 모든 행정적인 절차가 끝난 후 진행하시는것이 바람직하다고 보겠습니다..
단..40평에 대한 건축진행중에 원룸에 대한 약10평 의 기초공사는 동일하게 진행이되더라도
지상에서의 건축물에 대한 틀 이 갖춰지면 행정적인 규제가 따르겠지요..
따라서 40평에 대한 건축을 먼저하시는것이 우선이라 생각합니다..

가로10,000 * 세로13,500 을 40평으로 기준했을때 경량철골 구조로서는 주 기둥(각파이프) 150*150*4.5
트러스(C-Channels) C-100*50*20*3.2 사이즈가 가장 이상적인 경량구조라고 보아도 될것 같습니다..
더러는 각파이프 주기둥 을 100*100*3.2 의 사이즈 도 많이사용을하지만 이같은 경우에는 단면구조 거리에 따라 비례한다라고 보시면 되겠습니
다..
특히 창고용도나 공장용도의 경량구조는 판넬마감후에도 건물에 대한 뒤틀림이나 흔들림의 방지를위해
Round Bars를 이용해서 Bracing 설치는 필수라고 봅니다..

일반 판넬로서는 T-75MM판넬이나 T-100MM 판넬이나 단가에서는 크게 많은 가격 차 는 생기지않겠습니다..

*각파이프 - 150*150*4.5

*C-Cannels - 100*50*20*3.2

*판넬 일반RP - T-100MM

정도가 가장 적합하다고 보겠습니다..

40평기준 건축비용에서는 기초공사포함 (평 650,000)원 물량산출 및 인건비 가 산출되었습니다...

튼튼하고 예쁜건축 하시길 바랍니다...

E-Mail j.m6997@hanmail.net

04

경매로재테크 하려면 알아야 할 것들이 있다

경매로 재테크 하려면 알아야 할 것들이 있다.

첫째, 지역의 한계를 극복해야 한다.

초보자들은 거의 자기가 알고 있는 지역을 벗어나지 못한다.

물건 선택의 폭이 좁다는 것이다.

지금은 인터넷 시대라 책상에 앉아서 전국의 물건을 검색 할 수 있다.

더 많은 수익을 위해서는 지역을 확대하는 것이 필요하다.

지금은 전국이 단일 시장으로 바뀌어 가고 있는 추세다.

둘째, 물건의 종별을 확대하는 것이다.

일반매매에서는 원룸형 오피스텔을 선호하지 않는다.

그러나 경매에서는 원룸형 오피스텔 보다 더 수익을 낼 수 있는 물건은 드물다.

대다수의 사람들은 빌딩을 선호하는데 경매의 경우 원룸형 오피스텔이

리스크 면에서 볼 때 훨씬 안전하다.

왜냐하면 임차인이 대부분 소액 임차인이라 배당을 받을수 있으니 재계약 확률이 높고

명도도 쉽기 때문이다.

셋째, 전입신고만 되어 있는, 설사 대항력 있는 선순위자라 할지라도 확정일자나

배당요구가 없는 사람을 두려워 할 필요가 없다.

대항력의 기본 조건은 점유를 하고 있어야 하는데 이 전입자가 점유하거나 할 수 있는 공간을 예측하여 전세금으로 예산을 잡아주면 끝나는 것이다.

그러나 이런 임차인은 거의 다 위장 임차인이거나 가장임차인일 확률이 높기때문이다.

제가 단 한 번도 이런 경우의 정당한 세입자를 만나본 적이 없다.

이런 진짜로 대항력 있는 세입자를 만날 확률이 0.1%도 안 되는데 두려워할 이유가 없는 것이다.

넷째, 명도를 두려워할 필요 없다.

제가 임차인 84명 명도하면서 단 한명도 강제집행 하지 않은 적이 있다.

이는 명도가 그렇게 어려운 것이 아니라는 것이다.

명도를 하는 방법의 차이인 것이다. 명도 최대의 적은 조급함이다.

초보자들은 낙찰 받음과 동시에 점유자를 명도하려 한다.

그러나 경매는 법의 절차에 의해 진행되므로 최소한의 시간이 소요된다.

통상적으로 보면 낙찰 후 약 3개월의 시간이 주어지는데 이 기간을 적절히 안분해서

점유자를 공략해야한다.

다섯째, 옛날보다는 공부를 훨씬 더 많이 해야 한다.

긍정적인 면에서 보면 지금은 옛날과 달리 우리가 마음만 먹으면 경매 공부를 할 수 있는 구조다.

경매카페나 세미나, 강의, 스터디모임등 마음만 있으면 얼마든지 고수의 반열에 오를 수 있다.

제가 1년 걸려 터득한 방법이나 노하우를 여러분은 1개월이면 터득하고 활용까지 할 수 있기 때문이다.

그러나 이렇듯 금방 고수가 되기 때문에 점점 수익성 있는 물건에 대한 경쟁이 치열해 질 수 밖에 없는 것이다.

여기서 살아 남으려면 남보다 더 공부를 많이 하며 여러 채널을 통해 간접경험을 늘려나가야 한다.

강의 들던 학생이 “교수님! 가장임차인, 가장유치권 그런 거 다 알아요” 라고 하던

그 말이 나를 무척 당황스럽게 했다.

05

임대인의 임대료 공제에 관하여

경매물건에 거주하는 임대인의 임대료에 관한 내용입니다. 낙찰진행시까지 오래도록 임대료를 내지않는 임차인들의 임대료를 받을 수 있다는 경우입니다. 소송진행으로 승소한 내용을 퍼온글입니다. 까페나,싸이트 이름은 지웠습니다.

(임차인의 월차임 공제할 수 있다는 내 주장에 대한 반론도 만만치 않아)

낙찰자가 대항력 있는 임차인의 보증금을 인수할 경우 미납한 월차임이 있다면 공제하는 것은 당연하다. 확신을 가지고 있었지만 임차인이 변호사도 그렇게 얘기했다고 하도 우겨 나도 몇 군데 물어 보았다. 우선 경매 카페인 XX에 올려보았는데 공제할 수 없다는 주장이 대부분이었다. 얼마 전 XXX 토론방에도 어느 분이 문의한 것 같은데 다른 질문에도 시원히 정확하게 답변 잘하는 어느 고수도 공제할 수 없다고 답한 것 같다. 아는 선배의 친구가 변호사라 물어보라 했더니 그 변호사 알 나보고 말도 안되는 주장을 한다고 했다 하여 기분이 나뻐다. 이 변호사에게 나중에 재판 결과를 말하니 아무소리도 안하더라고 했다. 법률구조공단에도 문의해보았는데 부정적인 대답이었다. (하기사 이곳은 사법시험에 막 합격한 이들이 답변하는 것으로 알고 있어 실무 지식이 일천하므로 이해가 간다.) 그러나 XXX의 상담코너에 문의를 했는데 유일하게 공제가능하다고 답변을 하여 이후 더욱더 XX을 신뢰하게 되었다.

- 글쓴이 심재경님-

06

부동산 절대 폭락하지 않는다

"부동산 절대 폭락하지 않는다"

폭락할 수 없는 이유 6가지

조회 11995 / 2008-10-05 10:50



김인철

건설부동산 칼럼니스트

전문분야 : 시황전망 및 분석

경제가 나쁘니 슬슬 비관론이 나타나고 있습니다. 그렇다고 비관론이 틀리다는 것이 아닙니다. 단지 상승기에 낙관론이 지나치듯 하락기에 비관론이 지나치면 안되기 때문입니다. 이제는 대폭락론까지 나오는 실정입니다.

부동산은 하락은 있으되 폭락은 없습니다. 더 정확히 말하면 폭락하려고 하면 만반의 준비가 되어 있어 폭락하고 싶어도 못한다가 정답입니다. 한국부동산이 폭락할 수 없는 이유는 여러가지가 있습니다.

첫째 많이 오르지 않았습니까

전국적으로 보면 외국의 다른 나라에 비해 많이 상승하지 않았습니까. 따라서 많이 오르지 않은 곳은 폭락할수 없습니다. 다만 버블세븐과 같이 지나치게 많이 오른곳은 하락하는 것이 정상입니다. 즉 투자자가 많이 몰리고 미래 가치를 너무 고평가 한곳은 당연히 떨어져야합니다.

수도권에서도, 다 하락하고 있다고 착각하는 제 1기 신도시중 중동과 같은 곳과 인천 그리고 서울의 반 이상이 지금도 오르고 있다는 것은 전국적으로는 고평가는 아니라는 것입니다.

또한 특이할 만한 점은 언론에서는 마치 폭락할것 같은 분위기이지만 전국 매매시세와 전세시세는 1년간 한번도 마이너스 변동률을 기록하지 않았다는 것입니다. 하지만 부분적으로 버블세븐등과 같이 지속적으로 하락하고 있는 곳은 조정을 거치고 있는 것입니다.

둘째 참여정부의 선제 대응이 좋았다

시장론자들의 많은 비난이 있었음에도 불구하고 참여정부의 부동산 규제정책은 옳은 것으로 판명되었습니다. 물론 100% 옳으냐고 물으면 그렇다고 할수는 없습니다. 하지만 대체적으로 옳은 판단이었다고 보여집니다.

많은 시장론자들이 미국이 어떠니 미국은 이렇게 한다느니 미국은 어쩌고 저쩌고합니다. 또한 마치 자유시장 경제가 최고인것 처럼 말합니다. 그런데 자유시장경제의 모범인 미국이 반시장주의적 정책을 쏟아 내고 있습니다. 자기가 하면 로맨스고 한국이 하면 불륜이란것입니다.

필자는 시장경제와 자본주의를 지지합니다. 하지만 적절한 규제는 필요한것입니다.

셋째 정부는 언제든지 규제를 풀 준비가 되어 있다

부동산을 억압했던 다양한 규제가 지속되고 있습니다. 만약 폭락 사태가 오면 정부는 규제를 해제하고 부동산 시장을 활성화 시킬것입니다.

넷째 현 정부는 거품을 완전히 제거하는 정책을 실시할수 없다

만약 부동산 시장에 거품이 있다 하여도 현 정부는 747를 주장하며 집권하였습니다. 따라서 경제를 살리고 내수를 활성화 시켜야합니다. 그런 정부가 거품이 있다 하여도 거품을 제거하는 정책을 지속할수는 없습니다.

다섯째 경제를 살릴 다른 대안이 없다

현재의 경제를 살리려면 부동산을 활성화 시키는 수밖에 없습니다. 현 정부에서는 다른 대안을 찾지 못했기 때문입니다.

여섯째 금융규제를 해제하고 금리인하를 실시할 시기가 다가오고 있습니다

조만간 전세계적으로 금리인하가 시작될것입니다. 하지만 한국은 물가때문에 약간 늦게 금리인하가 시작될것입니다. 따라서 금리가 내리는데 부동산이 하락하기는 힘듭니다.

게다가 정부는 언제든지 금융규제를 풀 준비를 하고 있습니다. 하락이 적절히 이루어지고 때가 되면 금융규제를 풀어 돈이 돌게 할것입니다.

필자는 끊임없이 버블붕괴를 주장해 왔습니다. 하지만 지금은 그때가 아닙니다. 한국은 아직은 건설합니다. 최악의 경우에도 경제는 플러스로 성장하고 있고 (내년이 최악일 가능성이 있는데 그래도 3%대 정도는 성장할것입니다.) 인구는 지금도 지속 증가하고 있으며 아직도 주택수요에 비해 주택이 모자랍니다.

따라서 부분적인 하락은 있으되 폭락은 없습니다. 전국적으로는 조정기 일뿐입니다.

출처 :부동산가치투자연구소

07

나무 재배법

* 나무명을 클릭하시면 해당 나무의 재배법을 보실 수 있습니다.

유실수	화목류	관상조경수			
사과나무 배나무 복숭아나무 포도나무 매실나무 자두나무 감나무(단감) 모과나무 살구나무 양다래(키위) 호두나무 앵두(양앵두) 무화과나무 산수유 유자나무 밤나무 석류나무 대추나무 은행나무 머루	<p>일반화목</p> 개나리 능소화 등나무 라일락(수수꽃다리) 매화 명자나무 모란 미선나무 무궁화 병꽃나무 박태기나무 백룡나무(백일홍) 수국(불두화) 위성류 옥매(홍매)화 장미 조팝나무 풍년화 황매화(죽도화) 해당화	<p>낙엽활엽수종</p> 광나무 낙상홍 낙우송 노각나무 느티나무 때죽나무 마가목 모감주나무 메타세콰이아 물푸레나무 버드나무류 벽오동나무 사라주나무 산딸나무 산사나무 은행나무 이팝나무 자귀나무 자작나무 작살나무 진뽕나무 층층나무 철연수(마로니에) 탱자나무 피나무 팔배나무 포플러류 팽나무 회화나무 화살나무	<p>상록활엽수종</p> 가시나무 감탕나무 광나무 금목서(은목서) 광장나무 녹나무 돈나무 동백나무 대나무 먼나무 백량금 비파나무 사철나무 자금오 차나무 천리향(서향) 피라칸사 황칠나무 호랑가시나무 회양목 후박나무	<p>침엽상록수종</p> 가문비나무 구상나무 개잎갈나무 금송 노간주나무 독일가문비나무 반송(다행송) 백송 스트로브자나무 오염송(섬자나무) 적송(육송) 전나무(젓나무) 젓나무 주목 해송(곰솔) 히말라야시다 <p>측백/향나무류</p> 측백나무 서양측백 편백 노간주나무 향나무 가이즈카향나무 옥향(동근향나무) 눈향나무	유실수, 화목류, 관상조경수, 침엽상록수종, 측백/향나무류
	<p>벚나무/목련류</p> 겹벚나무 산벚나무 왕벚나무 수양벚나무 자목련 백목련 목련류 일본목련 틀립나무(목백합) 태산목 함박꽃나무	<p>단풍나무류</p> 단풍나무 중국단풍 은단풍 고로쇠나무 복자기나무 신나무	<p>철쭉류</p> 철쭉나무 백철쭉 황철쭉 자산홍(왜철쭉)		

08

나침반 보는법(상세)

깊은 산속, 인적이 끊긴 오지를 찾아 나서는 일은 모험에 대한 갈증이 적당한 두려움을 동반하여 오히려 묘한 쾌감을 느끼게 한다.

그러나, 준비가 철저하지 못하다면 그 쾌감은 곧 낭패로 돌아오게 된다.

차량의 메카니즘이나 물질적인 준비에 앞서 오프로더로서 갖추어야 할 자질중 지도와 나침반을 이용한 독도법이 있다.

지도와 나침반으로 방향을 잡아 나가기 위해서는 활용법을 익히는 것이 가장 중요하다.

아무리 좋은 제품을 갖고 있더라도 제대로 볼 줄 모른다면 소용없기 때문이다.

'지도와 나침반 못보는 사람이 어디 있어'라고 생각하는 사람도 있을 것이다.

하지만 쉬울 것 같아도 보기 힘든 것이 지도와 나침반이다. 지도라는 평면에 그려진 지형을 등고선 등을 따져 입체적으로 이해하고 나침반으로 방위각을 재면서 방향을 잡아 갈 수 있는 사람은 많지 않다. 또 정밀지도 구입장소, 나침반의 종류와 특징 등을 모르는 사람도 상당수다.

▶지도 고르기

보통 자동차로 여행할 때는 20만분의 1 또는 좀더 자세한 10만분의 1 지도를 쓴다.

하지만 오프로드에서는 이 지도로는 부족하다. 개울이나 큰 바위, 산의 높이나 우거짐 정도, 오솔길 등은 나타나지 않기 때문이다.

따라서 산속을 달릴 때는 이보다 정밀한 5만분의 1이나 2만5천분의 1 축적의 행정용 지도를 쓰는 것이 좋다.

목표물을 찾아가는 레포츠인 오리엔티어링을 즐기는 사람들은 1만5천분의 1 지도를 주로 사용한다. 하지만 너무 자세한 것은 그만큼 지도에 표시되는 면적이 작아 주행거리가 긴 자동차용으로는 적합하지 않다.

5만분의 1 지도를 포함해 이보다 축척이 큰 정밀지도는 관광지도와는 달리 아무 서점에서나 살 수 없다. 지도 제작처인 건설교통부 산하 국립지리원에서 지정한 판매사에서만 살 수 있는데 총판은 중앙지도사(02-730-9191)가 맡고 있다. 지도판매사는 서울을 비롯해 전국에 약 70여곳이 있다.

행정용 지도의 종류는 5만분의 1, 2만5천분의 1, 5천분의 1 세가지 이고 가격은 5만분의 1이 1,600원, 5천분의 1이 2,000원이다. 이중 가장 많이 사용하는 것은 5만분의 1지도 인데 지도 한 장에 그려지는 면적은 가로 22Km, 세로 28Km정도다.

지도는 국가보안 대상물이기 때문에 구입때는 판매대장에 주민등록번호와 주소 등을 적도록 되어 있다. 몇 년 전까지만 해도 판매업자가 구입자의 주민등록증을 직접확인하도록 했으나 지금은 스스로 적도록 하고 있다. 지도 뒷면에는 번호가 찍혀 있어 누가 어떤 번호의 지도를 샀는지 대장에 기록된다.

지도는 국내에서만 사용이 가능하고 외국으로 갖고 나갈 수는 없다.

지역	전화번호	지역	전화번호	지역	전화번호
서울	515-9191	부산	247-4747	대구	424-9452
인천	772-2968	광주	232-6460	대전	256-0907
수원	33-7373	부천	611-1400	안양	41-4501
구리	63-4621	평택	54-2466	고양	64-1204
광명	612-0455	성남	755-0966	의정부	846-5355
춘천	54-7708	원주	42-6864	동해	31-3951
공주	53-3856	청주	56-2264	충주	848-3261
순천	744-9370	여수	62-1221	여천	84-3051
나주	32-1977	목포	44-1902	전주	84-5704
군산	445-5670	남원	625-2092	안동	859-6273

포항	44-7729	영주	635-8582	영천	34-4432
금천	32-9311	마산	46-8764	창원	82-2044
삼천포	32-2408	거제	681-3388	제주	22-2011

▶지도 보는법

지형을 파악해 방향을 잡아가는 데 가장 중요한 것이 지도 보는 법이다.

진행방향을 잡았다 하더라도 지도를 볼 줄 모르면 나침반은 쓸모없는 물건이 되고 만다. 지도를 보는 법을 전문용어로 독도법이라고 한다.

지도 볼 때는 먼저 난외주기라고 하는 지도 위,아래 양옆에 있는 지도설명을 먼저 본다. 방위와 좌표, 축척, 고도, 도로표시 등 각종 기호를 파악하고 그 다음 전체지형의 윤곽을 파악한다. 차안은 좁기 때문에 평평한 곳이나 보네트 위에 펼쳐놓고 확인하는 것이 좋다. 윤곽이 잡히면 차안에서 한 장씩 부분적으로 읽어갈 수 있다

주행거리가 긴 경우는 우선 넓은 지역을 한눈에 보기 위해 지도 여러장을 연결 시킨다.

특히 2만 5천분의 1 지도는 실제거리 1Km가 4Cm로 표시되므로 한 장으로는 넓은 지역을 커버할 수 없다. 4~8장 정도를 연결하면 지형이 잘 파악될 것이다.

지도의 좌표:

지구 표면에 동서(위도선), 남북(경도선)으로 그어놓은 두 개의 선으로 구성되어 있고 이는 세계 공통으로 사용하는 가장 오래된 체계의 위치 결정법이다.

* 측정단위는 도, 분, 초 로 표시하고 1도는 60분, 1분은 60초가 된다.

-위도선 ; 적도선을 0으로 기준하여 남북으로 각각 90도씩 적도선과 평행하게 그은 선을 위선 또는 위도선이라 한다.

-경도선 ; 일명 자오선이라 하며 지구 표면을 남북으로 그은 선으로, 영국의 그리니치(Greenwich) 천문대를 통과하는 본초자오선을 0으로 기준 하여 동으로 180도 까지를 180등분한 선을 동경 이라 하며, 서로 180등분한 선을 서경 이라고 한다.

* 동경, 서경이 합쳐지는 경선의 경도는 180도로서 이 경선을 날짜 변경선이라 한다.

-좌표 읽는법 ; 위도를 먼저 읽고 다음에 경도를 읽는다.

지도의 축척은 지표상의 실제 거리를 일정한 비율로 줄여서 나타내므로 항상 '길이의 비'이고 '면적의 비'가 아닌 것에 유의하여야 한다. 면적은 거리의 제곱에 비례하기 때문에 5만분의 1 지형도 한장은 2만 5천분의 1 지형도 4장으로 되어 있다.

지도를 보고 입체적으로 지형을 파악하려면 지도의 색과 등고선, 각종 기호를 꼼꼼히 살펴 머리속에 그림을 그려야 한다.

등고선은 해면으로부터 높이가 일정한 지점을 연속적으로 연결한 선이며, 선 하나 하나는 단순한 높이를 나타내나 전체적으로는 지형을 표시한다. 즉, 등고선은 평균 해수면을 기준면 0m로 하는 해발로부터 수직거리로 나타낸다. 등고선은 어떤 일정한 높이 마다에 수준면 과 수평면으로 산이나 계곡을 끊어서 그 절구(切口)를 지도상에 투영하여 지표면 고저의 기복과 경사의 완급 등을 나타내는 방법이다. 따라서, 등고선을 수평 곡선 이라고도 하며 지형의 기복과 경사를 알아보는 데 중요한 역할을 한다.

계곡선 (計曲線)-지표 등고선(指標等高線) :고도 0m에서 시작하여 매 다섯번째 등고선마다 굵은 선으로 그려져 있으며, 선의 중간에 아리비아 숫자가 기록되어 있어 어떤 지점이든지 쉽게 고도를 알 수 있도록 한 등고선이다.

주곡선(主曲線)-중간 등고선(中間等高線): 계곡선 사이에 있는 5등분한 4개의 등고선으로 계곡선보다 가는 선으로 그려져 있으며, 가장 많이 쓰이는 등고선이다. 이 등고선은 중간 등고선 또는 기복 표현의 기간이 된다하여 주곡선이라 한다.

간곡선 (間曲線)-보조 등고선(補助等高線) :경사가 완만하여 주곡선 간격으로는 지형의 형태나 특징을 나타낼 수 없는 상세한 지형의 형

태나 특징을 표현하기 위해 부분적으로 사용하는 갈색 점선의 단절된 선으로 보통 주곡선 간격의 1/2로 표시한다.

조곡선 (助曲線)-보조 등고선(補助等高線):선상지(扇狀地) 등과 같이 지형이 완만한 곳이나 평탄지에서는 그 지역마다에 작은 기복의 변화나 형상을 표현할 필요가 있을 때 사용하는 짧은 점선(파선)으로, 주곡선과 간곡선 간격의 1/2로 표시하는 보조적인 등고선이다.

50,000/1 지도의 경우 계곡선(굵은 실선)은 산의 고도차가 100m임을 나타내고 주곡선(가는 실선)은 20m임을 뜻한다. 또한 등고선 간격이 일정하고 좁으면 급경사, 일정하면서 드물면 완만한 경사로 이루어진 산이다. 등고선 간격이 산정상만 좁으면 오목한 지형이고 바깥쪽이 좁으면 볼록한 지형이다.

등고선의 종류와 축척에 따른 고도차

	5000/1	25000/1	50000/1	250000/1	비고
계곡선	25m	50m	100m	500m	굵은 실선
주곡선	5m	10m	20m	100m	가는 실선
간곡선	2.5m	5m	10m	-	가는 파선
조곡선	1.25m	2.5m	5m	-	가는 점선

나침반의 종류

▶실바(Silva)나침반

1930년 스웨덴에 오리엔티어링 붐이 일어나면서 당시 우수한 선수였던 헬스트롬 3형제에 의해 고안 제작되어 수많은 경기에서 우수한 성적을 기록해 성능을 널리 인정받았다.

각도기의 기능을 갖추고 있는 분도기형(Protractor type)의 나침반이므로 각도 측정이 쉽고, 나침반 틀 속에 특수기름을 넣어 자침이 일순간에 정지하도록 되어 있어 측정이 빠르며, 밑판이 투명하여 지도 위에 올려 놓았을 때 시야가 가려지지 않고 또한 작은 기호를 읽기 편리하도록 확대경이 달려있다. 또한 조작법이 간단하여 몇 분 이내에 기본 조작법을 익힐 수 있다.

'실바'란 나침반 제조사의 이름이지만 지금은 오리엔팅 나침반을 일컫는 보통명사가 되었다.시중의 등산용품점에서 3만원선에서 구입할 수 있다.

나침반은 끈에 달아 목에 걸고 다니는 게 좋다. 차안에 오래 두면 금속이나 전기기운으로 인해 방향지시 기능이 떨어지기 때문이다.

나침반을 들 때는 끈을 손목에 걸고 손바닥에 올려 잡은 다음 허리 높이에 수평으로 든다. 오른손 잡이의 경우 왼손으로 나침반을 잡고 오른손을 왼손밑에 받친 다음 필요할 때 오른손으로 각도판을 돌리는 자세가 바람직하다.

나침반의 진행화살표는 늘 목표점을 향하도록 하고 자침의 북쪽(빨간색)은 각도판 밑에 그려 있는 북쪽 화살표와 일치시킨다. 단 지도 위에서 방위각을 잴 때는 자침은 무시하고 지도상의 자북선(나침반이 가리키는 북쪽)과 북쪽 화살표를 같게 한다.

▶지도의 정치

지도의 정치란 지형과 지도의 방향을 같게 하는 것으로 길 찾기의 기본이 되는 사항이다. 쉽게 말해 나침반을 사용해 지도를 실제 동서남북에 맞도록 놓는 것이다. 방향만 맞으면 지도를 보면서 웬만한 길은 찾을 수 있다.

우선 나침반의 지표선(왼쪽 옆면)과 각도판의 북쪽 화살표를 맞춘 다음, 나침반의 옆면이 지도에 그려진 자북선과 일치되게 지도 위에 올려 놓는다. 지도 밑에는 자북선이 진북, 도북선과 함께 그려져 있다.

자북선은 나침반이 가리키는 북쪽(캐나다 북쪽의 자력지대를 함)을 말하고 진북은 지리적인 북극으로 위에 별표시가 되어 있다. 도북은 지도상의 북쪽을 말한다.

나침반 자북선의 북과 남이 지도상의 북, 남과 다른 것은 지도가 둥근 지구(지형)를 평면위에 펼친것 처럼 그려 졌기 때문이다. 나침반이 가리키는 북쪽은 지도상의 북쪽보다 6도 가량 서쪽으로 기울어진 상태다.

자북과 도북의 각도 차이는 연도와 장소에 따라 다른데 보통 우리나라에서는 6도로 보고 있다. 하지만 이 차이는 작아 전문 측량이 아니면 신경쓰지 않아도 된다.

나침반을 지도 위 자북선 위에 올려 놓은 다음에는 자침의 북쪽과 각도판의 북쪽 화살표가 일치되도록 지도를 돌리면 정치가 끝난다. 그리고는 목적지와 현재 있는 곳에 줄을 긋고 그어진 줄의 방향으로 길을 찾아 가면 된다.

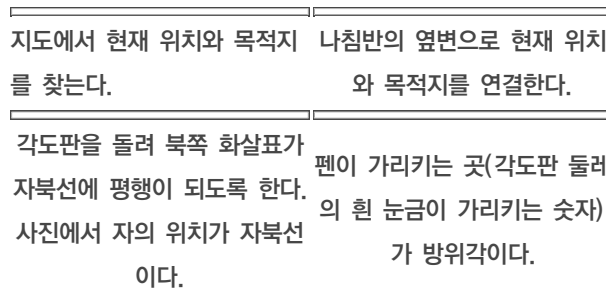
하지만 비행기가 아닌 자동차로 그어진 줄 그대로를 달릴 수는 없다. 지도에 그려진 줄은 산, 개울, 집의 지붕 등을 지나고 있을 것이 뻔한 일이다. 따라서 방향만 잡고 지도에서 우회도로를 찾아가야 한다.

▶방위 측정과 거리계산

목적지의 방향을 알아 보는 방법은 지도 정치외에 방위각을 측정하는 것이 있다.

일단 지도에서 현재 위치와 가려고 하는 곳을 찾는다. 나침반의 옆면으로 두곳을 연결한다. 나침반의 각도판을 돌려 북쪽 화살표를 자북선에 일치시키거나 평행이 되도록 한다. 이때 각도판 원둘레에 있는 흰선이 가리키는 점의 숫자가 방위각이다.

방위각을 찾았다면 나침반을 지도에서 들어 손바닥에 놓고 북쪽 화살표와 나침반의 북쪽침이 겹칠 때 까지 몸을 천천히 돌린다. 각도판의 화살표시와 나침반의 지침이 색깔에 맞게 겹치면 멈춰 선다. 이때 북쪽 화살표가 가리키는 곳이 가야할 방향이다.



이런 방법은 운전하지 않고 직접 산속을 걸어 다니면서 방향을 잡을 때 유리하다.

현재 자신이 있는 위치와 목적지를 모를 때 도 나침반을 사용해 이를 찾을 수 있다.

하지만 이 방법은 자동차로 길을 찾는 데는 별로 도움이 못된다. 주로 오리엔티어링에서 쓰는 고나도 기술로 이때도 주변의 지형 지물을 관찰해 지도에서 찾은 다음 나침반을 이용하기 때문이다. 주변의 지형 지물을 지도에서 찾았다면 내 위치를 거의 알고 있는 거나 다름없으므로 정확히 알아야 할 경우가 아니면 무시해도 된다.

따라서 주행중 산속에서 길을 잃어 현재위치를 모를 때는 무저건 큰 길로 나오는 것이 상책이다. 큰길에서는 도로표지나 마을, 행인등을 만날 수 있을 것이다.

현재 위치와 목적지의 방향을 찾은 다음은 목적지 까지 얼마나 달려야 할지 계산한다.

일단 지도에서 자신이 있는 위치와 목적지를 자로 재어 그 거리를 실제 거리로 환산해 본다. 지도상의 거리에 축척의 분모를 곱하면 목적지 까지 가는 최단 거리가 된다.

예를 들어 50,000/1 지도의 경우 지도상에서 1Cm의 거리는 실제로는 50,000Cm, 즉 0.5Km가 된다. 하지만 이 거리가 곧 주행거리는 아니다. 오프로드는 구불구불한 길이기 때문에 실제 주행 거리는 훨씬 늘어나기 마련이다. 따라서 산의 지형을 고려하여 주행거리를 머릿속으로 가늠해 본다. 이는 쉽게 되는 것이 아니어서 경험이 많은 사람들도 감을 잡기는 힘들다. 하지만 '얼마쯤'이라는 걸 아는 것만으로도 자신감을 가질 수 있다. 차안의 주행 거리계를 '0'으로 해놓고 주행거리를 확인하면서 중간중간에 위와 같은 방법으로 최단 거리 측정을 되풀이 하다 보면 목적지에 어느 틈엔가 도착되어 있을 것이다.

▶오리엔티어링이란?

국내에서는 한국 오리엔티어링연맹이라는 사단법인이 있어 지도와 나침반으로 목표물을 찾는 법을 강습, 경기를 열고 있다. 'OL 경기'라고 하는 이 대회는 20세기초 군사목적으로 개발된 네비게이팅 기술을 레져화 한 것으로 국내에는 1971년 들어왔다. OL이란 독일어 'Orientierungs Lauf'의 약자로 방향을 정하여 달린다는 뜻이다.

09

손쉬운 나침반 사용법

간단 나침반 네비게이션-1

조회수 : 2506.09.18 03:24 <http://cafe.daum.net/ssat0318/nq/89> 복사

손쉬운 나침반 사용법

복잡한 계산 없이 나침반을 이용하는 단순 기법을 소개한다.

2003년 1/2월

John Francis

출처: www.scubadiving.com

사진: Chris Jaffe

주의할 점: 거대한 철제 난파선은

나침반에 간섭을 일으킬 수 있다.

난파선 다이빙 시에는 나침반을

읽기 전에 철제 구조물에서 조금

떨어져 나오는 것이 좋다

여러분이 비범한 인물이 아니라면 아마도 나침반 네비게이션을 애저녁에 포기했다는 사실에 남몰래 전전긍긍하고 있을 지 모르겠다. 하지만 보이스카웃도 너끈히 해 내는 일이라면 여러분이라고 못 할 리는 없지 않을까?

일단 네비게이션을 못하는 게 본인의 탓이 아니라면 걸 알게 되면 마음이 한결 편해질 것이다. 우선은 원을 360도로 쪼개놓은 바빌론 사람들을 탓하자. 그리고 나침반 보는 법을 가르쳐 줬던 강사를 욕해라. 모두가 익숙하게 알고 있는 동서남북이 아니라 낯선 숫자들을 기준으로 방위를 계산하도록 교육받았다는 사실에 분개하자. 또 나침반의 구조가 하나로 통일되지 않다는 것도 짜증나지 않는가? 자, 욕할만큼 했으면 이제 아무 생각 없이 가이드만 졸졸 쫓아다니거나 지형지물에만 의존하던 우리 모두의 다이빙 행태에 대해 반성하자. 그런데 나침반을 물 속에서 볼 때는 수평을 맞춰서 흔들리지 않도록 고정해야 하니 물 밖에서 볼 때보다 백배는 더 까다로운 노릇이다. 그렇지. 이게 다 순전히 바다 탓이다! -_-+

나침반 공포증을 겪는 사람들(어이, 굳이 손까지 들 필요는 없다구 -_-)을 위해 우리는 계산이 전혀 필요 없고 스쿠버를 위해 개발된 매우 정확하면서도 쉬운 네비게이션법을 고안해 봤다.

숫자는 무시해

일단 숫자는 무시하고, 여러분이 알고 있는 동서남북 방위로 생각한다. 이렇게 단순화하는 것은 대개 나침반을 사용하는 이유인 출발점으로 돌아오는 데에 이 편이 훨씬 유용하기 때문이다.

예를 들어, 북쪽으로 유명하고 있었다면 돌아갈 방향은 당연히 남쪽이 될 것이다. 북동쪽으로 가고 있었다면? 물론 남서쪽으로 돌아가면 된다.

여러분의 나침반에는 4방위점들(예를 들어 N과 E) 사이가 각각 8칸으로 나뉘어져 표시돼 있다. (이 굵은 금 사이마다 더 작게 나누어둔 나침반도 있으나, 작은 금들은 무시하는 게 좋다.) 그리고 세 번째와 여섯번째 방위점에는 30과 60이라는 숫자들이 표시되어 있을 것이다. 이 숫자들도 역시 무시한다. 그냥 표시점이 하나 더 있다고만 봐도 된다. 세 번째마다 있는 표식쯤으로 생각하면 딱 좋다.

그리고 세밀한 방향은 4방위에서 왼쪽과 오른쪽으로 몇번째 칸에 있는지를 기준으로 삼는다. 예를 들어 40도라고 생각하지 말고 북(N)에서 오른쪽으로 4칸이라고 생각하는 것이다. (이 때에 30/60의 글자가 드디어 유용해 진다.)

그럼 돌아오는 길은? 나침반의 카드는 늘 북쪽을 가리키므로, '북에서 4칸 오른쪽'의 반대는 '남에서 네칸 오른쪽'이 된다. 다시 말해, 이미 알고 있는 방위 북만 남으로 정반대로 바꾸면 나머지는 변함이 없다는 것이다. 마찬가지로, '서에서 3칸 왼쪽'으로 출발했다면, '동에서 3칸 왼쪽'으로 돌아오면 된다. 어때 쉽지?

슬레이트에 경로를 스케치할 때에는 오른쪽을 +로 왼쪽을 □로 표시하면 좋다. 즉 '북에서 4칸 오른쪽'을 N+4로 표시하는 것이다. 돌아오는 길은 S+4가 되겠지. E-3의 돌아오는 길은 W-3이다.

베젤도 무시해

손으로 돌리게끔 되어 있는 나침반의 베젤은 일종의 밴드 에이드로 봐도 무방하다. 불필요하게 복잡한 숫자 체계를 편하게 처리할 수 있도록 고안된 액세서리란 뜻이다. 나침반의 종류에 따라서는 베젤 자체에도 숫자와 금이 새겨져 있어 안 그래도 복잡한 걸 더 헷갈리게 만들어줄 뿐이다.

위에서 말했듯이 이제 우린 숫자를 쓰지 않기로 했으니 베젤도 당근 무시하도록 한다. 목표 방향을 가리키는 고정 선인 '러버 라인'에 맞춰서 돌려 놓는 과정도 이전 생각해도 좋다. 하지만 원한다면 숫자를 이용한 시스템에서처럼 경로에 맞춰서 베젤을 돌려놓아도 방향 확인에는 도움이 된다.

스텝 바이 스텝

- * 1단계: 부력 체크. 제 자리에 멈추거나 일정한 속도로 앞으로 유명한다.
- * 2단계: 나침반을 읽을 수 있도록 잡고서 러버 라인을 목표지점으로 맞춘다.
- * 3단계: 나침반을 천천히 앞뒤로 회전하여 수평이 맞았는지 확인한다. 나침반 카드가 움직이지 않으면 맞은 것이다.
- * 4단계: 러버 라인이 가장 가까운 방위로부터 좌우 몇칸에 위치했는지 세 본다. 그 다음 3단계를 반복하여 카드가 걸리는 곳은 없는지 확인해서 정확을 기한다.

이걸로 끝이다. 예를 들어 N+4로 진행중이라면 돌아갈 때는 방위만 거꾸로 가면 되는것이니 S+4로 가야 한다. 여기서 왼쪽으로 90도 돈다면 W+4가 된다. 오른쪽으로 90도라면? E+4지.

결론

정말 간단하지 않은가. 그런데 너무 간단하다구? 이렇게 칸만 세는 것으로 과연 네비게이션이 될까? 답만 말하자면 '그렇다' .

여러분이 경로에서 오차 범위 1-2도 안을 유지한다거나 원거리를 유영한다면 숫자 체계를 따르는 편이 정확성을 보장해 줄 것이다. 하지만 조그만 다이브 나침반을 수평을 맞춰서 흔들리지 않게 들고서 또 똑바로 유영한다는 게 만만한 일이 아님을 여러분은 경험상 알고 있다. 실제 상황에서 우리 대부분은 나침반을 읽거나 코스를 따라갈 때 금 하나 정도의 오차가 생기게 마련이다. 수중 코스가 그다지 멀리 뻗어가지 않는다는 점을 감안할 때 이 정도 오차만 유지하면 충분하다고 볼 수 있다.

사실 이런 칸 읽기 방식은 수 세기동안 선원들이 채택해온 것으로서 숫자 체계도 여기에서 발달해 나온 것이다. 옛날 그림 속에서는 나침반에 숫자는 없이 금만 새겨져 있다는 것을 기억하는 이도 있을 것이다. 숫자 적힌 나침반은 20 세기 들어 대형 선박들이 1-2도 정도의 오차 범위 내에서 항해할 필요성이 생겨서 보급된 것일 뿐이다.

10

태그

태그(HTML) 동영상 강의

1	제1강 HTML 기본구조 1 (Hn Tag)
2	제2강 HTML 기본구조 2 (Font Tag)
3	제3강 HTML 기본구조 3 (HR Tag)
4	제4강 전반적인 색상 적용 방법
5	제5강 물리적, 논리적 스타일과 특수문자 사용법
6	제6강 Pre, xmp, Blockquote Tag 사용법
7	제7강 목록 만들기, 용어 리스트 만들기 1
8	제8강 목록 만들기, 용어 리스트 만들기 2
9	제9강 이미지 삽입하기 1
10	제10강 이미지 삽입하기 2
11	제11강 링크1 - 외부링크
12	제12강 링크2 - 내부링크
13	제13강 링크3 - 내부링크 2
14	제14강 테이블 1
15	제15강 테이블 2
16	제16강 테이블 3
17	제17강 프레임 1
18	제18강 프레임 2
19	제19강 프레임 3
20	제20강 마키 태그

원하시는 강좌를 클릭후 열기를 하시면 바로 재생 되며
저장을 하시면 개인 컴퓨터에 저장이 가능 합니다.

컴퓨터 하나만을 생각하는 트로트 매니아 올림

11

포토샷

PHOTOSHOP 7 동영상강좌

1	포토샷의 개념, 비트맵과 벡터방식의 차이점, 픽셀과 해상도의 개념
2	포토샷의 기본기능-파일열기/저장/신규파일 만들기/이미지 확대축소/손바닥툴
3	선택툴-선택툴의 개념 및 사용방법, 이동툴
4	색의 개념, 색상 팔레트, 색상툴, Edit)Fill, 단축키
5	페인팅툴-에어브러시/페인트브러시/연필/지우개, 브러시 팔레트
6	이미지의 수정 복구툴-히스토리툴/히스토리 팔레트/스탬프툴/Healing brush툴
7	레이어-레이어의 개념 및 구조, 기본사용법, 레이어 셋
8	Gradient, Define Pattern, Image Size, Canvas Size
9	Type툴
10	레이어 스타일, 스타일 팔레트-예제:레이어 스타일을 이용한 텍스트 예제
11	이미지 변형(Transform툴), Crop
12	레이어 마스크 1-마스크의 개념/마스크를 이용한 간단한 이미지합성
13	레이어 마스크 2-클리핑 마스크/레이어 블렌딩 모드, 마스크와 블렌딩모드를 이용하여 이미지 합성하기
14	Pen툴, Path Selection 툴
15	Shape툴 - 예제:쉐이프툴을 이용해 홈페이지용 버튼제작
16	이미지 색상보정1 - 블러~스폰지툴까지/Image)Adjust)Levels, Curves
17	이미지 색상보정2 - Image)Adjust 나머지 메뉴/Adjustment Layer
18	채널1 - 색상채널, 알파채널의 개념, 색상채널에 효과 적용하기
19	채널2 - 알파채널을 이용한 응용 예제, 퀵 마스크모드로 선택영역 수정하기
20	이미지 슬라이스, 이미지 최적화(save for web)

12

홈페이지 만드는 법

[홈페이지란 무엇인가?](#)
[홈페이지 제작의 기본, HTML](#)
[출발, 나모웹에디터](#)
[나모웹에디터, 그림 넣기와 하이퍼링크](#)
[나모웹에디터, 표 만들기](#)
[나모웹에디터, 프레임 만들기](#)
[포토샵의 첫걸음](#)
[포토샵, 도구모음과 레이어](#)
[포토샵, 필터와 레이어 효과](#)
[포토샵, 사진 합성과 편집](#)
[홈페이지의 기초공사](#)
[폴더설계와 버튼만들기](#)
[스�크립트의 활용](#)
[스타일시트와 레이어](#)
[프로젝트 관리](#)
[웹서버](#)
[홈페이지 출판하기](#)
[카운터와 방명록](#)
[게시판과 기타 웹프로그램](#)
[ASP](#)
[ASP OBJECT](#)
[움직이는 그림만들기](#)
[플래쉬 쉽게 만들기](#)
[홈페이지제작, 이것만은 알아두자](#)
[홈페이지제작 총정리\(1\)](#)
[홈페이지제작 총정리\(2\)](#)

13

포샵, 일러스트 등

[HTML 배우기](#)

[포토샵 배우기](#)

[일러스트레이터](#)

[플래쉬 배우기](#)

[나모 배우기](#)

[홈페이지 제작](#)

[드림위버](#)

[웹마스터개요 C++언어프로그래밍](#)

[C 언어 배우기](#)

[엑셀 배우기](#)

[파워포인트](#)

[한글과 컴퓨터](#)

[한글 워디안](#)

14

스위시 강좌

-
- [제1강 스위시 소개](#)
 - [제2강 텍스트애니메이션](#)
 - [제3강 이미지애니메이션](#)
 - [제4강 버튼만들기](#)
 - [제5강 스프라이트만들기](#)
 - [제6강 move의 속성값](#)
 - [제7강 Fade, Slide, blur](#)
 - [제8강 Transform, Alternate](#)
 - [제9강 snake, 3D 효과-Explode](#)
 - [제10강 3D 효과-Vertex, Wave, Typewriter](#)
 - [제11강 Action의 시작 - go, stop](#)
 - [제12강 애니메이션 버튼 만들기](#)
 - [제13강 이름붙이기 - label](#)
 - [제14강 TellTarget 사용하기](#)
 - [제15강 If Frame loaded 사용하기](#)
 - [제16강 load / unload Movie사용하기](#)
 - [제17강 browser Actions](#)
 - [제18강 객관식 문항 만들기 - telltarget 활용](#)
 - [제19강 스크롤창 만들기 - mask 활용](#)
 - [제20강 스위시를 나모 웹에디터와 파워포인트에서 쓰자](#)
 - [제21강 스위시와 플래시를 함께 쓰자](#)
 - [제22강 스위시로 홈페이지 만들기-1](#)
 - [제23강 스위시로 홈페이지 만들기-2](#)
 - [제24강 스위시로 홈페이지 만들기-3](#)
 - [제25강 무료게시판을 내 홈페이지에 달자](#)
 - [제26강 교수-학습 자료 만들기](#)

15

동영상 강좌

제1강	▫ 프리미어 Pro 기초
제2강	▫ 프리미어 기초 2
제3강	▫ 프리미어 프로 카메라 연결하고 캡처하기
제4강	▫ CLIP 편집
제5강	▫ 편집한 무비 윈도우 미디어 파일로 저장하기
제6강	▫ 무비에 효과 적용
제7강	▫ 편집한 무비 테이프에 저장하기
제8강	▫ 마크와 타이틀 입력하기
제9강	▫ 롤링 타이틀로 크레딧 만들기
제10강	▫ 컬러바와 밑에 흐르는 자막 만들기
제11강	▫ DVD 만들기 과정 1
제12강	▫ 타이틀, 모션 만들기
제13강	▫ 사진 이미지 가져오기
제14강	▫ 플러그인 필터 다중 Red Cube 적용하기
제15강	▫ 카운팅 리더 사용하기
제16강	▫ 플러그인 필터 Red Cube 적용하기
제17강	▫ 플러그인 필터 Red 애니메이션 타이틀 적용하기
제18강	▫ 프리미어 프로 이미지 분석
제19강	▫ 프리미어 프로 Boris RED 3GL 다중 타이틀 만..
제20강	▫ Boris RED 3GL 다중 타이틀 만들기2/

16

세계 60대 명소

세계 60대 명소..



<http://blog.khan.co.kr/eyesofvenus/4166092>

17

간 청소법

肝(간) 청소법(Liver Cleaning)

**** 만드는 법**

*** 준비물**

- 1. 올리브유(대형 슈퍼마켓에서 판매함)
- 2. 오렌지 주스(고급 100%)
- 3. 구운 소금이나 죽염

*** 혼합액 제조법 ***

- 1. 맥주컵(180cc)에 오렌지주스(90cc)를 붓습니다. 그리고 올리브유(90cc)를 가득채워 한컵을 만든 다음 잘 저어 골고루 섞어 둡니다.
- 2. 생수병(1.8리터)에 구운소금이나 죽염을 3스푼 (밥먹는 스푼)을 넣어서 소금물을 만듭니다. 소금물에 자몽 1/2개를 즙을짜서 섞습니다. 자몽을 구하기 힘들다면 매실주스를 30cc정도 섞어도 됩니다.

**** 먹는 법**

- 1. 간의 청소는 2일이 소요되므로 토요일을 택하는것이 좋습니다.
- 2. 청소를 하는 중에는 일체의 약을 중지하는 것이 좋습니다.
- 3. 시작하는 날은 아침, 점심은 채식위주의 식사를 하고 육식이나 기름진 음식은 피하는 것이 좋습니다.
- 4. 당일 오후부터는 아무것도 먹지않는것이 좋습니다. (물이나 주스는 먹어도 됩니다.)

오후 8시~10시까지는 완전 금식합니다.

**** 실시 요령**

오후 10시 혼합액(올리브유+오렌지주스)을 마신다음 곧바로 반드시 편안하게 누워 주무셔야 합니다.(30분간은 움직이지 않아야 합니

다.)

그렇지 않으면 간청소에 실패하실 수도 있습니다. 따라서 혼합액을 드시기 전에는 화장실에 다녀 오도록 하십시오.

다음날 아침

1. AM 6시에 깨어나시면 혼합액을 또 새로 만들어 한번 더 드시고 곧바로 반드시 누워 30분간 움직이지 않고 있는 다음, 1.8리터들이 생수병에 만들어 놓은 소금물을 맥주컵으로 2컵 연속적으로 마십니다. 이후로 5~10분 간격으로 나머지 소금물을 다 마셔야 합니다.

2. 곧바로 화장실에 가게 되거나 설사를 여러차례 보게 됩니다. 설사를 하고 나서 변기속을 들여다 보면 초록색과 황갈색의 크고 작은 덩어리들이 발견 될 것 입니다.

이것들이 간장에서 빠져나온 간석, 담석, 콜레스테롤 입니다.

위와 같은 방법으로 환자들은 2~3주 간격으로 해 주시면 건강에 많은 도움이 되고 치료약의 효과도 배가 됩니다.

건강하신 분들도 최초 2주간격으로 2번정도 해주시고 6개월에 한번씩 생활화 하시면 건강에 아주 좋습니다.

주의 사항

천연 재료로 직접 만들어 드시기 때문에 부작용이 일체 없으나 간혹 간기능이 저하된 분이나 여성 분들은 혼합액을 드시면 속이 매스껍고 구역질이 나는 경우가 있는데 이때는 되도록이면 참고 껌을 준비하였다가 씹으시면 구역질이 진정 될겁니다.

(시중에서 20만원 정도에 간편하게 이용할 수 있도록 제품이 나와있습니다. 경림식품에서 나온것도 있고 포항공대 바이오연구소에서 나온 제품도 있습니다)

이 요법은 부작용이 전혀 없습니다.

7,80대 노인이 해도 아무런 해가 없는 요법입니다.

지혜로운 황색인종인 인디언의 직관력이 만들어낸 천년이 넘는 요법이

며, 미국에서는 간청소를 통해 많은 간질환자들이 치료를 하고 있습니다.

특히 숙변을 제거하므로써 배가 들어가고 피부가 좋아진답니다.

방법은 간단합니다.

두끼 굵으면서 사리염(황산나트륨)수와 흑호두오일(포도오일, 올리브오일도 괜찮음), 자몽주스(포도즙도 괜찮음) 등을 마시면서 순서대로 시행한다
음 다음날 변을 통해 수천개의 모래알 같은 담석 알갱이를배출해 내는 것입니다. 육안으로 직접 확인할 수 있습니다.

그런다음 2,3일정도 짜고 매운음식을 피하면 됩니다.

*간청소

간청소 프로그램은 간에서 생산되는 담즙(하루에 1~1.5리터가 만들어집니다)을 가두어 놓았다가 한꺼번에 흘러나오게 함으로써 막힌 담관을 뚫어 담즙 분비를 촉진하게 하는 프로그램이다.

담즙이 쏟아져 나올 때, 담관 안에 기생하고 있는 각종 박테리아 기생충, 심지어 바이러스 들도 씻겨 나옴으로써 간의 활력을 돕게 된다.

간청소를 하면 화장실 변기에 녹색의 담석이, 사람에 따라 차이가 있지만, 적게는 수백개에서 많게는 변기 위 2-3센티미터 두께로 담석이 쏟아져 나오는 것을 확인해 볼 수 있다.

수술도 하지 않고 것처럼 많은 담석이 나온다면 위험하지 않다고 묻는 사람이 많다. 염려 마시라. 전혀 위험하지 않다.

이 프로그램은 캐나다의 홀다 레게 클락 박사가 정립한 프로그램.)으로서 간의 생리를 이용한 자연 식이 요법이므로 지침을 따르기만 하면 인체에 아무런 부작용을 주지 않는다.(여윈 사람이 할 경우 지칠 때가 있기는 하다.)

클락 박사에 의하면 7,80대의 노인을 포함한 5백 명 이상의 임상에서 아무도 이것 때문에 병원에 간 적이 없다고 보고하였고, 인터넷의 유즈넷에서 간청소를 해본 많은 사람들이 이를 확인하고 있다.

간청소 프로그램을 하기 위해서는 이들이 소요되는 데 그 중 2끼만 단식하면 되므로비교적 한가한 토요일과 일요일 이틀을 택해 실시하는 것이 좋다.

*왜 담석을 제거해야 하나? - 간기능 저하의 주원인은 담도폐쇄

간의 주요한 기능 중의 하나는 단백질과 지방을 소화하는 담즙을 생산하는 것이다. 간을 잘라보면 그 안에 솔하게 미세한 담관이 촘촘히 박혀 있다.

간에서 형성된 담즙은 이 담관을 통해서 흘러나와 담낭에 모이게 된다.

우리가 지방과 단백질이 든 음식을 섭취하면 담낭이 수축되면서 담낭에 저장된 담즙이 담관을 타고 장에 도달하여 음식 소화를 돕게 된다.

그런데 간 기능이 좋지 않은 사람(특히 지방간)은 이 담관이 담석으로 막혀 있는 것이다.

담관이 이처럼 담석으로 막혀 있는 곳이 많고 담석이 커지면 간에서의

담즙배출이 줄어들어 소화력이 약화되며, 콜레스테롤의 배출이 저하되면서 콜레스테롤수치가 높아진다.

이렇게 되면 체내에 콜레스테롤이 침착하는 것도 문제지만 소화력의 저하도 인체에 큰 부담을 주게 된다.
아시다시피 소화되지 않은 음식은 체내에서 부패하여 독소를 만들고 인체의 전반적인 기능을 저하시키기 때문이다.

간의 담관을 막고 있는 담석은 그 대부분이 콜레스테롤 결정체로 되어 있으며 박테리아 덩어리, 기생충 사체들이 그 핵으로 자리잡고 있는 것으로 알려져 있다.
게다가 담석은 다공질이어서 간을 지나가는 박테리아, 바이러스, 기생충들이 여기에 우글우글 모여살기 때문에 감염의 온상이 되기도 한다.

간청소는 바로 이러한 담석을 제거하는 프로그램이다.

담석의 색깔은 검은색, 빨간색, 흰색, 녹색, 황갈색 등이다. 이 중에서 녹색은 담즙의 영향으로 생긴 색깔이다.

변기에 쏟아져 나온 녹색의 덩어리를 고무장갑을 낀 손으로 만져보면 뭉그러지는데 순수한 지방과 콜레스테롤로 만들어져 있기 때문이다.
사람에 따라서는 녹색의 덩어리 뿐만 아니라 갈색의 왕겨같은 부유물(콜레스테롤의 결정체)이 쏟아져 나오기도 한다.

*어떤 사람이 도움을 받는가?

- 심장, 신장, 고혈압, 치질, 자궁출혈, 당뇨 등도 간질환 저하가 원인

간질환이 있는 사람, 소화 장애가 있는 사람에게 도움이 된다.
음주가 잦고 육식을 많이 하는 사람에게 특히 효과가 있다.
이 프로그램을 만든 클락 박사는 알레르기가 사라지고 등이나 어깨의 통증도 사라진다고 밝히고 있다.

주위에 담석제거 수술을 받거나 담낭을 제거한 사람들을 때로 보게 되는데 간청소를 하면 이러한 담석관련 질환을 사전에 예방할 수 있다.

그러나 임산부나 담석 제거 수술이나 담낭제거 수술을 한 사람은 하지 않는 것이 좋다.

또한 위장병, 신장병이 있는 사람은 간청소 제조회사에 문의를 하는 것이 좋다.

*간청소의 효과

1. 각종 간질환이 치료되고 중증의 간질환이 매우 완화됨
2. 체내 콜레스테롤 감소와 지방간 해소, 혈액이 맑아짐
3. 해독작용으로 몸이 굉장히 가벼워짐
4. 지방 소화가 잘 되어 배변이 좋아짐
5. 담이 결리고 뒷목, 어깨 빠근한 증상 해소
6. 독소가 피부로 나와 생기는 알레르기 현상 해소
7. 숙변제거의 부수적 효과

18

기억력 증진법

아침에 외운 영어단어가 저녁에는 전혀 새로운 것처럼 느껴지고,
메모 없이는 아무 일도 못할 정도로 기억력이 급속히 떨어질 때가 있다.

갑작스런 기억력 감퇴는 노화도 원인이겠지만

무엇보다 폐와 심장을 주관하는 상초, 비장과 위장의 중초, 간장과 신장의 하초 등 삼초(三焦)의 원기허약
이다.

삼초의 이상으로 원기가 떨어지면 오장육부의 균형이 깨져 몸이 허약해진다.

결국 뇌세포에 충분한 영양과 산소가 공급되지 않아 두뇌활동이 저하되는 것이다.

하지만 증상에 따라 부족한 기능과 원기를 보해주면

기억력 증진은 물론 각종 허약 증상을 개선시켜 잔병을 예방할 수 있다.

우선 폐와 심장 기능을 활성화시켜줌으로써 상초의 원기를 복돋워준다.

심장과 폐기능이 강화돼 호흡이 좋아지고, 신선한 산소공급이 원활해지면서 기억력이 좋아진다.

소화력이 저하되고 가스가 자주 차는 등 비위 기능이 떨어졌다면 중초의 원기를 회복시켜줘야 한다.

영양흡수나 에너지 축적을 통해 뇌력을 증진시키는 것이다.

한편 간장과 신장 기능 저하로 기억력도 떨어지고

의욕이 없이 자주 피곤할 경우엔 하초의 원기를 보충시켜줘 보자.

호르몬 분비가 왕성해져 골수가 튼튼해지며 노폐물 배설도 잘 되고 스테미너도 증강된다.

◎ 기억력을 증진시키고 두뇌활동을 좋게 하는 대표적인 보약

수험생 보약으로도 유명한 총명탕(聰明湯)이나 육공단(六共丹), 비장을 튼튼하게 하고 원기를 보한다는 건비보원전(健脾保元傳)등을 꼽을 수 있다.

특히 육공단은 떨어진 기억력을 회복시키고 암기력을 길러주며 만성피로에 아주 효과적이다.

◎ 가정에서 하는 기억력 증진법

가정에서는 원지(遠志).석창포(石菖蒲).천마(天麻) 4g씩에 물 한사발을 넣고 수시로 달여 마신다.

뜻을 멀리 가진다는 원지라는 한약재는 심장을 안정시켜주고,

석창포는 심장의 스트레스를 줄이고 혈맥을 뚫어준다. 또 천마는 머리를 맑게 하는 효과가 있어 기억력 증 도움이 된다.

시간이 날 때마다 혈자리를 지압해주는 것도 좋다.

목뼈 양쪽으로 움푹 들어간 곳인 풍지혈이나,

눈꼬리 옆으로 움푹 들어간 태양혈을 지압해주면 스트레스와 피로는 가라앉고 머리가 맑아진다.

특히 엄지와 검지 손가락뼈가 만나는 합곡은 비위허약으로 인한 소화불량.두통 등에 좋은 혈자리다.

비장은 생각을 주관하는 장기다.

생각이 너무 많으면 과부하로 인해 기능이 약해져 소화기능이 떨어지고 두뇌활동이 저하된다.

따라서 스트레스가 많은 사람이나 수험생은 합곡혈을 수시로 지압해 소화불량이나 두통을 개선하고 기억력 집중력을 길러보자.

19

숙면을 즐기는 법

달콤한 숙면으로의 초대

하룻밤의 숙면은 보약 한 첩보다 강한 힘을 발휘한다. 혹시, 여름내 더위로 인해 잠을 설쳤는가? 당신의 달콤하고 기분 좋은 잠을 위한 제1

잠은 '질' 로 승부하라

건강한 취침 시간은 평균 6~8시간. 하지만 숙면을 취할 수만 있다면 몇 시간 잤느냐는 그리 중요하지 않다. 몸의 피로를 회복시켜주는 성장 호르몬은 수면 중에 분비되는데 특히 잠이 든 직후부터 3시간 사이에 왕성하게 분비됐다가 서서히 감소한다고. 즉 잠이 들자마자 되도록 깊은 잠을 자는 것이 중요하다. 피부 세포 역시 이 시간에 가장 활발하게 재생하므로.

곧바로 깊은 잠에 들기 위해서는 취침 전에 긴장을 얼마나 잘 풀었느냐가 관건이다. 신경을 부드럽게 부교감 신경으로 변환시켜야 뒤척이지 않고 숙면 상태에 이른다. 취침 전 긴장을 푸는 방법으로는 스트레칭·마사지·목욕 등이 있는데 자신의 생활 습관과 취향에 따라 적절한 방법을 선택한다. 또 덥다고 무작정 온도를 낮추는 것보다는 습도를 낮추도록 한다. 침구 온도와 습도를 쾌적하게 유지하는 것도 기분 좋게 수면을 취하기 위한 한 방법이다.



Useful Product

- 1 프룻 앤 패션 허벌티 진정 작용을 하는 허브 차로 긴장을 풀어 잠이 잘 오게 도와준다. 1박스(티백 20개), 가격미정.
- 2 아베다 컴포팅 티 유기농 재배된 약초와 허브가 절묘하게 어우러져 진정 작용을 한다. 3만4천원.



머리는 뜨겁게, 발은 차갑게

수면은 낮 동안 활발하게 활동했던 뇌를 쿨다운시키는 생리적 과정이다. 열심히 활동해 뜨거워진 뇌를 쉬려면 뇌의 온도를 낮춰야 한다. 잠이 올 때 손발이 뜨거워지는 것을 종종 느낄 수 있는데 이는 몸이 뇌의 온도를 손끝, 발끝으로 흘려보내 뇌의 온도를 조절하기 때문이다. 손발이 차갑다는 것은 곧 뇌의 온도가 뜨겁다는 뜻이므로 이런 때에는 쉽게 잠들지 못한다. 잠자기 전 목욕을 하는 것이 좋은 이유도 손끝, 발끝까지의 혈관을 원활하게 해 뇌를 차갑게 하기 위함이다. 목욕은 취침 2시간 전에 하는 것이 가장 바람직하다.

Useful Product

목욕의 효과를 두 배로 증대해줄 입욕제 오리진스 수딩 씨 솔츠 목욕용 사해소금으로 근육의 긴장을 풀어 매끄러운 피부로 가꿔준다. 600g, 3만6천원.

가능하면 나체로 자라

예부터 미인은 잠자리 기호가 매우 까다롭다고 전해진다. 클레오파트라라는 침실에 장미꽃잎을 깔 후 무스크향을 뿌리고 잠을 잤다고 한다. 중국의 서태후는 베개에 항상 한 방약제를 넣어두었다고 한다. 마릴린 먼로 역시 실오라기 하나 걸치지 않은 채 샤넬 No 5만을 뿌리고 잔 것으로 유명하다. 미인들이 이렇게 잠자리에 유난을 떠 이유는 숙면이 미모와 직결된다는 것을 알았기 때문이 아닐까. 수면 중에는 체온이 떨어진다. 양질의 수면을 위해서는 깨어 있을 때와 잠들었을 때의 체온 차가 중요하다. 즉 둘 사이의 간극이 확실할수록 깊은 수면을 취할 수 있다. 숙면을 위해서 가장 좋은 방법은 신체를 따뜻하게 한 후 나체로 자는 것이다. 처음에는 익숙하지 않겠지만 한두 번 나체로 잠을 자보면 몸은 금세 익숙해질 것. 몸이 완전히 릴랙스되면 혈액순환도 원활해지고 체온도 천천히 떨어진다. 몸이 급속히 차가워지지 않도록 방 온도를 너무 춥지 않게 하며 침구는 항상 청결하게 한다.

Useful Product

- 1 유엔 고양이 벅쿠션 수면 중에 뒤척여도 목을 확실하게 받쳐줄 쿠션 겸용 베개.
- 2 나마 케타로 그 남자의 팔베개 팔베개는 물론 꼭 껴안고 잘 수 있는 애인 대응 베개.



행복한 잠은 연애운도 키운다

수면 중에 인간의 뇌는 기억을 정리하는 작업을 수행한다. 이때 마음이 무거우면 어두운 기억이 차지므로 부정적인 생각을 많이 하게 된다. 아무리 힘든 일이 있던 날이라도 즐거운 일을 생각 행복에 잠겨 잠들도록 노력한다. 수면 중에 긍정적인 사고 회로가 발달하면 연애 소질 계발에도 도움이 된다.

Useful Product

- 1 오리진스 슬립 퍼 찬스 투 드림 베개에 뿌리는 미스트로 진정 효과를 지닌 길초근, 오렌지, 몬, 네롤리 성분이 숙면을 도와준다. 취침 전 베개에 3~4회 분사한다. 100ml, 2만8천원.
- 2 후르츠 앤 패션 베딩 파우더 긴장을 풀어주고 활성 향이 들어 있으며, 침대 시트를 정갈하게 주는 파우더. 시트를 깔기 전 매트리스나 매트리스 커버에 직접 뿌린다. 85g, 가격미정.



졸음을 피하는 법

자도자도 졸음이 오고, 하루 10시간이 넘게 잠을 자는 사람을 '다면증多眠症' 이라고 한다. 이런 사람은 저체온을 지닌 경우다. 저체온인 사람은 잠만 많이 자는 것이 아니라 증과 부종 증상을 동시에 보인다. 신체에 물이 고여 있는 상태라고 할 수 있으므로 더욱 수분 섭취를 삼가고, 취침 전에 입욕을 해 몸을 따뜻하게 해주고 방의 온도도 약간 해주는 것이 좋다.

Useful Product

- 1 아베다 아로마 캔들 1백% 식물 아로마로 된 향초로 천연 밀납과 천연향의 자연적 작용으로 공기를 상쾌하게 해준다. 3만2천원.
- 2 오리진스 리쥬 더 포지션 한밤 중에 잠에서 깬 때 다시 수면 상태로 되돌아가게 주는 아로마 흡입제. 코 밑에 갖다 대고 여러 번 숨을 들이마시면 된다. 8g, 1만7천원

※ 숙면을 위한 10계명

1. 아무리 늦게 잠이 들었더라도 오전 중에는 태양과 마주한다

아침은 스트레스와 불규칙한 생활로 망가진 생체 리듬을 정돈하기 좋은 때다. 일어나면 가장 먼저 커튼을 열고 온몸으로 태양의 기운을 맞는다.

2. 한꺼번에 몰아 자지 않는다

휴일 늦잠은 생체 리듬을 엉망으로 만든다. 그보다 아침에는 일단 일어났다가 낮잠으로 부족한 잠을 보충하는 편이 피로 회복에 효과적이다

3. 균형 잡힌 식사를 한다

몸에 칼슘이 부족하면 안절부절못하게 될 뿐 아니라 스트레스 원인이 된다. 되도록 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 하는 것이 숙면의 기본 건이다.

4. 기본 좋을 정도의 노동이나 적당한 운동을 한다

낮에 생활 속에서 긴장감을 유지해 적당한 피로감이 느껴지도록 하는 것이 중요하다. 피로를 느끼는 육체는 밤에 체온이 쉽게 낮아져 깊은 잘 수 있게 한다.

5. 취침 전 뜨거운 목욕은 오히려 눈을 초롱초롱하게 한다

뜨거운 목욕은 교감 신경을 자극해 기분을 업시킨다. 잠자리에 들기 전이라면 뜨거운 물이 아닌 38~40℃의 미지근한 물에서 느긋하게 목욕이 좋다.

6 취침 전 많은 양의 차와 알코올은 피한다

6. 취침 전 많은 양의 차와 알코올은 피한다

차에 함유된 카페인과 다량의 술은 수면 리듬을 깨뜨리므로 지나친 음주는 삼간다. 카페인이 없는 차 한두 잔은 숙면을 유도하는 데 도움이 다.

7. 잠이 들지 않을 때 무리하게 자려 하지 않는다

‘잠이 오지 않는다’ 는 생각만으로도 스트레스를 받아 쉽게 잠이 오지 않는다. 느긋하게 생각하고 긴장을 푼다.

8. 나만의 취침 방법을 찾아라

낮에 생활 속에서 긴장감을 유지해 적당한 피로감이 느껴지도록 하는 것이 중요하다. 피로를 느끼는 육체는 밤에 체온이 쉽게 낮아져 깊은 잘 수 있게 한다.

9. 침실 환경을 쾌적하게 한다

여름에는 25℃, 겨울에는 18℃, 습도는 50~60%가 쾌적지수다. 밝기는 03~30룩스 정도가 이상적이고, 간접 조명이 좋다.

10. 자신에게 맞는 침구를 선택한다

침구는 취향, 계절, 주거 환경, 사용감 등을 고려한다. 특히 베개는 숙면을 좌우하는 중요한 요소이므로 신중하게 선택한다.

20

애외에서의 응급처치

야외에서의 사고 응급처치법

가족 나들이, 야유회, 체육활동 등의 야외 활동이 잦은 계절이 돌아왔다.

모두 즐겁게 시간을 보내다 무사히 집으로 돌아오면 좋으련만, 피해 갈 수 없는 각종 사고의 위험.응급상황 발생시에도 당황하지 말고 응급 처치법을 익혀둔다면 피해를 최소화 할 수 있다.

야외에서 발생할 수 있는 대표적인 사고와 부상을 알아보고 대처법을 소개한다.

■ 날카로운 물건에 베었다.

칼이나 낫, 유리 등 날카로운 물체에 베이며 아무리 상처가 작더라도 피가 많이 나오기때문에 당황할 수밖에 없다.

[응급처치]

1. 깨끗한 천으로 상처 부위를 짊 누른다.
2. 상처를 잘 소독해서 반창고를 붙인다.
3. 상처가 깊어서 출혈이 멈추지 않는다면 피부 아래 중요한 조직에 상처를 입었을 가능성이 높으므로 곧바로 병원에 간다. 이때 탈지면을 직접 환부에 대거나 연고를 발라서는 안된다.

■ 못이나 가시에 찔렸다

날카로운 못이나 가시, 바늘에 찔렸을 때는 상처가 깊고 출혈이 많아 대부분 크게 당황하게 된다. 잘못하면 감염위험이 있으므로 신속한 조치가 필요하다.

[응급처치]

1. 작은 상처라도 피를 조금 짜낸 다음에 소독하고 청결한 거즈를 댄 뒤에 붕대로 감는다.
2. 상처가 얇은 경우는 핀셋, 족집게 등으로 이물질 제거한다.
3. 깊이 찔려서 피가 많이 나올 때는 혈관이나 신경을 손상시킬 염려가 있으므로 무리하게 빼내려고 하지 말고 바로 병원에 간다.
4. 녹슨 못이나 바늘에 찔렸을 때는 파상풍 위험이 있으므로 바로 병원에 가는 것이 안전하다.
5. 나무 가시에 찔렸을 때는 박힌 가시가 물에 젖으면 부드러워져서 빼기가 힘들므로 물로 씻기 전에 먼저 가시를 제거한다.

■ 개와 고양이에게 물리거나 긁혔다

애완동물에게 물리거나 긁히는 사고가 종종 발생한다. 예방접종을 잘했다고 하더라도 동물의 이나 발톱에는 세균이 많기 때문에 감염에 주위해야 한다.

[응급처치]

1. 상처를 수돗물로 잘 씻어낸다.
2. 소독을 하고 항생물질이 들어간 연고를 바른다.
3. 상처가 깊거나 상처를 입은 후 열이 나고 이파선이 부어오르고 통증을 호소하면 감염이 된 것이므로 곧바로 병원에 가야 한다. 상처가 깊을 때는 상처에 탈지면이나 연고를 함부로 발라서는 안된다.

개의 경우 광견병 예방접종 유무를 확인하고 상처 부위를 깨끗이 세척하고 부드럽고 흡수성이 좋은 천으로 싸매준다. 광견병이 의심스러우면 면역주사를 맞는 것이 좋다. 사람을 문 개는 10~14일 동안 관찰해 광견병 유무를 파악한다.

■ 가슴이나 복부를 세게 부딪혔다

가슴이나 복부를 강하게 부딪히면 일시적으로 쇼크 상태에 빠지는 경우가 있다. 숨쉬기가 괴롭고 맥박이 약해지고 안색이 파래지는 등의 증상이 나타난다.

[응급처치]

1. 가슴을 부딪혔을 때는 의복이나 벨트를 느슨하게 풀어준다.
2. 호흡하기 편하도록 기대게 한 다음 머리를 조금 젖혀서 누인다. 복부를 부딪혔을 때는 배가 당겨지지 않도록 무릎 밑에 베개 등을 넣고 편안하게 누인다.
3. 물에 적신 타월을 가슴 부위나 배 부위에 대 차게 한다.
4. 가슴을 부딪힌 후에 기침할 때마다 통증이 있고, 호흡할 때마다 큰 숨을 자주 몰아쉬게 되면 늑골 골절이 의심스러우므로 바로 병원에 가야 한다.

■ 심한 타박상

강하게 부딪히면 피부에 상처가 없더라도 조금 시간이 지나면 피부가 부어오르거나 멍이 드는데 이것을 타박상이라고 한다.

[응급처치]

1. 타박상을 당하면 우선 냉수로 씻거나 물에 적신 타월로 상처부위를 차게 식힌다.
2. 혹이 며칠씩 계속된다면 피하출혈을 한 피가 쌓여서 혈종을 만들고 있을 경우도 있으므로 병원에서 검진을 받는 것이 좋다.
3. 타박상을 당하면 우선 냉습포를 하고, 그 후에는 따뜻한 물로 습포를 하는 것이 좋다. 피하출혈에 의한 멍이나 응어리는 따뜻한 물로 습포하거나 목욕을 하면 회복이 빠르다.

■ 벌레에 물렸다

곤충이나 벌레에 물렸을 때는 곤충의 타액 속에 포함된 독소에 의해 피부가 빨개지고 부어오르면서 아프고 가렵다. 물린 부위를 자주 긁으면 신경피부염 등을 일으킬 수 있다.

[응급처치]

1. 벌에 쏘인 경우는 벌의 침이 물린 곳에 남게 되는데, 빨리 제거하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 독소가 피부로 들어가서 증상이 악화된다. 침은 부드럽게 제거하며 억지로 짜거나 누르면 독소를 더욱 피부로 넣는 결과가 된다. 벌의 독액은 산성이기 때문에 열은 암모니아수 등의 알칼리성 액을 발라서 독액을 중화시킨다. 그 후에 얼음찜질을 하면 염증을 완화시킬 수 있다.

2. 곤충의 독소에 알레르기가 있는 경우는 특히 주의해야 한다. 벌레 물린 부위를 중심으로 10cm 이상으로 크게 부어오른다면 알레르기 반응을 보이는 것으로 심한 경우 전신증상이 나타나 호흡장애나 쇼크가 올 수도 있다. 이런 경우 바로 응급치료를 받는 것이 좋다.
3. 가려움증과 염증을 해소하기 위해서는 멘톨 등이 포함된 국소제제나 스테로이드 연고를 바르고, 항히스타민제를 복용한다.
4. 독나방 가루가 피부에 묻어서 가려움이 심해지고 긁으면 부어오르면서 아프다. 이럴때는 피부에 묻은 가루를 수돗물로 씻어내고, 비누를 묻혀서 잘 닦아낸다. 물기를 잘 닦고 항히스타민 연고를 바른다.

■ 뼈가 부러졌다

추락이나 교통사고 등과 같이 강력한 외부의 힘에 의해 뼈가 부러지는 경우가 있다. 응급처치를 하지 않으면 부상이 더 심해지고 통증도 극심해진다.

[응급처치]

1. 환자를 평평한 곳에 누인다. 늑골 골절시에는 오히려 의자에 앉게 하는 것이 편하다.
2. 환자는 되도록 몸을 적게 움직이게 하고 불필요한 행동은 못하도록 한다.
3. 골절 부위에 피가 나면 지혈을 해주고, 상처가 있으면 깨끗한 천으로 덮거나 붕대로 느슨하게 감싸준다.
4. 나무판이나 두꺼운 잡지 등을 이용한 부목을 골절 부위에 대고 골절부가 움직이지 못하도록 고정한다.

■ 삐었다

우리나라뛰어가다가, 혹은 넘어져서 팔목이나 발목, 허리 등이 삐는 경우가 종종 있다. 염좌라고도 하며 인대가 손상되는 것을 의미하는데, 완전히 치료하지 않으면 재발과 심각한 합병증이 우려된다.

[응급처치]

1. 대부분 뺨 부위가 심하게 붓고 통증이 있으므로 냉찜질을 해주면 완화시킬 수 있다.
2. 뺨 부위를 편안한 자세로 놓고 부목을 대어주거나 탄성붕대로 감아서 뺨 부위가 흔들리지 않도록 해준다.
3. 뺨 부위를 높게 올려주고 병원으로 간다.

▶알아 두세요 - 응급처치에 필요한 냉찜질 이렇게 하세요

** 냉찜질은 환부를 식히거나 혈관을 수축시켜 혈류량이 감소하기 때문에 출혈을 억제하고 병원균의 활동도 억제시키므로 화농도 막을 수 있다. 감각을 둔하게 해서 동통도 덜 느끼게 한다.

이마에 댈 때는 타월이나 거즈를 대고 얼음주머니를 댈다. 목과 귀, 볼 부분에 댈 때는 삼각끈으로 싸서 붕대식으로 맨다. 얼음주머니가 움직여 환부가 아닌 다른 부분이 냉각되지 않도록 한다.

가슴이나 배 위에 얼음주머니를 댈 때는 무겁게 느껴지지 않도록 한다. 너무 차가울 경우는 거즈나 얇은 타월을 대고 올려놓는 것이 좋다.

전원생활 과 건강

블로그 맑은물재래된장농원 <http://blog.daum.net/imren>

저자 덩플

발행일 2011.12.09 10:07:33

 블로그