



올바른 산후조리, 건강한 엄마가 되기 위한 길

임신을 하여 열 달 동안 배속에서 자라다가 출산을 하고나면 출산의 힘든 고통은 잊어버리고 소중한 인연을 만난 기쁨으로 행복한 순간을 맞이하게 된다. 엄마로서 아기에게 정성을 다하는 것도 중요하지만 이 시기 여성으로 아주 중요한 시기니 자기관리와 회복에도 소홀히 해선 안 된다.

출산 후 6주에서 12주 사이를 산욕기라고 한다. 임신과 분만으로 자궁이나 질 등의 생식기가 손상되고 체중이 증가하며 출산 때 관절과 인대가 늘어나고 체력이 많이 소진되어 몸이 녹초가 되어버린다. 이 산욕기 동안 자궁을 비롯한 장기가 임신 전 상태로 회복되는데 이 기간은 산모의 신체 기능과 상태가 임신 전의 모습으로 회복되는 중요한 시기이다.

기운과 피를 많이 소모하여 체력이 거의 바닥까지 떨어진 시기이므로 충분히 휴식하고 영양분을 섭취하여 조금씩 체력을 회복해야 한다. 식사는 미역, 생선, 육류, 우유, 계란, 녹황색 채소를 소량씩 자주 섭취하고 물도 충분히 섭취하여 수분을 보충한다. 그리고 다이어트는 산후 회복과 모유수유에 좋지 않기 때문에 지양하는 것이 좋다.

가벼운 체조는 신체 회복과 식욕 회복을 위해 좋는데, 배가 늘어지고 질의 조임이 느슨해지는 것을 방지한다. 복식 호흡은 복부 근육 회복과 혈액 순환에 도움을 준다. 향문을 조이는 운동은 회음부에 통풍이 없을 때 시작하는데 느슨해진 질을 회복하고 골반통과 요실금 등을 예방하는데 도움을 준다. 처음에는 가볍게 시작하여 건강 상태에 따라 운동의 강도와 횟수를 늘려간다.

만약 산욕기 때 관리를 잘못하여 제대로 회복이 되지 않는다면 관절이 아프거나 몸에 찬 기운이 도는, 흔히 산후풍이라고 부르는 증상이 나타난다. 산후조리를 못하거나, 기간을 너무 짧게 하여 신체에 무리가 가면 각종 증상이 발생할 수 있고 이후에도 계속 안 좋은 영향을 끼친다. 또 몸을 차게 하거나 찬 음식을 많이 먹어도 산후풍의 원인이 되니 몸을 따뜻하게 해야 한다.



부족한 기혈을 돕고 이완된 관절과 인대를 회복하기 위해 산후보약을 복용하면 도움이 된다. 언제 복용하면 좋은지 많이 물어보는데 출산 후 3주가 지나면 후 복용하면 좋을 듯하다. 왜냐하면 임신과 출산은 병이 아니고 자연 그 자체이다. 장기간 자궁으로 모았던 기운이 출산을 하고나면 자연스럽게 흩어져 제자리로 돌아가는데 그 기간을 약 3주 정도로 잡는다. 그 이후 제자리를 돌아가고 나서 보약을 복용한다면 더 나을 듯하다. 만약 부종, 하복통, 소화기 장애 등의 증상이 심하다면 3주 전이라도 바로 약을 복용해야 할 것이다. 그리고 산후보약이 모유를 먹는 아기에게 나쁜 영향을 끼치지 않는지 묻는 경우도 많은데 산모가 몸이 좋아지면 더 좋은 모유를 만든다 아기에게도 도움이 될 것이다.

자료제공: 소문경희한의원 이창현 원장(02-2659-7900)

겨울이 왔다, 雪山에 가자

산에 오르기 좋은 계절은 언제일까. 단풍이 각자의 색으로 젖어든 가을, 겨우내 움츠러다가 기지개를 켜는 봄, 덥기에 더욱 시원한 여름. 계절별로 각자의 매력이 있지만 영하의 추위가 가득한 설산이 단연 최고다. 얼굴을 찡그린 칼바람과 체력소모를 앞당기는 두껍게 쌓인 눈은 어떡하냐고? 새파란 하늘과 새하얀 산등성이가 만나는 경계에 올라서는 순간 고통은 감동으로 바뀐다. 겨울에만 만날 수 있는 절경을 간직한 산을 소개한다.



◆**설악산**= 설악산은 겨울이면 수많은 등산객으로 붐비고, 그만큼 사고도 잦은 산이다. 이름에 눈이 들어가는 것만 봐도 겨울과의 인연을 짐작할 수 있다. 설악산은 추석 무렵부터 눈이 내리고, 여름은 돼야 녹는 것으로 유명하다. 지리산, 한라산보다 높이는 낮지만 겨울만큼은 최고로 치는 이유다.

설악산은 대청봉을 기준으로 외설악, 내설악, 남설악으로 나뉜다. 대청봉에서 북쪽으로 바라봤을 때 바다쪽이 외설악, 내륙쪽이 내설악이고 남쪽이 남설악이다. 외설악과 내설악을 가르는 공룡능선은 절경으로 유명하며 겨울에는 조난 위험 때문에 종종 입산을 금지하곤 한다.

겨울에 설악산을 오르려면 대피소 예약은 필수다. 평소와 달리 눈이 쌓인 길을 걸으면 체력이 급속도로 떨어지기 때문에 당일치기로 정상을 다녀오겠다는 단일한 생각이 조난사고로 이어질 수 있다. 예약은 국립공원 홈페이지에서 할 수 있다.

◆**소백산**= 소백산은 겨울 산행을 즐기는 이들에게 사랑 받는 산이다. 보기 드문 고위평탄

면이 존재해 정상에 오르면 주목군락지가 펼쳐지는데 이곳에 눈이 내리면서 절경을 만들어낸다. 다만 바람이 워낙 강한 것으로 유명해 바람을 막을 수 있는 옷과 장비를 꼭 챙겨야 한다. 정상인 비로봉 일대는 바람이 워낙 강해 체감온도는 영하 20도 이하까지 떨어진다. 사진을 찍으려고 휴대폰을 꺼내도 잠깐 사이에 전원이 꺼지거나 손이 얼어 붙을 정도다. 바람이 많이 부는 덕분에 눈이 날리면서 그대로 얼어붙은 상고대가 아름답다. 소백산에는 제2연화봉대피소가 있기 때문에 하룻밤을 대피소에서 보내고 새벽 일찍 정상에 올라 일출을 보는 것도 좋다.

◆**태백산**= 태백산은 겨울 설경이 워낙 아름다워 눈썰매가 열린다. 태백산은 소백산과 이름은 비슷하지만 전혀 다른 성격을 가지고 있다. 1566m로 꽤 높지만, 오르기는 쉽다. 등산로 출발점은 해발 800m 이상 지점에 있어서, 실제 오르는 건 700m 가량밖에 되지 않기 때문이다. 산세도 그리 험하지 않다. 겨울에도 앞서 소개한 산보다 오르기가 수월한 편이라서 첫 겨울산행

을 태백산에서 시작하는 것도 괜찮다.

※**겨울산행 만만히 봤다간 조난 위험**= 겨울 산을 만만히 봤다간 조난을 당하거나, 목숨까지도 위협받을 수 있다. 실제로 설악산에선 매년 조난으로 인해 사망사고가 발생하고 있다. 눈이 내린 뒤에는 등산로를 구분하기 쉽지 않기 때문에 길을 잃지 않도록 특별히 주의해야 한다. 오후 4시 이후부터는 해가 지기 시작하는데 어둠속에선 스마트폰이 있어도 길을 찾기 힘들다. 대부분의 조난사고가 야간등산을 하다가 길을 잃고 산속에서 탈진하면서 발생한다. 평소 산행에 자신이 있어도 겨울산만큼은 철저하게 준비하는 게 필수다.

겨울산행을 가기 전에는 주변 산을 오르면서 기초 체력을 갖춰야 한다. 또 모자, 점퍼, 양말, 장갑 등은 젖을 경우에 대비해 여분을 챙기고, 아이젠, 스패츠도 꼭 갖춰야 한다. 조난을 당했을 때 체온이 떨어지는 걸 방지하기 위한 방수포와 비상식량도 필수다.

위대용 기자 wee@

리치먼코와 함께하는 Smart 기업재무

2014년까지 우리나라 국제수입에서 가장 큰 비중을 차지하는 것은 부가가치세였다. 그러나 2015년 소득세가 1위를 차지한 후 지금까지 1위 자리를 차지하고 있다. 그 뒤를 이어 부가가치세, 법인세가 비등을 받고 있다. 그렇다면 부가가치세에서 소득세로 순위가 바뀐 이유는 무엇일까? 그 이유는 2014년 소득공제가 세액공제로 바뀌었기 때문이다. "13월의 보너스"로 불리던 연말정산이 "13월의 폭탄"으로 변한 것도 이때부터이다.

소득공제는 과세의 대상이 되는 소득 중 일정금액을 공제해주는 것으로 대상 항목은 인적공제, 연금보험료공제, 특별소득공제, 기타 소득공제 (개인 연금저축, 소기업·소상공인 공제부금, 주택마련저축, 신용가드 등 상용액) 등이 있다. 세액공제는 산출세액에서 세금을 빼주는 것으로 대상 항목은 자녀세액공제, 월세세액공제, 연금계좌세액공제, 특별세액공

제 30%이다. 한도는 종합소득금액의 50%까지이다.

개인투자자들은 직접 벤처기업의 지분을 인수하거나 투자조합을 결성해 조합 방식으로 투자하거나, 크라우드펀딩 방식으로 투자한 경우 혜택을 받을 수 있다. 벤처투자펀드를 통한 간접투자 방식도 있는데 간접투자의 경우 소득공제율은 10%까지이다.

증권형 크라우드 펀딩 방식의 경우 원금 손실의 위험 때문에 금융위는 개인 투자자의 경우 한 기업당 1년에 200만원, 1년 총 투자금은 500만원을 넘지 못하도록 제약을 두고 있다.

최근 개인투자조합으로도 돈이 풀리고 있는데, 2014년 91억원이던 개인투자조합 결성금액은 2015년 265억원으로 3배 수준까지 늘어났다. 지난해에도 446억원으로 2년 전에 비해 5배 가까이 증가했다. 지난 9월 중소벤처기업부 관계자는 "보다 많은 국민들이 엔

소득공제의 갑(甲) - 벤처투자

제(의료비, 교육비, 기부금, 보장성 보험료) 등이 있다.

언뜻 보기에 세금을 직접 빼주는 세액공제가 소득공제보다 유리해 보이지만 사실은 정반대다. 예를 들어 연간 400만원까지 소득공제되었던 연금저축은 연간 400만원 한도 납입금액의 12% 세액공제로 바뀌었는데, 과세표준 4600만원에서 8800만원 사이의 소득자가 소득공제로는 96만원을 공제 받았다면 세액공제로 바뀐 후엔 48만원을 공제 받을 수 있다.

그렇다면 이제 "13월의 보너스"를 받을 수 있는 방법이 없을까?

조세특례제한법 제16조(중소기업창업투자조합 출자 등에 대한 소득공제)에 따른 소득공제는 거주자가 직접 또는 투자조합을 통해 벤처기업 등에 투자하는 경우 받을 수 있는 제도로 엔젤투자를 활성화 하기 위해 마련되었다. 벤처기업 투자에 대한 소득공제율은 1500만원 이하 출자금액은 100%, 1500만~5000만원 출자분은 50%, 5000만원 초과 출자분

은 30%이다. 한도는 종합소득금액의 50%까지이다. 개인투자자들은 직접 벤처기업의 지분을 인수하거나 투자조합을 결성해 조합 방식으로 투자하거나, 크라우드펀딩 방식으로 투자한 경우 혜택을 받을 수 있다. 벤처투자펀드를 통한 간접투자 방식도 있는데 간접투자의 경우 소득공제율은 10%까지이다. 증권형 크라우드 펀딩 방식의 경우 원금 손실의 위험 때문에 금융위는 개인 투자자의 경우 한 기업당 1년에 200만원, 1년 총 투자금은 500만원을 넘지 못하도록 제약을 두고 있다. 최근 개인투자조합으로도 돈이 풀리고 있는데, 2014년 91억원이던 개인투자조합 결성금액은 2015년 265억원으로 3배 수준까지 늘어났다. 지난해에도 446억원으로 2년 전에 비해 5배 가까이 증가했다. 지난 9월 중소벤처기업부 관계자는 "보다 많은 국민들이 엔



이윤환 기업 컨설팅 전문가
국제공인재무설계사(CFP)
(주)리치먼코 법인영업사업본부부장
(02-6205-0340)

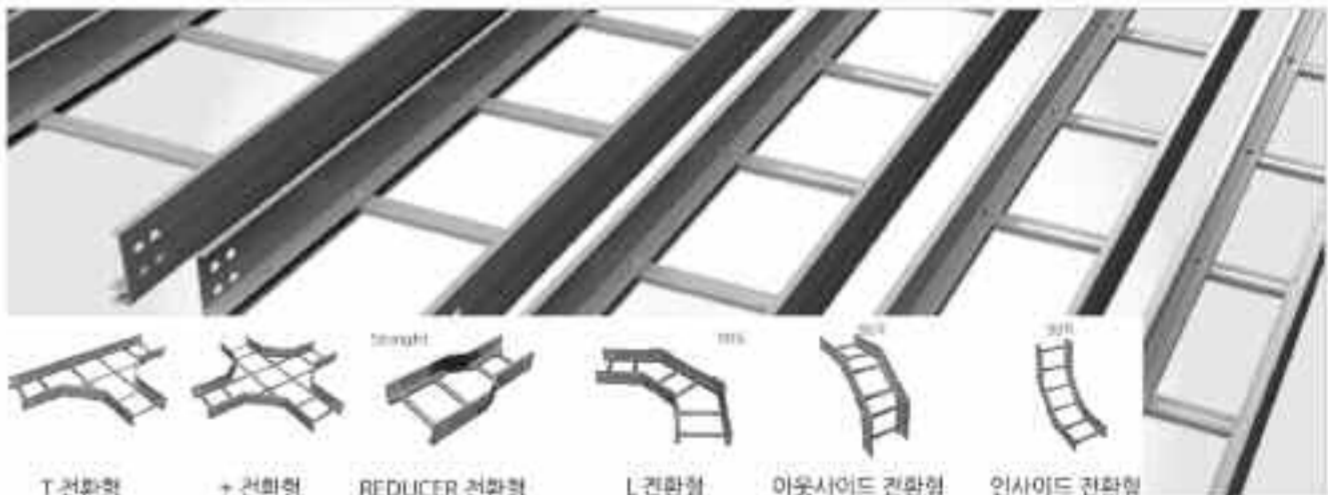
가격 경쟁력! 시공 편의성! 총체적 원가절감 효과!



철재 트레이의 장·단점을 뛰어넘는 P.V.C.

고강도 케이블 트레이!

이제는 많은 업체에서 선택하고 있습니다.



조양전기 경기도 시흥시 청왕로 1273-4 시화공단 3리 205 Tel : 031-431-4431-3 / Fax : 031-430-8482
cymax21@naver.com / www.조양전기.kr