절기(節氣)에 따른 절후(節侯)

양력사용으로 인하여 우리의 기억 속에서 잊혀져 가는 우리의 24절기와 그 절기에 맞는 전통음식을 알아 봅시다.

계절	절후	일자	의미	음식
봄(春)	立春(입춘)	2월 4일경	봄이 시작 된다고 여김	미나리, 다래, 냉이, 메갓
	雨水(우수)	2월 19일경	강물이 풀리기 시작할 때	쌀, 보리, 콩, 오곡밥
	驚蟄(경칩)	3월 5일경	동물들이 겨울잠에서 깨어날 때	개따떡, 풍년초 엉겅퀴
	春分(춘분)	3월 21일경	밤과 낮의 길이가 같게 될 때	민들레, 쑴바귀, 냉이
	淸明(청명)	4월 5일경	날씨가 맑고 청명함	진달래 화전, 화면
	穀雨(곡우)	4월 20일경	봄비가 내려 곡식들이 윤택하게 자람	곡우물, 전통차
여름(夏)	立夏(입하)	5월 6일경	여름이 시작됨	무, 오이, 마늘쫑, 더덕, 대추표
	小滿(소만)	5월 21일경	만물이 점차 성장하여 익기 시작함	산채, 민물매운탕
	芒種(망종)	6월 6일경	까끄라기 곡식(보리, 밀)은 베고 모를 심음	수리취떡, 제호탕
	夏至(하지)	6월 21일경	낮의 길이가 제일 길고 밤이 가장 짧은 시기	감자전, 감자송편
	小暑(소서)	7월 7일경	본격적인 더위가 시작됨	보리밥, 상추쌈
	大暑(대서)	7월 23일경	더위가 가장 심한 시기	보리단술, 밀전병

아 워 홈
OURHOME

절기(節氣)에 따른 절후(節侯)

양력사용으로 인하여 우리의 기억 속에서 잊혀져 가는 우리의 24절기와 그 절기에 맞는 전통음식을 알아 봅시다.

계절	절후	일자	의미	음식
가을(秋)	立秋(입추)	8월 8일경	가을이 시작되는 시기	가지, 두릅, 들무우순
	處暑(처서)	8월 23일경	더위가 그치는 시기	메밀묵, 도토리묵, 더덕냉국
	白露(백로)	9월 8일경	이슬이 내리고 가을 기운이 완연함	버섯
	秋分(추분)	9월 23일경	밤과 낮의 길이가 같게 될 때	토란탕, 오리송편
	寒露(한로)	10월 8일경	찬서리의 기운이 싹틈	국화전, 튀각, 부각
	霜降(상강)	10월 23일경	서리가 오기 시작함	홍씨, 수수부꾸미
겨울(冬)	立冬(입동)	11월 7일경	겨울이 시작되는 시기	김장김치, 만들레, 고들빼기
	小雪(소설)	11월 23일경	눈이 오기 시작하는 시기	악초장아찌
	大雪(대설)	12월 7일경	눈이 많이 오는 시기	콩비지찌개, 두부음식
	冬至(동지)	12월 23일경	밤의 길이가 가장 길고 낮이 가장 짧을 때	동지팥죽, 동치미
	小寒(소한)	1월 6일경	겨울중 가장 추운 시기	식혜, 흰떡구이
	大寒(대한)	1월 21일경	추운 시기	한과, 평고기찜

아 워 홈
OURHOME

환절기 건강관리 포인트

1. 맑은 실내 공기 유지 하자!

적어도 하루에 5번 이상 창문을 활짝 열어 공기를 바꿔준다.
가장 좋은 시간대는 대기오염도가 가장 낮고 찬바람과 더운 바람이 교차하는 오전 10시와 오후 3~4시경이다.

환기와 함께 적당한 습도를 유지시켜 주어야 한다.
세균이 번식하기 쉬운 가습기보다는 실내에 건조대를 들여놓고 빨래를 말리거나
인테리어 효과가 큰 실내 분수나 수족관, 화초 등으로 가습 효과를 얻는 것이 바람직하다.

실내에서 화초를 키워라
국화, 들국화류는 벤젠 냄새를 없애주고 잎사귀가 넓은 식물은 일산화탄소를,
잎사귀가 늘어지는 식물은 방부제에 많이 들어 있는 포름알데히드를 각각 흡수한다.
30형 규모 아파트의 경우 작은 화분 10개 정도면 실내공기를 정화하는 데 충분하다.

공기청정기를 사용하는 것도 바람직하다.
쾌적한 실내공기 유지를 위해 공기청정기를 사용하는 것도 좋다

아 워 홈
OURHOME

환절기 건강관리 포인트

2. 외출 후 건강관리가 중요!

꽃가루, 황사에 의한 알레르기성 눈병 관리

- 외출에서 돌아왔을 때 반드시 손과 얼굴 등을 비누로 깨끗이 씻고 생리식염수로 눈을 씻을 것
- 가려움증 때문에 눈을 비비거나 소금물로 눈을 씻으면 증상이 악화 되므로 주의 할 것
- 증상이 심할 경우 스테로이드 성분이나 항히스타민 계열의 성분이든 안약을 사용하지 말고 전문의 진료를 받을 것

꽃가루 알레르기성 천식, 비염 관리

꽃가루가 대량으로 발생하면 외출을 자제할 것!

- 외출 시 모자를 쓰거나 마스크를 하고, 안경을 쓰도록 할 것
- 외출 후 귀가시 의복에 꽃가루를 묻힌 채 실내로 들어가지 말 것
- 꽃가루가 방안에 들어오지 못하게 창문을 꼭 닫을 것!

꽃가루 알레르기 비점막 과민성 사람은 코의 점막이 민감하지 않도록 보호할 것

- 규칙적인 생활 유지
- 감기에 걸리면 코의 점막이 민감해지므로 감기에 걸리지 않게 조심
- 실내 가습기를 사용하거나 세탁물을 널어놓는 등의 습도를 적당히 유지 시킬 것

맵거나 너무 신 음식을 피하고 영양을 고루게 섭취할 것

아 워 홈
OURHOME

혈액에 둥둥 떠다니는 콜레스테롤 제대로 알기!

콜레스테롤을 낮추기 위한 식사요법은 체중조절을 전제로 칼로리 제한, 식사시 콜레스테롤 섭취량 조절, 포화지방산 조절, 식이섬유 섭취를 증가시키는 것입니다. 식사요법을 실시하고 2~3개월 후 얼마나 변화가 있는지 혈청지질을 검사하는 것이 중요합니다.
콜레스테롤이 많이 들어 있는 음식을 무조건 먹지 않는 것은 잘못이며, 음식을 통한 콜레스테롤의 섭취량이 하루에 약300g 이상이면 혈액 속에 콜레스테롤이 쌓여 생활습관병의 원인이 됩니다.

좋은 콜레스테롤 VS 나쁜 콜레스테롤

· **좋은 콜레스테롤 :** HLD 콜레스테롤(High density lipoprotein,고밀도 콜레스테롤)
동맥벽에 쌓여있는 나쁜 콜레스테롤을 간으로 운반해 처리하는 작용을 한다.

· **나쁜 콜레스테롤 :** LDL 콜레스테롤(Low density lipoprotein,저밀도 콜레스테롤)
동맥에 쌓이고 혈관을 좁혀 동맥경화를 일으킨다.

HDL- 콜레스테롤 수치가 높고 , LDL-콜레스테롤이 낮을수록 동맥경화 등 심혈관계 질환의 위험이 감소된다.

아 워 홈
OURHOME

‘좋은 콜레스테롤’을 증가시키는 방법

· 조깅,자전거타기,수영,에어로빅 등과 같은 규칙적인 유산소 운동은 HDL-콜레스테롤을 높이고, LDL-콜레스테롤을 낮춰줍니다.

· 1회 20~30분 정도로 주 3회 이상, 6개월 이상 지속적으로 실시하는 것이 좋습니다.

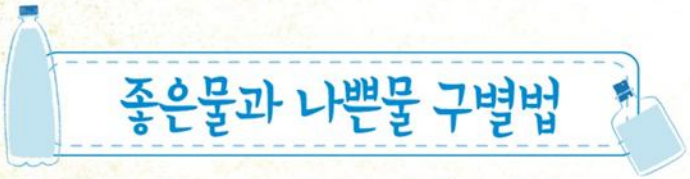
‘나쁜 콜레스테롤’을 낮추는 식사요법

· 계란노른자,내장류,오징어,베이컨,닭껍질과 같은 동물성 식품의 섭취를 줄인다.
· 버터나 크림보다는 옥수수유,올리브유,대두유와 같은 식물성 기름을 이용한다.
· 생선이나 비타민C가 풍부한 과일,야채,현미,콩류를 충분히 섭취한다.

아 워 홈
OURHOME

아 워 홈
OURHOME

혼자서 해보는 환경실험



좋은물과 나쁜물 구별법

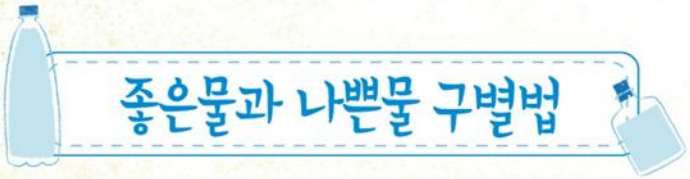
실험목적 물의 질을 평가하기 위해서
준비물 : 1회용 음료수병(PET)
실험방법 ①1회용 PET병에 물을 2/3정도 넣는다. ②냉동실에 넣고 20분후, 꺼낸다.

실험결과 얼지 않은 부분과 얼어 있는 부분으로 구분된다.
왜 그렇게 될까요?
불순물이 들어 있는 물은 깨끗한 물에 비해 늦게 얼기 때문이다.
얼어있는 부분은 좋은 물이고 얼지 않은 부 분은 나쁜 물이다.
그러므로 얼지 않은 물을 버리고 얼어 있는 물을 마신다.

출처 : 환경부

아 워 홈
OURHOME

혼자서 해보는 환경실험



좋은물과 나쁜물 구별법

실험목적 물의 질을 평가하기 위해서
준비물 : 1회용 음료수병(PET)
실험방법 ①1회용 PET병에 물을 2/3정도 넣는다. ②냉동실에 넣고 20분후, 꺼낸다.

실험결과 얼지 않은 부분과 얼어 있는 부분으로 구분된다.
왜 그렇게 될까요?
불순물이 들어 있는 물은 깨끗한 물에 비해 늦게 얼기 때문이다.
얼어있는 부분은 좋은 물이고 얼지 않은 부 분은 나쁜 물이다.
그러므로 얼지 않은 물을 버리고 얼어 있는 물을 마신다.

출처 : 환경부

아 워 홈
OURHOME

과일·채소 농약 제거법

과일과 채소를 먹을 때는 깨끗이 씻었는데도 혹여 농약이 남진 않을까 걱정하게 됩니다.
'껍질째 안심하고 드세요' 라는 광고 문구를 봐도 쉽게 믿음이 가지 않을 정도.
이제 더 이상 농약 걱정하지 않고 마음껏 먹을 수 있는 과일&채소 깨끗하게 씻는 방법을 정리했습니다.

딸기

딸기는 무르기 쉽고 표면적이 넓어 농약 흡수량이 많은 편이며, 갈색 곰팡이가 많이 생겨 곰팡이 방지제를 뿌리기도 한다.

손으로 싹싹 비비기 힘든 과일이므로 농약을 제대로 없애려면 흐르는 물에 5~6번 정도 씻고,

특히 꼭지 부분은 농약이 많이 잔류할 수 있으므로 틈새를 잘 세척하거나 먹지 않는 것이 좋다.

이때 딸기는 수용성이므로 물에 오래 담가두지 않는다. 또 너무 큰 딸기는 성장 촉진제를 사용했을 수도 있으므로 아이들에게 먹이는 것은 피한다.

오렌지

오렌지와 같이 껍질이 두꺼운 과일은 방부제와 농약이 많이 묻어 있다. 손으로 만졌을 때 반짝거리는 것이 묻어나는 것은 피하고 껍질에 흠이 없는 것을 고른다. 오렌지는 윤기가 흘러야 싱싱해 보이고 먹음직스러워 보이기 때문에 왁스를 바르는 경우도 많다. 왁스를 소주로 닦고 물에 담가놓았다가 수세미로 닦는다.

수세미로 닦은 뒤 소금으로 한번 더 닦고 소금과 식초를 넣은 물에 15~20분 정도 담갔다가 흐르는 물에 씻는다.

토마토

흐르는 물에 30초 정도 손으로 잘 문질러 가며 씻는다.

확실하게 농약을 없애려면 껍질을 벗겨 먹는다.

꼭지 반대쪽 껍질에 십자모양으로 칼집을 낸 뒤 포크로 찔러 10초 정도 끓는 물에 담근다.

그런 다음 바로 찬물로 식히고 껍질을 벗기면 된다.

출처:영양사도우미, 한국일보

아 워 홈
OURHOME

과일·채소 농약 제거법

과일과 채소를 먹을 때는 깨끗이 씻었는데도 혹여 농약이 남진 않을까 걱정하게 됩니다.
'껍질째 안심하고 드세요' 라는 광고 문구를 봐도 쉽게 믿음이 가지 않을 정도.
이제 더 이상 농약 걱정하지 않고 마음껏 먹을 수 있는 과일&채소 깨끗하게 씻는 방법을 정리했습니다.

양상추 · 양배추

양상추와 양배추는 농약이 직접 닿은 겉잎은 떼어낸다. 주름이 많고 겹겹이 겹쳐 있는 양배추는 특히 세심한 주의가 요구된다.
하지만 둥글게 말린 속에는 농약이 거의 침투하지 않으므로 안심해도 된다. 바깥쪽 잎 2~3장을 벗겨 채썰거나 얇게 썰어 찬물에 담가두면 남아 있던 농약이 녹아 나온다.
찬물에 담가 두었다가 다시 찬물에 헹구어낸다.

오이 · 고추

오이는 흐르는 물에 표면을 스펀지로 문질러 씻은 뒤 굵은 소금을 뿌린 도마에 대고 문지른다.
이렇게 씻어야 표면에 흠집이 생겨 껍질과 속 사이의 농약이 밖으로 흘러나온다.
특히 돌기 부분에 농약이 많이 묻어 있으므로 돌기 부분을 칼로 제거한다.
고추는 농약이 흘러내리다가 뾰족한 끝부분에 맺혀 남아 있을 가능성이 많으므로 흐르는 물에 씻은 뒤 뾰족한 끝부분은 잘라내고 먹는다.

상추 · 깻잎

그릇에 물을 충분히 받아 상추를 10분 정도 담가둔다. 불순물이 가라앉으면 상추를 건져서 2장씩 겹쳐 흐르는 물에 5~6번 비벼 씻거나 전용 세제를 섞은 물에 2~3분 담갔다가 흐르는 물에 30초 이상 씻는다.
굵은 소금으로 소금물을 만들어 10분 정도 담가두었다가 식초를 1~2방울 떨어뜨리고 흐르는 물에 헹궈도 좋다.
상추는 잎의 주름진 부분과 뒷면을 꼼꼼하게 씻는다.

출처:영양사도우미, 한국일보