



한가위 짧은연휴 건강하게 보내기

명절 증후군

◀주부들 요리할 땐 틴틈이 스트레칭

늦더위 남은 음식은 꼭 냉장 보관▶

식중독 조심

◇짧은 연휴, 무리한 일정은 금물=명절이 끝난 뒤에도 일상에 적응하지 못하고 피로를 호소하는 '명절증후군'은 대부분 장거리 운전과 수면부족, 생체리듬 변화에서 비롯된다.

장시간 운전을 할 때는 바른 자세를 유지해 허리 통증을 예방해야 한다.

허리가 가장 편한 자세는 허리와 어깨를 펴고 엉덩이를 의자 뒤에 밀착시킨 자세다.

등받이는 100~110도 정도로 세워주는 것이 좋다. 바른 자세라 하더라도 장시간 운전은 허리와 어깨에 무리를 준다.

혼자서 4시간 이상 연속주행은 금물이며, 동행자와 교대로 운전을 하는 것이 좋다. 1~2시간만에 한 번씩 차 밖으로 나와 신선한 공기를 마시고, 체조나 심호흡, 스트레칭을 해준다. 오랜 시간 쪼그려 앉아 가사노동을 하면 허리에 무리가 갈 수 있다.

앞서서 일할 때는 서 있을 때 보다 척추의 부담이 두세 배에 달한다. 음식을 만들 때는 가능하면 식탁에 앉아서 일을 하고, 서 있을 땐 허리를 벽에 기대서 앉거나, 한쪽 무릎을 세워주면 허리 부담을 덜 수 있다.

또 윗놀이와 고스트 등 명절놀이를 오래 즐기다 보면 온 몸이 뻘뻘해 진다. 놀이 중에는 허리는 펴고 바르게 앉는 것이 좋으며, 알코올은 혈관벽을 손상시켜 디스크에 혈액이 공급되는 것을 방해하기 때문에 술을 마시지 않는 것이 좋다.

밤 늦게까지 놀이를 즐기는 것을 삼가하고, 연휴 마지막 날은 최대한 휴식을 취해 남은 피로를 완전히 풀어줘야 한다.

◇늦더위 식중독 위험지수 높아=명절에는 음식을 넉넉히 준비하는 경우가 많아 남은 음식이 상하기 쉽다. 특히 울 추석은 빨리 찾아온 데다, 늦더위까지 이어지고 있어, 고온다습한 환경에서 식중독균이 발생할 확률도 높다.

남은 음식은 10도 이하에서 보관하고, 가열

민족 최대의 명절인 추석이 코앞에 다가왔다. 올해는 유난히 짧은 연휴로 인해 귀성·귀경길이 험난 할 것으로 예상되는 데다, 성묘와 인사 등 빼놓을 수 없는 추석일정을 소화하려면 몸을 혹사 시키기 쉽다. 특히 연휴기간이 예년에 비해 보름 이상 앞당겨진 탓에 여전히 기온이 높아 명절 음식이 쉽게 상할 수 있다. 마음과 입은 즐겁지만 몸은 고달픈 시기인 추석연휴, 올바른 건강관리법에 대해 알아보자.

해서 조릴 할 때는 70도 이상에서 3분 이상 가열해야 한다. 너무 많은 음식을 한꺼번에 냉장고에 보관하는 것은 바람직하지 않다. 복통과 설사가 찾아오면 보리차를 충분히 마시고, 소화가 잘되는 죽이나 따뜻한 음식을 먹는 것이 좋다. 또 수분을 자주 보충해주고, 탄산음료 섭취는 금해야 한다.

하지만 증세가 심할 때는 반드시 병원을 찾아 전문의와 상담해야 한다.

◇입은 즐겁고, 위는 고달프고=명절 음식은 입을 즐겁게 하지만 위는 고달프게 한다. 떡, 부침개, 고기가 주를 이루는 추석 음식들은 열량과 콜레스테롤이 매우 높다. 일반적으로 성인 남성 하루 칼로리 섭취량이 2천100kcal라고 보면, 송편 4~5개만 먹어도 200kcal 정도가 된다. 식혜 2잔, 잡채 1접시, 녹두 반데떡이

나 고추전 1장 등은 각각 공지방 1그릇의 열량(300kcal)과 맞먹는다.

우리 국민 60~65%가 겪고 있는 과민성 위장질환도 이러한 식습관이 원인이 된다는 것이다. 특히 변비와 설사, 속쓰림 증상 등을 평소 겪고 있다면 더욱 이번 추석이 조심해야 한다.

당뇨와 통풍, 협심증, 심부전, 역류성 식도염, 간경화 등을 앓고 있는 사람들은 기름기 많은 음식과 과식으로 지병이 악화될 수 있는 만큼 음식을 주의해서 먹어야 한다.

과식으로 급제했을 경우에는 위 운동을 강화하는 소화제가 효과적이지만, 하루 정도 먹지 않고 위를 비우는 것도 도움이 된다.

◇명절에 일어나는 사고들, 응급처치 요령=명절에 가장 많이 발생하는 사고중 하나가 조리된 손가락이 베는 경우다. 상처가 심하지

않을 땐 지혈이 어렵지 않지만, 절단이 된 경우에는 비닐에 넣어 물이 들어가지 않게 하고 생리식염수에 담아서 빨리 병원을 찾는 것이 현명하다. 특히 상처부위에 지혈제를 뿌리거나 절단된 손가락을 소독용 알코올에 넣는 경우 조치가 망가져 접합수술이 어려울 수도 있으므로 주의한다.

화상도 자주 발생하는 사고다. 상처부위에 소주나 간장, 된장 등을 바르는 것은 오히려 증상을 악화시킨다. 흐르는 물로 화상 부위를 씻고 거즈로 가볍게 감싼 뒤 병원을 찾아야 한다.

성묘를 가서 밭에 쓰이는 경우도 가끔 있다. 이럴 땐 독침을 빼내고 항히스타민제를 바르면 호전되는데, 최근에는 말밭에 쓰여 소르로 사망하는 경우도 있으니, 어지러움증이 있을 땐 병원을 찾는 것이 좋다.

지병이 있는 환자와 동행할 때에는 의료보험증과 상비약을 사전에 준비해 응급상황에 대처해야 한다. 응급환자가 발생했을 때는 무리하게 환자를 움직이지 않게 하고, 앰블런스 가 올 때까지 기다려야 한다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

응급환자 발생땐 '1339'로 전화

보건복지가족부는 추석연휴 기간인 오는 13~15일 진료 불관 해소를 위해 '추석 비상진료'를 시행한다고 10일 밝혔다.

복지부는 추석 연휴기간 중 환자 발생 시 국민 건강보호 및 불편을 최소화하기 위해 당직의료기관 및 당번약국을 지정·운영하고, 응급환자 발생에 대한 신속한 대처를 위

13~15일 추석 비상진료

해 전국 456여 개 응급의료기관에 대해 24시간 비상진료체계를 가동할 방침이다.

또 중앙응급의료센터 내 중앙비상진료대책상황실과 각 시·도 및 시·군·구 자체 비상진료대책상황실을 설치·운영한다.

전국 각 보건소와 12개 1339응급의료정보센터(국번없이 1339, 휴대폰 사용시 지역번호+1339), 129 보건복지콜센터, 당번약국 홈페이지(www.pharm114.or.kr)는 24시간 당직의료기관 및 당번약국을 실시간 국민들에게 안내하게 된다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

■ 자동차 보험 100% 활용법

임시 운전자 특약 2만원 내면 '남의 車' 운전해도 보험 혜택

추석 명절이면 고속도로는 귀성·귀경 차량으로 북새통을 이룬다. 보험개발원에 따르면 명절에는 보통 교통사고가 평소보다 줄지만 한번 사고가 났다 하면 부상자가 많은 게 특징이다. 온 가족이 한꺼번에 차를 타고 이동하기 때문이다. 귀성·귀경길에 앞이 두면 좋을 자동차보험 활용법을 정리했다.

손해보험협회에 따르면 자동차보험은 통상 운전자를 4명까지, 가족 한정 등으로 제한해 가입한다. 그래서 친지들과 어울려 차로 고향에 갈 경우 이들에게 운전대를 맡겼다 사고가 나면 보상을 못 받는다.

이럴 때 유용한 게 단기 운전자 확대 특약(임시 운전자 특약)이다. 2만 원가량 추가로 보험료를 내면 1~2주간 누가 운전하든 보험 혜택을 받을 수 있다.

반대로 '무보험차 상해 담보'에 가입하면 자신 또는 배우자가 다른 사람의 차를 운전하다 사고가 일어났을 때 자신의 보험에서 보상을 받을 수 있다. 자신이 들어온 종합보험에서

상대방의 인적 피해, 물적 피해(차량 훼손)를 보상하고 자기가 다쳤을 때도 보상해준다.

단 자신이 몰다가 망가뜨린 차량은 보상 대상에서 제외되고 자신이 보험에 들어둔 차와 같은 차종(승용차, 승합차 등)을 운전할 때만 보상된다.

벤츠나 사고나 보험에 들지 않은 차에 사고를 당했다고 해도 보상을 받을 수 있다. 이런 경우를 대비해 정부가 운영하는 정부보장사업이 있기 때문이다. 사망 때에는 2천만~1억원, 부상 때에는 최고 2천만원이 나온다.

다만 보상금을 청구하려면 경찰에 반드시 신고를 한 뒤 이 업무를 위탁 수행하고 있는 11개 손해보험사에 접수해야 한다. 자동차 파손 등 대물사고는 보상 대상이 아니다.

비상시 보험사들의 긴급출동 서비스도 유용하다. 이 서비스에 가입했다면 배터리 충전, 펌프 난 타이어 교체, 잠금장치 해제, 비상금유, 긴급 견인 등의 서비스를 무료로 제공받을 수 있다.

/최경희기자 choice@kwangju.co.kr

시원하게 버스전용차선 달려볼까

9인승 이상 승합차 렌트 인기

추석을 앞두고 버스전용차선을 이용할 수 있는 9인승 이상 승합차 렌터카가 상한가를 치고 있다.

렌터카 업계에 따르면 버스전용차선을 이용할 수 있는 승합차는 이미 지난 8월 말 예약이 완료돼 이달부터는 차를 구할 수가 없는 실정이다. 전국 70여개 지점에 승합차 600여대를 보유하고 있는 대한통운렌터카는 연휴 6주 전부터 승합차 예약이 들어오기 시작해 8월 말에 600여 대 모두 예약이 마감됐다.

전국 140여개 지점에 승합차 1천 100여대를 보유중인 금호렌터카도 지점별로 연휴 2~3주 전인 8월 중순, 또는 8월 말에 승합차는 예약이 마감돼 연휴를 1주 앞둔 현재는 승합차를 빌리기 어려운 실정이다.

이와 함께 고유가 시대를 반영하듯 일반 승용차도 대형보다는 중소형을 선호해 아반떼 등 중소형급 차량 예약률이 작년 대비 5~10% 늘었고,

LPG 차량 또한 작년보다 8~10% 예약이 증가했다. 연휴가 6일인 작년 추석에는 4~5일씩 차를 빌려 성묘나 가족여행을 겸하는 이용객이 많았으나 3일 연휴인 올해는 대중교통을 이용한 다음 현지에서 '단기렌트'를 하는 고객이 많은 것도 이번 추석 연휴 특징이라고 업계는 전했다.

대한통운렌터카 관계자는 "버스전용차선을 탈 수 있는 9인승이나 12인승 승합차의 경우 예약이 전년 대비 10% 정도 늘었고 일찍 마감됐다"며 "승용차를 포함한 전반적으로 작년 대비 20% 정도 예약이 늘었다"고 말했다. 전국자동차대여사업조합 측은 "승합차 렌트는 올 추석에도 여전히 인기라 20여 일 전에 일찍 예약이 끝났고, 교통 체증과 유틸비 절감, 짧은 연휴기간을 감안해 현지에서 하루나 이틀 정도 차를 빌리는 '실속과 고객'이 늘어났다"고 말했다.

/최경희기자 choice@kwangju.co.kr

"자식들한테 바랄게 뭐 있나? 모두 건강하게 살아주면 그게 고마운거지!"

"요즘 효자가 별건가 그저 아무 탈없이 건강하게 살아주면 그게 효자지"

당신의 이 한마디가 자식들에게 힘이 되고 건강이 됩니다. 당신의 이 마음처럼 당신께서도 늘 건강했으면 좋겠습니다. 사랑이 건강을 낳고, 건강이 행복을 키웁니다. 생명을 사랑하는 마음이 더 좋은 약을 만들게 합니다. 국제약품은 모두가 생명에 대한 사랑을 실천하고 있습니다.

이 세상, 가장 좋은 약은 사랑입니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다. KUNIE 국제약품. http://www.kuniepharm.co.kr

코엔자임 Q10 함유 종합영양제 국제-에이스 큐텐

비타민 A, C, E 및 보충
- 노화 방지, 면역력 강화, 항산화 작용
- 심혈관 질환 예방, 혈관 건강 증진
- 피로 회복, 기력 증진
- 심혈관 질환 및 기타 노인 질환 예방에 효과적
- 노년층, 노인에게

아연의 보충
- 세포분열 및 DNA 합성에 필수적
- 면역력 강화