

더운 추석 날음식 피하고 조리 후엔 냉장보관하세요



추석 명절을 앞둔 12일 광주시 동구 남광주시장이 제수 용품을 구입하려는 시민들로 북적이고 있다. 이번 추석은 평년에 비해 더운 날씨가 예상돼 명절 음식과 건강 관리에 한층 신경을 써야 할 것으로 보인다. /김진수 기자 jeans@kwangju.co.kr

민족 대명절 추석이 다가오고 있다. 명절 연휴는 이것저것 신경 쓸 일이 많다. 장거리 운전, 과식, 불규칙한 생활 등 건강을 위협하는 복병이 도사리고 있다. 이번에는 특히 더운 추석이 될 것으로 예상돼 음식관련 각종 질환들을 더욱 주의해야 하겠다.

명절 후유증을 극복하기 위해서는 기상 시간을 평소처럼 유지하는 것이 좋다. 밤을 새거나 늦잠은 몸에 해롭기 때문에 생체리듬을 지켜주고 부족한 잠은 토막조각으로 보충해야 한다. 연휴 마지막 날에는 일상으로 복귀 하고 몸과 마음을 편히 쉬게 하는 것이 바람직하다.

◇장거리 운전 피로. 즉시 풀어주세요! = 명절 연휴 때 가장 힘든 것은 장거리 이동이다. 승용차로 고향을 갈 때는 생체리듬에 맞는 출발날짜와 시간을 택하는게 좋다.

운전 피로는 육체적 피로보다 정신적 피로가 더 중요한 원인이다. 정신적 피로는 스스로 느끼는 자각의 정도가 육체 피로보다 훨씬 늦게 나타난다.

장시간 운전할 때는 피로감을 느끼지 않도록 2시간마다 차를 세우고 밖으로 나

와 목과 허리, 어깨 관절을 풀어주는 스트레칭과 심호흡을 한다.

짜증이 늘거나 양보하는 마음이 없어진다면 휴식이 필요하다는 신호이고, 차 안에서 하품이 나올 때는 이산화탄소가 체내에 축적됐다는 의미다. 창문을 열어 자주 환기를 시켜주고 맑은 공기를 쐬는 것이 도움이 된다.

운전석 등받이는 90도로 세우는 것이 좋고, 엉덩이는 뒤로 바짝 밀착시키고 운전대와 거리는 발로 브레이크를 밟았을 때 무릎이 약간 굽혀지는 정도가 허리통증을 크게 줄일 수 있다. 만약 사태에 대비해 지역 응급센터 연락처를 전화기 옆에 두는 것도 명절을 지혜롭게 보내는 좋은 방법이다.

◇명절 음식이 맛있지만 과음과 과식은 금물! = 명절 날 빠질 수 없는 것이 바로 음식이다. 맛있는 음식 때문에 명절을 기다리는 사람도 있으니 말이다. 하지만 맛있다고 갑자기 과식을 하게 되면 건강을 해칠 수 있다.

과음, 과식의 예방책은 육식을 내지 말고 적당한 양을 먹는 것이다. 특히 명절 연휴

에는 자가운전이 많아지므로 음주 운전을 하지 않도록 다짐해야 한다. 명절 연휴 교통사고 사망사건의 절반 이상이 음주와 관련돼 있다.

과음했다면 물이나 주스를 충분히 마시고 술이 깰 때까지 기다리는 것이 도움이 된다. '원샷'이나 폭탄주는 금물이며, 술 마신 다음날은 콩나물국, 북어, 조개 등으로 끓인 국물요리나 꿀물, 녹차로 숙취를 해소하면 좋다.

명절날 살이 찌는 것을 방지하려면 여럿이 같이 이야기 하면서 천천히 먹고, 자주 먹더라도 조금씩 음식을 섭취하는 것이 좋다. 한끼밖에 많은 양을 섭취하면 체지방으로 축적돼 살로 연결돼 버리니 조금씩 먹고 많이 움직여 주는 것이 좋다.

식사 전에는 물을 충분히 마셔둔다. 음식

중에서도 나물 등 무침 요리를 먼저 먹는 것이 중요한데, 섬유소가 많은 음식은 포만감을 주며 포도당의 흡수속도를 낮추고 콜레스테롤 합성을 억제하는 효과도 있다. 고기산적, 갈비찜 등 고칼로리 기름진 음식들을 먹을 때는 야채를 곁들여 먹는 것이 좋다.

명절음식을 너무 많이 먹어 과식을 했다면 소화기 될 때까지 기다리는 것이 최선이다. 심하게 체했을 경우엔 한의원에 방문해 침구치료를 받고 2~3일 복약하면 호전될 수 있으나 인근에 진료를 하는 한의원이 없다면 집에서라도 엄지 손톱의 바깥쪽 아랫 부분과 엄지 발톱의 바깥쪽 아랫부분을 뾰족한 물건을 이용해서 세계 지압을

귀성길 운전석 허리 곧추세워야 통증 덜해 물→나물→고기 순서로 먹으면 살 덜 찌 손발·허리 등 저릴 땐 당귀 끓인 물 효과

■ 추석연휴 생활 정보

(광주 지역번호 062)

응급 진료안내	
당직의료 및 당번약국 확인 e-gen.or.kr '응급의료정보제공' 앱	
119구급상황관리센터 국번없이 119번	남구 보건소 607-4351
광주시 건강정책과 613-3332	북구 보건소 410-8976
동구 보건소 608-3303	광산 보건소 960-8801
서구 보건소 350-4142	
교통 정보	
대중교통정보 포털 tago.go.kr	광주종합버스터미널 360-8317, 8114
경찰청 609-2751	광주공항 주간940-0314
교통정보센터 363-9988	야간 940-0310
광주시 교통정책과 613-4022	대한항공 광주공항 942-0111
광주시 대중교통과 613-4511	아시아나항공 광주공항 607-6400
한국도로공사 570-7114, 7208 (교통정보센터)	국립5·18민주묘지 266-5187
한국철도공사 605-2155	망월묘지공원 266-8170
철도안내 1544-7788	영락공원 572-4384~6
도시철도공사 604-8190	동구청 608-2902
버스운송사업조합 227-8711	서구청 360-7826
법인택시운송조합 676-8031	남구청 607-4210
개인택시운송사업조합 570-6801	북구청 410-8950
	광산구청 960-8622
여객선(한국해운조합) haewoon.co.kr 02-6096-2000	
급수 불편사항 신고	
상수도사업본부 062-121, 613-6118	남부사업소 609-6700
시설관리소 609-6200	북부사업소 609-6800
동부사업소 609-6500	광산사업소 609-6900
서부사업소 609-6600	
쓰레기 불편사항 신고	
광주시 기후변화대응과 613-4391	남구 환경생태과 607-3612
동구 환경청소과 608-2503	북구 청소행정과 410-6509
서구 녹색환경과 360-7325	광산구 청소행정과 960-8472
기상정보 / 가스·전기 고장 신고	
기상정보 안내 국번없이 131번	
한국가스안전공사 광주전남본부 383-0019, 1544-4500	
(주)해양도시가스 1544-1115, 953-3341 / 한전고객센터 국번없이 123번	



구레, 호텔급 모텔, 직매

- 전남 구례군 산동면 관산리 732-1번지
- 지리산 온천지구 내 송원리조트 바로 앞
- 대지 573평, 건물 719평, 지하 1층 지상 4층, 객실 58개
- 1층 - 식당 / 세미나실 / 객실, 2~4층 - 객실
- 다용도 개발 가능
- 관광특구로 관광자금 유치 가능
- 게스트하우스, 수련원, 연수원 콘도 등등 적합
- 시세 / 감정가 - 15억
- 용 7억3천만원 있음, 법인체 인수 가능
- 매매 - 9억 3천만원 (조정가)
- 현재 리모델링 공사 준비중 (4억 예상)
- 리모델링 후 연 4억 순수익 가능
- 주인직매 H. 010-3605-5000

무안, 무인텔 부지

- 무안군(읍) 성동리 621-1번지
- 대지 530평, 백악관 모텔 옆
- 무인텔 허가 특 조건
- 시세 12억
- 매매 11억 2천만원

신안군, 증도 임야

- 증도면 증동리 산 113번지
- 1764평 (3529평 중 1/2)
- 도로접, 위치 좋음
- 시세 1억 2천만원
- 매매 - 6200만원
- 투자가치 최고!

나주, 세지면 임야

- 나주시 세지면 내정리 산 12-4번지
- 89평, 2차선 간선도로에 접함
- 현재 밭으로 이용 중, 세지 복초 인근
- 시세 1천만원
- 매매 - 330만원
- 급매 (9월 30일까지)

싸고 좋은 물건, 회사 사정상 매매합니다! 회사직거래 / H.010-3605-5000

장성, 전원주택지

- 동화면 남산리 1073-7번지
- 대지 128평, 계획관리지역, 코너
- 36세대 중 20세대 거주 중
- 시세 1억, 주변환경 깨끗
- 매매 - 7200만원

나주, 근린주택

- 공산면 금곡리 877-2번지
- 1층, 대지 42평, 건물 43평
- 농협건너편, 2차 대로에 접함
- 시세 8천만원, 위치 좋음
- 매매 - 5200만원

장성, 서삼면 농지

- 서삼면 장산리 691-1번지
- 333평, 코너, 교통최고 요지
- 생산관리지역, 축령산 5분
- 시세 1억 3천만원, 모돈업종 개발가능
- 매매 - 9900만원
- 전원주택, 펜션 최고 장소