

# 어머니, 힘드시죠? 생수병 들고 운동하시게요

## Home care

추석명절 피할 수 없다면 즐겨라. 코로나19가 민족 최대 명절인 추석 풍경마저 바꿔놓을 전망이다. 연휴 기간 방역 수칙을 철저히 지키고 안전에 유의하는 것이 슬기로운 추석나기에 최선의 방안이다. 방역당국은 불안하고 갑갑하겠지만 사전에 주의해야 할 사항을 완벽히 숙지하고 대비한다면 '집콕'은 물론 야외활동을 하더라도 충분히 안전하고 건강한 명절을 보낼 수 있을 것이라고 강조했다.

### 집에서...야외에서 안전하게 명절 나는 법

밥상에선 개인 접시 사용...대화할 땐 마스크 착용  
성묘때 긴 소매옷·뿔자리 이용...참진드기 막아야  
자주 움직이고 밤 11시~3시 취침 신체 재생 돕기

#### ◇마스크·손소독제부터 챙기기

연휴기간 야외활동을 할 계획이라면 마스크와 손소독제부터 꼭 챙기자. 특히 마스크는 가족이 만나는 자리에서도 벗지 말고 착용하는 것이 좋다. 무엇보다 고령층이 많은 고향집에서는 가족의 안전을 위해 필수로 착용해야 한다. 어느 곳이나 손소독제가 비치되었지만 휴대용 손소독제나 손소독티슈를 별도로 챙기면 이동 중 간중간 더 편하게 손소독을 할 수 있다.

전문가들은 긴 추석연휴로 감염확산이 우려되는 상황인 만큼 어느 때보다 주의가 필요한 시점이라며 마스크는 때와 장소를 가리지 말고 필수로 착용하고 손 위생도 철저히 해야 한다고 강조한다.

#### ◇음식은 개인접시에 덜어서

서로 거리를 두더라도 명절음식을 먹을 때는 함께 모여서 먹을 수밖에 없다. 대신 음식은 개인 접시에 덜어 먹는 것이 좋다.

노출된 바이러스의 양이나 개인의 건강상태에 따라 다르지만 음식에 섞인 타액도 얼마든지 감염원이 될 수 있다. 추석음식은 개인 접시에 덜어 먹고 또 음식을 접시에 담을 때도 특정 개인의 입에 닿지 않은 전용 조리 도구를 활용할 것을 당부한다. 특히 다같이 모여 음식을 먹더라도 개인 접시에 음식을 덜어 먹고, 식사 외 대화를 할 때는 마스크를 되도록 착용하는 것이 좋다.

#### ◇성묘 시엔 다른 감염병도 주의

성묘를 계획한 사람이라면 코로나19와 더불어 중증열성혈소판감소증후군(이하 SFTS)도 조심해야 한다. SFTS는 SFTS바이러스를 보유한 참진드기에 물려 감염되는 질환으로 야외활동이 많은 7-8월과 추석이 가장 많이 발생한다고 알려졌다.

SFTS 역시 발열이 주증상이다. 보통 4-15일의 잠복기를 거쳐 38-40도에 이르는 고열과 구토, 설사 등을 일으키며 심한 경우 근육떨림, 혼수 등의 신경계증상이 발생할 수 있다.

SFTS 예방을 위해서는 성묘 시 마스크 착용과 더불어 긴소매 옷을 입어 피부 노출을 최소화하고 앉을 때는 반드시 뿔자리를 깔고 앉는다. 귀가 후에는 입었던 옷과 뿔자리를 깨끗이 세탁하고 바로 샤워한다. 이때 머리카락이나 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어있지 않는지 꼼꼼히 확인하는 것이 좋다.

#### ◇집에서도 부지런하게, 잠은 충분히

가족끼리 집에서 쉬기로 했다면 나름의 규칙을 세워 생활리듬이 흐트러지지 않게 하자. 특히 명절음식은 칼로리가 높기 때문에 야외활동을 줄이더라도 집에서 틈틈이 움직여 칼로리를 소모하는 것이 좋다.

잠을 꼭 자는 것도 중요하다. 충분한 수면은 면역력을 지키는 데도 필수적이다. 특히 밤 11시부터 3시까지는 신체가 가장 깊은 잠을 자는 시간으로 몸의 세포를 재생시켜주고 면역력에 도움이 되는 멜라토닌이 강하게 분비된다. 따라서 이 시간에는 꼭 수면을 취하는 것이 좋다.

제 시간에 잠이 안 온다면 주변 환경을 최대한 어둡고 조용하게 조성하고 마음을 편안하게 갖는다. 자기 약 2시간 전쯤 20-30분간 따뜻한 물로 목욕하는 것도 도움이 된다.

코로나19 민간전문지원단장을 맡고 있는 최진수 전남대 의대 명예교수는 "명절을 맞아 다양한 지역에 퍼져있다 고향집에 찾아온 가족들이 모였다가 바이러스가 퍼지면 검사를 수 없다"면서 "다소 불편해도 마스크를 끼고 접촉을 최소화하고, 손 위생도 철저히 해야 한다"고 말했다. /김대성 기자 bigkim@kwangju.co.kr



## Home training

집에서 조용하게 명절을 보내는 만큼 자칫 지루해하고 몸이 처질 수 있다. 운동이 필요한 이유다. '집콕 운동'으로 '코로나19 이기기' 캠페인을 진행하고 있는 대한체육회는 추석을 맞아 몇 가지 쉽게 따라할 수 있는 홈트레이닝과 종목별 국가대표 선수들이 실제 숙소에서 간편하게 운동하는 노하우를 소개했다. 영상은 대한체육회 유튜브 TV에서도 확인할 수 있다.

### 대한체육회, 집콕 운동·국가대표 노하우 소개

장시간 운전애 빠근한 어깨, 블록 활용 근육 풀어주고  
음식 장만에 성치 않은 무릎, 생수병 끼고 굽혔다 폈다  
크런치·스쿼트·스파이더 런지...5분 투자 면역력 '쑥'

#### ◇5분 면역력 운동

- (1) 팔을 90도로 유지한 채 30초 동안 제자리 뛰기.
- (2) 스탠딩 크런치 복부에 힘주고 30초 실행.
- (3) 사이드 런지를 40초 동안 앉을 수 있을 만큼만 실행.
- (4) 오버헤드 Y 스쿼트 총 5회 실행. 팔은 Y자 모양으로 펼치고 상체를 편다.
- (5) 스파이더 런지 좌우 각각 15회 실행.
- (6) 시터스킵 20초 실행, 다리는 일자로 펴야 효과 만점!



스파이더 런지

#### ◇블록을 활용한 라운드슬더 교정운동

- (1) 승모근 사이에 블록을 놓고 누워 양팔을 위로 쭉 뻗어줌.
- (2) 팔꿈치를 교차해 안아 뒤로 눌러주며 어깨와 가슴을 펴.
- (3) 양팔을 풀어 반대로 교차한 후 한번 더 눌러줌.
- (4) 교차했던 팔을 풀고 양 팔꿈치를 바깥쪽으로 퍼서 내리다가 어깨선에서 정지.
- (5) 양쪽 팔꿈치를 바닥을 향해 지그시 누르고 위 아래로 움직이며 경직된 근육을 풀어줌.
- (6) 손바닥은 천장을 향하고 양팔은 쭉 뻗어 바깥쪽으로 큰 원을 그리며 엉덩이 옆으로 가져옴.



블록을 활용한 라운드슬더 교정운동

#### ◇물병을 활용한 홈트레이닝(덤벨 대체)

- 사이드 레터럴 레이즈(삼각근 자극)
- (1) 양손에 물병을 쥐고 바른 자세로 선다.
  - (2) 팔꿈치와 어깨가 평행이 될 때까지 천천히 올리고 내리는 동작을 반복.



두손 모아 생수병 들어올리기

#### -두손 모아 덤벨 들어올리기(팔 근력 강화)

- (1) 두 발을 어깨 너비보다 조금 넓게 벌린다.
- (2) 두 손으로 물병 하나를 쥐고 머리 위에 들어올린다.
- (3) 자세를 유지하면서 상체를 좌우로 천천히 움직인다.

#### ◇무릎 운동(다리 안쪽 근육 이완)

- (1) 먼저 의자에 바르게 앉는다.
- (2) 발 사이에 물병을 끼워 넣는다.
- (3) 그 상태로 의자 높이까지 무릎을 펴고 굽히기를 반복한다.



## ESS시공전문기업

# 태양광발전소 부지·시설 고가매입

**당사 및 당사관련사업소에서는**  
**소형(100kW~1,000kW) 중형(1,000kW~3,000kW) 대형(3,000kW이상)의**  
**태양광발전시설을 대량 매입중입니다**

● **매매대상** ●

- 개발행위 허가전 발전소
- 개발행위 허가중 발전소
- 현재 공사중인 발전소
- 현재 운영중인 발전소
- 1차 FIT 종료중 발전소
- 곤충사육장 + 태양광
- 버섯재배사 + 태양광

선로 걱정 아시고 전화주세요!

당사에서는 **개발행위**(건축물 위 공작물 축조신고)를 **무료**로 해드립니다. (\*건축물 구조진단 비용은 유료)

**환경과에너지종합기술단(주)**  
 전기공사업면허 광주 제00988호

**상담전화**  
 전국대표 1544-1926  
 010-7614-1055  
 010-2845-4754