

독감 확산 주의... 먹다 남긴 음식은 따로 밀봉해야

음식 공동 섭취로 식중독 등 집단 발생 우려... 위생관리 철저해야

사과·바나나 함께 보관하면 쉽게 상해...장거리 운전엔 휴식 필수

모처럼 온 가족이 모이는 명절, 즐겁고 편안하게 보내기 위해서는 역시 건강 먼저 챙겨야 한다.

설 연휴 기간이 예년에 비해 긴 만큼 생활리듬이 깨져 쉽게 감염되거나 장시간 운전 등으로 관절에 무리가 갈 수 있기 때문이다. 특히 식중독이 지속적으로 발생하고 있고, 감기나 독감 환자도 증가하고 있어 어느 때 보다 위생관리에 신경써야 한다.

또한 장거리 운전, 생체리듬의 변화, 환경의 변화, 무절제한 과식, 과음 등으로 건강이 나빠지기 쉬운 만큼 주의가 필요하며, 만성질환을 앓고 있다면 조심해야 할 사항은 더욱 많다.

◇노로바이러스 등에 의한 수인성 설사 환자, 인플루엔자 환자 발생 우려=설 연휴를 맞아 인구 이동이 증가함에 따라 각종 감염병에 주의해야 한다.

최근 노로바이러스 등에 의한 수인성 설사환자가 지속적으로 발생하는 가운데 설 연휴 음식 공동 섭취를 통한 집단 환자 발생이 우려되는 상황이다.

지난 1월22일 인플루엔자 유행주의보 발령 이후 3주 연속 전국적으로 인플루엔자 의사환자가 증가하고 있다.

수인성 설사 질환을 예방하기 위해서는 철저한 손씻기, 끓이거나 소독된 물 등 안전한 음용수 마시기, 충분한 익혀 음식 먹기 등을 지켜야 한다.

또한 인플루엔자 등 감염병 예방을 위해 개인위생 수칙과 기침 예절을 준수하고 의심 증상이 있을 경우 즉시 의사의 진료를 받아야 한다.

임형택 광주시 건강정책과장은 "설 명절 자치구 등 보건기관과 비상연락체계를 유지하고 관내 의료기관 등을 중심으로 질병정보 모니터링을 강화, 운영하는 등 감염병 발생 감시와 대응에 힘쓰겠다"고 말했다.

◇제수용 식품 보관 시 주의사항=제수용 과일인 사과, 배 및 감 등은 에틸렌 가스를 방출해 바나나·양배추·양상추·가지·오이 등 대부분의 과일·채소 품질을 떨어뜨리므로 함께 보관하지 말아야

한다. 사과, 배, 단감 등의 적정 보관온도는 대개 0~2도이나 이외의 바나나, 토마토, 파인애플 등은 낮은 온도에서는 품질이 현격히 저하되므로 저온 보관은 피하도록 한다.

제수용 육류는 그 형태에 따라 각기 다르게 보관해야 한다. 얇게 썬 소고기나 돼지고기는 단면이 넓어 그만큼 상하기도 쉬우므로 개봉 즉시 요리하는 것을 원칙으로 하고, 남은 고기는 밀봉해서 냉장고에 보관한다.

두껍게 썬 고기를 냉장 보관하는 경우엔 1~2일을 넘기지 말아야 하며, 고기를 여러 장 겹쳐 보관하면 겹친 부분의 색이 변하므로 이러한 현상 방지를 위해서는 랍이나 비닐을 끼워 보관하도록 한다. 다진 고기는 부패 속도가 가장 빠르므로 구입 즉시 물기를 제거하고 밀봉해 냉장 보관 시에는 1~2일, 냉동 보관 시는 2주 내에 섭취하는 것이 좋다.

◇장거리 운전, 만성질환자는 피해야=이번 설 연휴기간이 긴 탓에 귀향하는 사람들이 늘 것으로 보인다. 귀향 정세로 차 안에서 지내는 시간이 길어지게 된다. 자동차 안은 좁고 밀폐된 공간이다. 따라서 차 안에 오래 머물면 두통, 피로, 호흡기 질환, 근육 긴장, 혈액순환 장애가 생길 수 있다. 또 도로가 막히니 졸음운전이나 과속을 하기도 쉽다.

따라서 장거리 운전을 할 때는 창문을 열어 환기를 자주 시키고, 운전자는 1~2시간 마다 스트레칭을 해야 한다. 또 물을 충분히 마시고, 가벼운 대화로 긴장을 푸는 것도 좋다. 운전할 때는 평소보다 느린 속도로 여유로운 마음가짐으로 진행한다.

장거리 운전이 필요한 가족단위 귀성객들은 혈액순환 장애가 생기기 쉬운 당뇨병, 고혈압 같은 만성질환자는 운전에서 제외하는 것이 좋다.

귀성길은 좁은 좌석에서 오랜 시간 앉아 있거나 운전을 하므로 목과 허리가 빠근해지는 것은 물론 혈액순환의 저하로 무릎의 윤활액이 원활하게 돌지 않아 무릎 관절에도 악영향을 미칠 수 있다.



설 연휴를 앞둔 16일 오후 광주시 북구 중흥어린이집 원생들이 한복을 곁게 차려입은 채 편을 갈라 윷놀이를 하고 있다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

귀성길에는 막힌 도로로 인해 폐달을 밟았다 때 동작을 반복하고 근육이 경직되기 쉬워 평소 무릎관절이 좋지 않은 환자들의 경우 통증이나 증상이 더 심해질 수 있다.

자동차로 이동 시에는 차가 정차할 때마다 무릎을 움직여주거나 1~2시간에 한 번 정도는 운전을 쉬고 차 밖으로 나와 다리를 펴서 뒤쪽의 종아리 근육을 이완시키는 등의 스트레칭으로 다리 피로감을 줄여주는 것이 좋다.

관절에 무리를 최소화하기 위해서는 자세도 중요한 만큼 엉덩이를 좌석에 밀착해 폐달을 밟을 때 무릎이 약간 굽혀지는 각도의 자세를 유지하는 것이

중요하다. 이와 함께 만성질환자라면 평소 복용하는 약물을 반드시 챙겨야 한다. 연휴에는 대부분의 의료기관이 쉬기 때문에 다른 지역으로 이동할 때면 복용하던 약물을 직접 챙겨야 한다. 고혈압, 당뇨병, 협심증, 전식을 앓고 있다면 반드시 약품을 소지해야 한다. 평소 복용하던 약물을 현지에서 구하기 어려울 수 있기 때문이다.

◇규칙적 생활습관 유지해야=연휴 기간에는 평소보다 늦게 자고, 늦게 일어난다. 식사 시간도 불규칙하고 식사 양에도 많은 변화가 생긴다. 이 같은 생활습관이 3일 이상 지속되면 문제가 생긴다. 불규

칙한 생활리듬에 신체가 적응해버리는 것이다. 그러면 연휴기간 후에 문제가 발생한다. 일상생활 복귀에 따른 우울증이 생기고, 면역력이 저하돼 질병 치레가 많아진다. 소위 연휴 후 증후군으로 만성피로, 집중력 저하, 두통 등이 발생한다. 다시 생활리듬을 돌리는데 1~2주 이상의 시간이 소요된다.

연휴 기간에는 과식, 과음을 피해야 한다. 설 음식 대부분은 고지방, 고칼로리이다. 게다가 연휴 기간에는 활동이 줄어들게 된다. 혈압, 혈당 관리가 어려워진다. 만성질환이 있다면 부작용 발생 확률이 높아진다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

스마트폰 앱으로 고향 편안히 다녀오세요

행자부, 교통정보·주차·날씨 등 추천

행정자치부는 우회도로, 날씨, 제수용품 가격비교, 의료 등 설 연휴기간 동안 유용한 '공공정보 10선'을 추천했다.

귀성길에 오르기 전, 인터넷으로 주문한 설 선물이 부모님에게 잘 도착했는지 '스마트택배' 앱을 통해 확인 가능하다. 스마트택배는 우정사업본부와 택배회사 운송정보를 활용해 민간에서 개발한 앱이다.

귀성길에 오르면서, 고속도로 상황을 알아보려면 한국도로공사의 '고속도로 교통정보' 앱을 이용하면 된다. 스마트폰은 물론 일반폰 사용자들도

1588-2504로 고속도로 상황을 묻는 문자를 보내면 20초 내에 사고나 정체 구간이 있는지 답신 문자를 받아볼 수 있다. 귀성 구간의 날씨가 궁금하면 기상청의 '설 연휴 특별 기상정보'를 통해 지역별 기온·습도·풍속 등의 '현재 날씨'를 이용하고, 고향 지역의 예보를 확인할 수 있는 '동네예보' 등을 찾아보면 된다.

고향 도착 후, 공공데이터를 활용해 만든 '파킹박' 앱을 이용하면 가까운 무료주차장에 손쉽게 주차할 수 있다.

차례를 지내고 시간 여유가 있으면 문화재청에서 제공하는 '한국의 문화유산 정보' 앱으로 지역 문화재를 찾아 가족이 함께 방문하는 것도 좋다. 자녀

역사공부도 되는 일석이조를 거둘 수 있다. 한국관광공사 공공데이터를 활용한 민간의 '여행노트' 앱으로 고향 주변 관광지, 문화시설, 음식점, 쇼핑 등을 검색하면 다양한 후기, 이용안내, 가는 길, 주변 환경까지 알 수 있다.

연휴기간에도, 다이어트를 생각하는 사람은 식품의약품안전처에서 제공하는 '칼로리코디' 앱을 통해 자신이 섭취한 음식의 칼로리와 체중 등의 정보를 그래프 형식으로 볼 수 있다.

고향에서 응급환자가 발생하면 보건복지 공공데이터를 활용해 만든 민간 앱 '굿닥'으로 비상진료기관 및 약국을 검색하거나, 129(보건복지부콜센터), 119로 문의하면 된다. 또한, 귀성·귀경시 도로파손, 불법주차 등 불편사항은 행정자치부에서 제공하는 '생활불편 스마트폰신고' 민원서비스를 이용하면 편리하다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



119 응급상황 대비 특별근무

당직 병원·약국 안내...해양경비안전서 순찰 강화

국민안전처는 설연휴 기간인 18~22일 119에서 응급환자 이송 외에 질병상담, 응급처치 지도, 당직 병원·약국 안내도 한다고 15일 밝혔다.

안전처는 연휴기간 119 구급서비스 증가에 대비, 전국소방본부의 18개 구급상황센터에 비상전화 76대를 증설하고 응급구조사와 간호사 96명을 추가 배치했다.

당직 병원·약국 정보는 보건복지부 콜센터, 응급의료정보 애플리케이션, 복지부 및 지자체 보건소 홈페이지에서도 확인할 수 있다.

한편, 17일부터 23일까지 전국 모든 소방관

서와 해양경비안전관서는 특별경계근무를 한다.

재래시장, 백화점, 복합상영관 등 다중이용시설을 대상으로 화재예방 감시체계를 강화하고, 역과 터미널 등 귀성·귀경 인파가 몰리는 다중밀집시설 1254곳에 소방차와 구급차 1426대, 소방대원 2995명을 배치한다.

선박 항로에 경비함정을 전진 배치해 항로순찰을 강화하고, 해양오염 취약 시설·해역을 대상으로 예방활동도 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

경제의 틀을 바꾸면 미래가 달라집니다.

전력산업의 리더, 전력거래소 빛가람에서 새롭게 시작합니다!

전력거래소는 신뢰받는 전력 비즈니스 플랫폼 구축과 미래 에너지 사회를 이끌어가는 전력전문기관으로 거듭나기 위해, 광주·전남 혁신도시인 나주에 새롭게 등지를 틀고, 제2의 도약을 향해 나아가고 있습니다.