

앉아서 하는 스트레칭

법률 상담

실종선고로 인한 상속개시 기준

Q 아버지께서 실종되신지 3년이 넘었습니다. 오랜 실종을 이유로 상속을 개시할 수 있을까요.

A 민법에 따라 부재자의 생사가 5년간 분명하지 않을 때 법원은 이해관계인이나 검사의 청구에 의해 실종선고를 해야 하며, 실종선고는 사망을 의제하므로 실종선고를 받은 자는 실종기간이 만료한 때 사망한 것으로 보고 상속이 개시됩니다.

이에 따라 부친께서 실종된 지 5년이 지나지 않았기 때문에 실종선고를 받을 수 없으며, 상속도 개시되지 않습니다.

대한법률구조공단 국번 없이 112

보훈 상담

공동명의 보철용 차량 지방세 감면 관련 유의사항

Q 가족과 공동명의로 보철용 차량을 구입하고 지방세 감면을 받았는데 혹시 유의할 점이 있나요.

A 신체장애가 있는 유공자 본인이 운전을 하지 못하는 등의 상황인 경우 주민등록상 세대를 같이하는 가족과 공동명의로 보철용 차량을 등록할 수 있으며, 배기량 2,000cc이하 또는 7~10인승용 기준을 충족하는 경우 지방세 감면 혜택을 받을 수 있습니다. 다만, 차량 등록 후 1년 이내 매각하거나 공동명의자와 세대분리 시 지방세 감면 혜택을 받은 금액 전액이 추징되오니 유의하시기 바랍니다.

보훈상담센터 1577-0606

함께하는 생활체조

이번에는 가볍게 앉아서 할 수 있는 운동을 배워보겠습니다. 기사 아래 큐알코드를 통해 'TV나라사랑'에서는 동영상으로 배울 수 있습니다.



팔 앞으로 뻗기

이 동작은 팔의 근력을 키우는 데 도움이 됩니다. 바닥이나 의자에 앉은 상태에서 등과 허리를 곧게 펴줍니다. 양팔을 어깨 높이만큼 올린 후에 '앞으로 나란히' 자세를 해주세요. 양팔이 아래로 처지지 않도록 각도를 유의하며 자세를 3초간 유지해 줍니다. 이 동작을 하실 때는 고개가 바닥으로 떨어지거나 허리가 뒤로 젖혀지지 않고, 머리와 허리가 일직선이 되도록 신경써주세요.



앉아서 하는 목 스트레칭

앉은 자세에서 정면을 바라봅니다. 양손을 이마에 갖다 대주세요. 양손을 이마에 고정시키고 머리를 손을 댄 방향으로 밀어준다는 느낌으로 힘을 주면서 숨을 내쉬어 주세요. 이때 머리가 앞으로 나가거나 손이 위치가 밀려나서는 안 됩니다. 이 자세를 5초간 유지해 줍니다.



앉았다 일어서기

의자 앞에서 서주세요. 다리를 어깨 너비로 벌리고 발은 살짝 V자 형태로, 양손은 허벅지 앞쪽에 올려주세요. 허리를 곧게 편 상태에서 손이 무릎에

닿을 때까지 천천히 의자에 앉았다가 다시 천천히 일어나 주세요. 10번씩 3세트를 하시면 되는데 힘들면 잠깐 앉아서 쉬어도 됩니다. 이 운동을 하실 때는 팔꿈치가 구부러지지 않게 곧게 편 상태를 유지하고 시선은 항상 정면을 향하게 해야 합니다.



허리펴기

먼저 허리를 꼿꼿하게 펴 주세요. 양손을 앞으로 쭉 뻗어 손바닥이 맞닿게 해주세요. 이제 모은 손을 머리 위로 보낼 수 있는 한 최대한으로 쭉 뻗어 그 자세를 유지합니다.

텔레비전을 보다가 광고가 나올 때 잠깐, 식사를 마친 뒤 가볍게 오늘 배운 스트레칭을 따라하면 흐트러진 자세를 바로잡고, 생활 속에서 활력이 더해지는 것을 느낄 수 있습니다.



제철 봄나물로 챙기는 건강

한방으로 채우는 건강

동장군과 꽃샘추위를 이겨내고 돌아나는 봄나물은 강한 생명력으로 우리 몸에 생기를 북돋워줍니다. 봄에 꼭 먹어야 하는 음식들을 만나 보겠습니다.

쑥은 지전에서 쉽게 볼 수 있는 나물입니다. 별명이 만병통치일 정도로 효능이 많습니다. 쑥은 따뜻한 성분으로 겨우내 움츠렸던 몸에 온기를 넣어주고 면역력을 증진시켜 줍니다. 특히 배가 차고 손발이 찬 경우 쑥국을 장기적으로 먹으면 몸이 따뜻해집니다. 쑥은 비타민, 칼슘, 철분을 다량 함유하여 피로감을 줄여주고 각종 통증 및 소화 기능을 좋게 합니다.

냉이는 입맛이 없고 텁텁할 때 된장찌개에 넣어 먹으면 입맛이 살아나는 나물입니다. 간에 쌓인 독을 풀어주며 지방간에 도움이 되는 나물입니다. 동의보감에 냉이는 간에 들어가서 피와 눈을 맑게 한다고 합니다. 또 각종 염증을 가라앉히는 효과가 있습니다. 나

물 중에서 단백질 함량이 많습니다. 냉이를 먹고 100세를 넘겼다 해 중국에서는 '백세국'이라 불리기도 합니다.

쌉싸름한 향이 일품인 두릅도 제철입니다. 비타민, 아연, 엽산 등이 풍부해 겨우내 떨어진 면역력을 회복시켜 줍니다. 두릅에서 쌉싸름한 맛을 내는 사포닌은 혈당을 내려주고 피를 맑게 해 당뇨병 환자에게 특히 좋은 봄나물입니다. 비타민의 파괴를 막으려면 살짝 데쳐서 초고추장 등에 찍어 먹으면 됩니다.

사시사철 먹을 수 있지만 취나물은 봄이 제철입니다. 독특한 맛과 향이 매력적인 취나물은 알칼리성 식품으로 몸속의 염분을 효과적으로 배출합니다. 노폐물과 염분을 배출해주기 때문에 고혈압을 예방하는데 도움이 됩니다. 또한 취나물에 함유된 비타민B는 불면증에도 도움을 줍니다. 취나물도 뜨거운 물에 너무 오래 담그면 영양소가 파괴됩니다. 살짝 데쳐 먹는 것이 좋습니다.

뿌리와 잎에서 몹시 쓴맛이 나는 씀바귀는 벚꽃이 피는 시기에 캐내 나물

무침이나 된장국에 넣어 먹거나 장아찌를 담아 먹습니다. 씀바귀는 찬 성질의 나물이기에 우리 몸의 각종 염증을 없애는데 도움이 됩니다. 동의보감에는 심신을 편하게 해줘 상복하기 좋은 나물이라고 소개하고 있습니다. 씀바귀는 혈관 내 콜레스테롤을 제거해 혈액순환이 원활하도록 도와줍니다. 동맥경화나 심근경색 등 혈관질환 예방에 좋은 음식입니다. 씀바귀의 쓴맛이 기호에 맞지 않으면 요리하기 전에 소금이나 식초를 넣은 물에 담가두면 쓴 맛을 조금 줄일 수 있습니다.

달래는 마늘과 비슷해 몸을 따뜻하게 하며 기를 북돋워 줍니다. 향이 좋아 식욕을 돋우고 소화도 촉진시킵니다. 정신을 안정시켜 불면증에도 도움이 됩니다. 돼지고기의 잡내를 잡아주기 때문에 함께 먹으면 좋은 궁합입니다. 봄나물은 다른 계절에 비해 비타민, 미네랄 등 영양분이 풍부합니다. 봄나물을 먹고 겨울 동안 움츠렸던 몸에 활력을 불어 넣어보면 어떨까요.

김성수 부산보훈병원 한의학박사, drwaje@bohun.or.kr