

## 독자와 함께

# “개인위생 중요…손 자주 깨끗이 씻어라”

이윤지 과장이 말하는 ‘신종플루 예방 요령’

## 충분한 휴식·수분섭취…외출 땐 마스크 사용

## 항바이러스제 효과 없을 땐 거점병원 찾아야

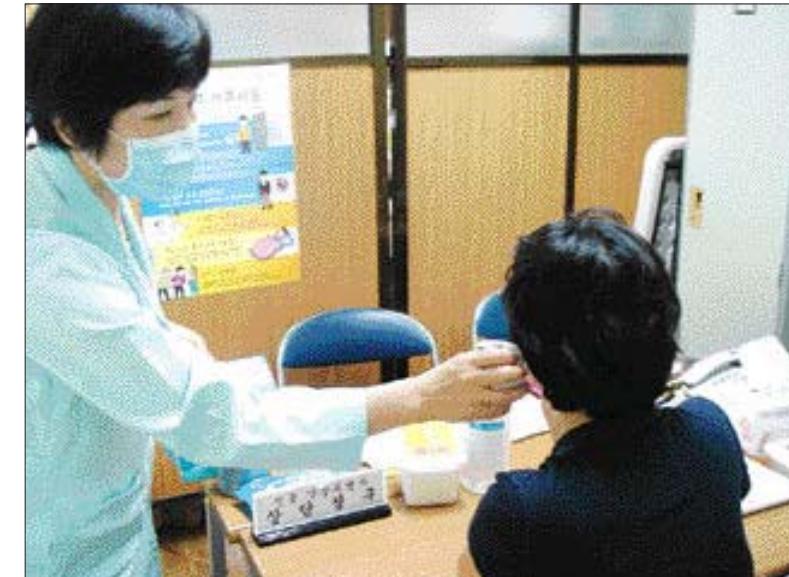
지난달 25일 광주의 한 중학교에서 신종인플루엔자 환자가 발생해 이 지역에서 처음으로 휴업조치가 내려진 후 감염에 대한 불안감이 커지고 있다.

4월말 신종인플루엔자 출현이 확 인된 후 경역과 환자격리 등의 적극적인 통해 지역사회전파를 2개월 이상 자연시켜 왔으나 학교 개학 이후 학교를 중심으로 지역사회 감염 확산 우려가 큰 상황이다.

현재 상황은 초기 경역 중심의 봉쇄 차단 전략에서 환자 조기치료와 백신접종 등으로 피해를 최소화해야 전략으로 바뀐 상황이며, 백신접종은 백신생산 및 공급문제로 11월 이후로 미뤄질 전망이므로 우선은 환자의 조기, 적정치료와 감염예방을 위해 개인과 집단시설의 행동요령을 알아두는 것이 중요하다.

예방을 위해서는 먼저 신종 인플루엔자의 특성을 알아두는 것이 좋겠다.

신종인플루엔자 바이러스는 현재 조사중이지만 비말감염을 통해 사람 대 사람으로 전파되는 것으로 알려져 있다. 비말은 공기 중에 퍼지지 않고



남구 보건소 직원이 보건소를 찾은 한 시민의 발열 상황 등을 체크하고 있다.

에서 치료받아야 한다.

그동안의 경험을 통해 인플루엔자와의 경우 감염되어도 건강한 청소년이나 성인의 경우 90% 이상 자연치유가 되기 때문에 증상이 경미하다면 일상적인 대증요법으로 치료하는 것을 우선적으로 고려하는 것이 바람직하며 신종인플루엔자 치료제인 타미플루가 남용될 경우 타미플루에 내용을 보이는 신종인플루엔자 바이러스가 확산돼 더 이상 타미플루를 써도 듣지 않는 사례가 올 수 있다는 경고도 세계보건기구 등을 통해 제기되고 있다.

특히 일본에서 타미플루를 복용한 청소년이 자살을 시도한 사건이 난점을 들어 타미플루가 중추신경계를

자극해 이상행동을 일으킨다는 주장도 있어 예방약으로의 타미플루 복용은 전문의료인과 상의 후 신중히 복용해야 한다.

지금부터는 일교차가 더욱 커지고 호흡기질환자가 증가하는 시기이므로 더욱 건강관리에 최선을 다하여야 한다. 감기와 신종인플루엔자를 이겨내기 위해서는 약 복용, 백신접종과 더불어 신종인플루엔자 예방관련 행동요령을 숙지하고 지켜야 할 것이다.

신종인플루엔자에 관한 정확한 자료는 질병관리본부(www.cdc.go.kr)와 보건소홈페이지에서 얻을 수 있으며 확인되지 않은 자료는 주의가 필요하다.

&lt;광주 남구보건소 방문사업과장&gt;

## 클릭! 맛집



## 후루룩 캐~ 국물맛이 끝내줘요!

## 깊고 고소한 자연의 맛 일품

## ■ 화순읍 ‘사계절 들깨 칼국수’

후루룩, 캐 눈 감족듯 한 그릇 비워내는 재래시장 칼국수, 화순군 화순읍사무소 뒷길, 화순 5일시장 입구에 있는 ‘사계절들깨칼국수’(업주 김민순)는 걸쭉하게 들깨를 갈아 고소함을 더한 들깨칼국수로 ‘한풀’ 날리고 있는 집.

볼풀없는 간판에 실내는 허름하지만 주를 깊은 어머니 손수 찌어주는 김치가 더욱 맛있듯, 이곳의 음식 맛 만은 감칠맛이 난다.

칼국수 맛은 국물과 반죽이다. 손으로 치대고 기계로 뽑아내는 면은 반죽이 잘 돼서 입안에 걸림이 없이 부드러우면서도 풀깃하다. 씹는 맛을 살리기 위해 반죽은 하루 이상 숙성시킨다.

또 반죽에 당근과 쑥을 따로 넣어 흰색, 연두색, 짙은색 등 면발에 색을 입혔다. 영양과 함께 색색의 면발을 골라 먹는 재미도 있다.

면발의 크기도 제각각이다. 젓가락 끝에서 입안으

로 한 번에 빨려들어가는 얇은 면발과 두 번 이상은 씹어야 목 안으로 넘길 수 있을 정도의 두툼한 굽기의 수제비 면발이 조화를 이뤘다.

들깨 가루를 주재료로 하는 국물도 먹을수록 입안에 착착 감기면서 시원하다.

다시마, 닭발 등 10가지 재료로 육수를 낸 뒤, 들깨를 뜯어 갈아 맛을 더했다. 넣는 양이 많아 들깨의 비릿한 맛이 날법도 한데, 주인장이 무슨 요술을 부렸는지 밀백하기만 하다. 밀반찬은 고작 것 담은 김치뿐이지만 시큼 어머니의 손맛이 우러나온다. 속이 든든하고 찰밥도 공짜로 준다.

‘밀가루는 장과 위를 들키히 한다’고 동의보감이 보장하고, 들깨는 오메가-3, 필수지방산이 많아 피부를 윤탁하게 해준다고 하니 영양은 걱정마시라.

식당 주변의 에스컬고, 정겨운 5일장 구경은 덤이다. 배불리 먹을 수 있을 만큼 큰 그릇에 담아오는 들깨칼국수는 단돈 4천원, 문의 061-373-0017.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr



광덕지구

화순

군청

남산

사계절들깨칼국수

읍사무소

5일시장

능주

광주

현대병원

## ■ 칭찬합니다

## 정보 소외계층 찾아 컴퓨터 무료 교육

## KT ‘IT서포터즈 봉사단’ 건승을 빙니다

KT IT서포터즈 봉사단은 2007년 2월에 400여 명의 KT 직원들로 구성돼 각 구청과 복지관, 군부대, 학교, 다문화가정 등을 찾아 무료로 IT 지식 나눔 봉사활동을 전개하고 있는 단체다.

나는 이들 봉사단체에서 지난 6월부터 컴퓨터 기초와 인터넷 사용법 강의를 받고 있는 수강생이다.

이들이 광주 남구와 인연을 맺게 된 것은 지난 6월 진월동 노인 일자리센터와 대총마을정보센터에서 주민들에게 컴퓨터 기초와 인터넷 사용법 강의를 시작하면서부터다.

컴퓨터 기초 강의를 받는 수강생 중에는 고령의 어르신들이 많아 더블 클릭과 마우스 드래그 동작이 이해되는데 일주일 간의 시간이 소요된다고 한다.

바탕화면을 설명하는 수업시간에 벌어졌던 재미난 일도 있었다. ‘휴지통’이라는 아이콘을 찾아보라고 했는데 한 수강생이 책상 밑을 살피며 아무리 봐도 자신의 자리엔 휴지통이 없다고 답해 웃음을 선사한 적이 있었다.

그랬던 이들이 요즘엔 컴퓨터 통해 외국에 있는 아들·손자들과 화상 통화를 하면서 즐거워한다고 한다. 늦은 나이이지만 그들이 있어 나도 배울 수 있고 그 보람 또한 크니 한없이 기쁘다. 봉사하는 자식같은 이들의 건승을 빙니다.

## 독자 여러분들의 참여 기다립니다

‘독자와 함께’는 우리 고장 기네스, 이웃 미담, 공동체 생활, 삶터 자랑, 추억의 사진 등을 보도하는 열린마당입니다.

‘솜씨자랑’에 실릴 수필, 편지글, 사진 등 투고도 받습니다. 채택된 원고는 소정의 고료를 드립니다.

보내실 곳은 광주시 동구 금남로 2가 20-2 광주일보사 여론매체부 ‘독자와 함께’ 담당자 앞.

팩스 062-222-4937, e-메일 opinion@kwangju.co.kr.

▲김점자·광주시 남구 진월동

## 대인동삼일부동산

☎ (02) 1140, 5210 월 011-602-2532

(광주은행 신본점영업, 대인동 소방서간이면)

## 좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다 른지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있 는 곳으로 1층 점포가 4~5

칸 정도에 점포가 여려칸인

상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을

내리실 때에는 상가전문 소

개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번

방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

## 상무랜드 공인중개사

T: 383-5221 H: 011-609-5221

(구 상무대 정문)

## ▶별관임대용, 투자임대

- 대600평 간월 350평(세기85억) 보증금7억 월세3,300만원 용지2.8%
- 대1200평 간월 2,500평(세기100억) 보증금8억 월세8,000만원(용지50억)
- 대600평 간월 750평(세기98억) 보증금10억 월세2,000만원 용지12억

## ▶토지

- (상무구구 상업지역) (회사사옥, 병원, 학원, 기타부지 등)
- 84.5㎡(25평)-폐지 평당 20만원 (월별비스 국정부지 폐지부지 중간사기기준)
- 61.1㎡(18평)-폐지 68만원
- 1650㎡(500평)-폐지 1,200만원 (상무구미래환경원주)

## ▶기타물품

- (농지) 73,000㎡(2만2천평)
- 폐지 10만원(동일동경기부지로 좋은곳)
- (국지) 상가동 약 3000평 평당 300만원-고려고주원(마트, 예식장 등 적합)

## ▶호텔/모텔

- 상무구 성왕동인 호텔 모텔 다수있음
- 현금 20억 원의 투자 부 이상 수익 가능
- 상가 매매 (상무구구, 상무역세권)
- 상가 150~160평 폐지 평당 40~50만원
- 개별동이 있음, 확장, 동서설, 사무실 등 적합
- 세점아울렛 주변 역세권상가 있음 대형 의류점 가능 상가·생활 상당 가능

맞춤주문 받습니다.  
원하시는 물건 찾아드리며,  
점심식 물건 꽂아 드리겠습니다.  
이제 빠져나와주십시오.

## 부동산

## 아파트·단독·다세대주택·상가·대지

## \* 경매 예정 진행 부동산 상담\*

(금융권 개인 채권 합의 및 대환)

## \* 경매 취하 부동산 매매 상담\*

(현 시세가 15~50% 할인 매물)

## \* 부동산 담보 채권 투자 상담\*

(천만원 투자 시 월 30만원 수익)

**금호부동산컨설팅**  
TEL 224-5959, FAX 223-5151  
010-2831-1733

## 국민공인중개사

☏ 011-635-7939, 010-2810-6103

(공시지가 이하 및 금 매물 중개 전문)

공시지가+전율과 표15억/매매가11억

- ▶ 대지300p건평450p보증금1억5천200m<sup>2</sup>도로집 분양가8억 아파트1300세대 상가매매가2억5천35m<sup>2</sup>도로 집 1층 상가 건물 약 100m<sup>2</sup> 땅 지분 93평 한의원 내과 적합

▶ 공시지가+전율과 표6억/매매가3억5천

- ▶ 현재 한의원 경영증대130p건230p상업지역 공시지가+전율과 표7억 매매가4억2천

▶ 대 100p 건 300p 상업지역

▶ 상업지역95p

- ▶ 공시지가3억5천매매가2억4천30m<sup>2</sup> 도로 집 남해비단도 700,000원 일야 140억, 골프장 태양광 32억 빌딩 금계

▶ 대 200p 건 450p 보 8억월2350만원 월 13억포함

화순도곡12000p

▶ 관리지역12억

국성, 보성 강변 암자, 별장, 펜션, 가든 쪽적 험용

- ▶ 대지420p 건3동 80p 매매가 1억2천

화순군수유소금계

- ▶ 대 600p 세자시설 키센터 주유기 12대 매 12억 원자 6억포함

화순 경찰서 험토방 창고관리실 주택조경수 식재 땅 4억5천

- ▶ 59억 빌딩 대 1000㎡ 건 5500㎡ 보증금