



## 알아두면 쓸데 있는! 생활상식

### ▣ 식초의 여러 가지 쓰임새

- 갈증이 나거나 위에서 쓴맛이 날 때 물에 서너방울 타서 마시면 좋다.
- 지나치게 짠 음식에 식초 몇방울 넣으면 짠맛이 덜해진다.
- 야채나 과일을 마지막 행울 때 식초 몇방울 넣으면 농약잔류물을 없애주며 보관도 오래 지속될수있고 뽀드득 소리가 나는 깨끗한 느낌을 준다.
- 밥을 오래 보존하려면 밥 넣기전에 밥통 바닥에 식초 몇방울 뿌린다.
- 도마에 밴 파냄새, 생선비린내는 식초물에 씻으면 감쪽같이 없어진다.
- 김밥을 썰 때 식초물에 칼을 담갔다가 썰면 으깨지지 않고 잘 썰어진다.
- 식초탄 물에 오이를 담가두면 오이의 쓴맛이 없어진다.
- 다시마, 연근, 우엉을 삶을 때 식초 몇방울 넣으면 아린맛도 변색도 없다.
- 질긴고기는 식초를 끌라 2~3시간 재어두면 연해진다
- 벗긴 감자, 토란, 고구마 등을 식초물에 담가두면 맛과 색의 변화가 없다.
- 민물고기를 잡아 약간의 식초물에 담가두면 물고기가 식초를 마시고 중금속과 비린내를 토해낸다

### ▣ 유산소 운동 - 빨리걷기 요령

- 숨을 헉헉 내쉴 정도로 Speedy하게 걷는다
- 15분 뒤부터 체지방이 타 들어가므로 최소한 20분 이상은 걸어야 한다.
- 보폭은 80cm 이상으로 하고 팔은 활발하게 움직여야 한다.
- 발뒤꿈치부터 착지하여 발끝으로 마무리하면서 걷는다.
- 자세를 바르게 걷고 운동 후에는 윗몸일으키기 등 복근운동을 해준다.

### ▣ 몸에 좋은 녹차 이용법

한번 마시고 난 녹차와 녹차잎을 세면대에 넣어두면 연한 물이 우러 나오는데, 이 물로 세수를 하면 유해산소를 말끔히 없애주어 피부를 매끄럽게 한다. 또한 각질을 벗겨주어 미백효과를 줄 뿐 아니라 냉이 심한 분이 목욕을 하면 냉증치료에 효과가 탁월하며, 몸냄새 나는 사람이 그 부위를 씻어 주어도 효과가 크다.

### ▣ 참깨는 뇌활동에 도움

참깨가 뇌신경을 기르고 초조함을 없앤다는 것은 옛날부터 전해오는 상식 인데 참깨, 참기름을 항상 먹는다는 것은 건강상 아주 좋은 일이라 하겠다. 참깨는 지방으로 가득 차있지만 회춘에 효과가 있는 비타민E가 많이 포함되어 있으며, 특히 생식능력 향상과 성장발육에 좋고 다행스럽게도 콜레스테롤을 씻어내는 등 좋은 역할만 하는 식물성 지방이므로 많이 먹어도 아무런 지장이 없다.

## 청강의 세상 이야기

고문은 남성에 대해서보다는 여성에 대해 많이 가해진다. 가해자가 남성인 경우가 많기 때문이다. 과거 중국에 있었던 궁형도 성고문의 하나로 볼 수 있다. ‘사기’를 쓴 사마천이 이능을 변호하다 궁형을 받은 것은 잘 알려진 일이다.

범죄학사(犯罪學史)에서는 성고문을 형벌의 하나로 보고 있다. 실제로 4천, 5천년 전부터 고문은 다른 형벌과 함께 존재했다. 16, 17세기는 마녀재판이 성행했던 때다. 당시에는 법황이 고문을 인정해 그것이 합법화 돼 있었다. 고문이 합법화된 것은 피의자가 마녀라는 증명을 하기 위해서는 자백을 받아내야 했기 때문.

고문은 자백을 받아내 범죄를 입증하는 방법이기도 했지만 육체적 정신적으로 최대한의 고통을 가하기 때문에 그 자체가 형벌의 성격도 가지고 있었다. 중세 마녀사냥 때 고문으로 죽은 사람들은 수도 없다.



산타이사벨라수도원의 고결한 수도원장 막다례나 데 라크루스와 시장 요한네스 유니우스도 희생자다. 17세기 수백 건의 마녀재판을 목격한 의사 요한 메이파스는 ‘묶여 있는 여성의 음부에 불타는 유황 덩어리를 밀어 넣고 있는 고문자를 보았다’고 적고 있다. 일제 때 왜놈들은 우리 미혼여성의 유방을 들춰내거나 유두를 자르

## 성(性) 범죄자를 거세(去勢)하라?

는 성고문을 했다. 약자에게 성고문을 즐기는 자는 가학(加虐)으로 만족을 얻으려고 하는 ‘성적 약자’라고 한다. 성폭력범의 재범률이 70%에 이르고, 성폭력범 10명 중 3명은 전과 5번 이상 상습범이다.

정신과 전문의들은 어린이를 성 도구로 삼는 ‘소아 성 기호증’은 거의 치료가 불가능한 정신질환이나 다름없다고 말한다. 선진국에선 어린이 성폭력범을 ‘성 맹수’라고 부른다. 많은 나라가 성 맹수의 공격으로부터 아이들을 보호하기 위한 엄중한 ‘성 맹수 처벌법’을 만들었다.

2005년 미국에선 ‘제시카’라는 9세 여자아이가 성폭력 전과자에게 납치돼 성폭행당하고 살해됐다. 이 사건을 계기로 어린이 이름을 딴 ‘제시카법’을 만들어 성폭행범엔 최저 25년형을 선고하고 출소 후에도 재범 가능성성이 없어졌다는 의학적 진단이 있을 때까지 전자팔찌를 차도록 했다.

체코에서는 이도 부족하다고 여겨 거세를 행하고 있다. 체코 정신과 의사들은 인권단체와는 달리 성범죄자의 성적충동을 억누를 수 있는 가장 완벽한 방법은 거세라며 거세를 지지하고 있다.

정신과 의사 마틴 홀리는 “거세 처분을 받은 범죄자 중 재범자는 한 명도 없었다”며 정부 정책은 효과적이라고 평가했다. 하지만 고문방지위원회 소속 인권 변호사인 알레스 부탈라는 체코정부가 석방을 빌미로 범죄자에게 거세를 감행해 그들의 생식능력은 물론 심리적 존엄성을 강탈하고 있다고 비난했다.

엄청난 육체적·정신적 상처를 입은 성 피해자들을 고려하면, 한국도 거세를 고려해볼 일이다.

NPS 국민연금공단

## 이번달도 보냈다

지금의 내가 미래의 나에게  
보냅니다. 국민연금

보건복지부

평생드립니다  
살아계시는 동안 평생  
연금을 지급합니다

올려드립니다  
물가가 오른 만큼  
받는 연금액도 매년 올라갑니다

혜택을 더드립니다  
출산·군복무·실업 크레딧으로  
가입기간을 더해드립니다

국가가 책임집니다  
국가가 책임지고  
연금 지급을 약속합니다

행복파트너  
국민연금콜센터 | 1355