건강한 여름 휴가 보내기

미리 미리 챙기면 더욱 즐거운 휴가~

찌는 듯한 무더위도 휴가 떠나는 발길을 잡을 순 없다. 하지만 들뜬 마음에 충분한 준비 없이 휴가를 맞이한다면 오히려 건강을 해칠 수도 있다. 여름휴가를 건강하게 보내고 싶다면 몇 가지 주의사항을 미리 점검해보자.

✻ 더위에 지친 몸 비타민 등으로 up

7월 25일은 더위의 절정이라 할 수 있는 중복(中伏). 하지만 정작 우리에게 필요한 것은 '고단백 · 고칼로리' 보양식품이 아니라 비타민과 무기질, 미량 영양소를 섭취할 수 있는 각종 제철 과일과 채소, 해초류, 견과류 등이라고 전문가들은 지적한다. 무더위에 쉽게 지치는 가족들을 위해 휴가를 떠날 때도 과일과 견과류 등의 영양간식을 챙겨 보자. 오가피차(태양인) 오미자차(태음인) 산수유차(소양인) 구기자차(소음인) 등 자신의 체질에 맞는 한방차도 더위를 쫓는데 도움을 준다.

✻ 지도 · 구급약 꼭 챙기세요

변덕스러운 날씨 때문에 낭패를 보지 않으려면 여행하고자 하는 지역의 날씨와 기상 상황 등을 꼼꼼히 챙기도록 한다. 또한 지도도 2가지 정도 챙겨 길을 잃어 당황하지 않도록 대비한다. 길 떠나기 전에 구급약을 챙기는 것도 잊지 말자. 해열제와 진통제, 소화제, 감기약, 소독약, 붕대, 가위 등 간단한 약품을 챙기고, 산이나 외지 등 의료시설이 많지 않은 곳에 갈 때는 응급처치 책자도 준비한다. 벌레에 물렸을 때 바를 수 있는 약과 모기를 쫓는 스프레이 등도 챙겨가는 것이 좋다.

✻ 내 피부는 자외선 차단제로 보호

피부가 답답하거나 귀찮다는 이유로 자외선 차단제를 바르지 않고 햇볕에 장시간 노출하는 것은 피부 노화를 자초하는 길이다. 남성들도 자외선 차단제를 챙겨야 하는 이유다. 장시간 야외에서 활동을 할 경우 햇볕에 직접 노출되는 얼굴과 팔, 다리에는 3시간 간격으로 차단제를 덧발라야 효과를 볼 수 있다. 모자와 선글라스, 양산 등 햇볕을 가려주는 도구도 피부를 위해서라면 챙겨야 할 것들이다. 피부 화상으로 벗겨진 피부를 손으로 뜯으면 흉터나 염증이 생길 수 있으므로 주의한다. 피부 화상을 입었을 때는 냉수로 20분씩 하루 3~4회 찜질을 한다.

✻ 렌즈 끼고 수영! '위험해요'

수영장이나 온천 등에 다녀온 후 주로 발생하는 것이 유행성 결막염. 대개 7일 이상 지나면 절로 낫긴 하지만 제때 치료를 하지 않으면 각막염 등으로 번질 수 있다. 특히 콘택트렌즈를 착용한 채 수영하는 것은 절대 금물이다. 눈물에 의해 씻겨 나가야 할 세균이 렌즈와 눈 사이에 머물며 각종 염증을 일으킬 수 있기 때문이다. 렌즈를 착용해야만 하는 사람이라면 일회용 렌즈를 착용하거나, 수영 후 바로 렌즈를 빼고 세척한다.

수영이나 물놀이 후 귓속 물기를 제대로 말리지 않으면 외이도염에 걸릴 수 있다. 귀의 바깥 통로에 염증이 생길 경우 항생제 연고를 바르고 약을 복용해야 한다. 귀의 물을 빼내기 위해 면봉 등으로 함부로 귀를 후비다가는 염증이 악화될 수 있다. 물이 들어간 귀를 아래로 하고 옆으로 누워 물이 자연스레 빠지거나 마를 수 있도록 한다.

✻ 땀띠는 미지근한 물로 깨끗히

땀띠는 습도와 기온이 높은 장마철에 자주 발생한다. 땀띠는 땀구멍이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못해 염증이 생기는 것으로, 땀샘이 많은 목이나 무릎 뒷부분, 겨드랑이, 허벅지 등에 많이 생긴다. 땀띠가 생겼을 때는 미지근한 물로 가볍게 씻어준다. 샤워할 때마다 비누를 쓰면 오히려 자극이 될 수 있으므로, 손에서 거품을 내 조금만 사용하도록 한다. 흔히 땀띠가 난 피부에 파우더를 뿌리기도 하는데, 오히려 피부의 땀구멍을 막히게 하므로 피하는 것이 좋다. 대신 오이를 강판에 갈거나 잘라 땀띠가 난 곳에 발라주면 열을 내리는데 효과가 있다. 땀띠를 예방하기 위해서는 통풍이 잘 되고 서늘한 환경을 만들어 주도록 한다.

✻ 졸음운전 '절대금물' 스트레칭 하세요

자동차로 휴가를 떠날 계획이라면 사전 자동차 점검은 필수.

휴가지에서 들뜬 마음에 밤을 새거나 음주를 한 후 운전을 하는 것은 가족을 죽음의 길로 내모는 것과 마찬가지다. 교대로 운전을 하거나 충분히 휴식한 후 차에 오르도록 한다. 장거리 운전 시에는 1시간 마다 창문을 열어 환기를 시키고, 2시간 마다 한 번씩 휴게소에 차를 세우고 10분 정도 간단한 스트레칭을 하며 맑은 공기를 쐬어준다. 기지개를 크게 켜거나 양손을 깍지를 끼고 머리 위로 올린 채 옆구리를 좌우로 움직여주는 것도 피로 해소에 도움이 된다.

✻ 해외여행 전 예방주사 필수

여름휴가를 해외에서 보내는 사람들도 나날이 늘고 있다. 불자들 사이에서도 성지순례를 겸한 동남아시아 여행이 큰 인기를 끌고 있다. 해외여행의 필수조건은 바로 풍토병 예방. 태국이나 인도네시아, 캄보디아 등은 말라리아 위험지역이므로, 이 지역으로 여행하기 전 말라리아 유행 시기인지를 확인하고 예방약을 먹도록 한다. 말라리아는 잠복기가 2년 가까이 되므로 발열, 설사 구토 등의 증상이 나타나면 즉각 병원을 찾아 최근 여행지를 밝히고 치료를 받아야 한다. 중국이나 인도, 동남아 지역으로 떠날 예정이라면 A형 간염에 주의해야 한다. 예방주사를 맞아 A형 간염의 항체를 생성하는 것이 좋다. 만일 접종을 못했다면 해외에선 꼭 물을 끓여 마시고 손을 수시로 씻어야 한다.

✻ 비행기 오래 탈 땐 자주 움직여야

'이코노미 클래스 증후군'은 비행기 좌석의 좁은 공간에서 기압의 변화를 느끼며 오랜 시간 같은 자세로 있을 경우 생체리듬이 흐트러지는 것을 말한다. 혈액순환이 잘 되지 않아 혈전이 생겨 혈관을 막으므로 종아리나 발이 붓게 된다. 장시간 비행기를 타야 하면 이륙 후 기체가 안전한 상태일 때 자리에서 자주 일어나 걷고, 발과 발목, 무릎 등을 주물러 준다.

✻ '휴가 후유증'엔 휴식이 최고

편하게 쉬려고 다녀온 휴가가 오히려 몸을 더 지치게 만드는 경우가 많다. 휴가를 마친 뒤 일상에 복귀하기 힘들다고 호소하는 이른바 '휴가 후유증'을 예방하기 위해서는 일정을 휴가 마지막 날 전까지 마무리 하고 최소 하루 이상 집에서 휴식을 취하는 것이 좋다. 휴가를 가지 않는 사람이라도 평소와 달리 늦잠을 자거나 낮잠을 2시간 이상 자는 것은 신체 리듬을 망가뜨리므로 삼가도록 한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

일상의 재충전이 될 여름휴가를 건강하게 보내기 위해서는 준비가 필요하다. 현대불교 자료사진

"한지원사로 만들어진 천연한지 제품들이 불자님의 건강을 지켜드립니다"

향균력 99.9% 암모니아 소취율 98.7% 땀냄새 제거 탁월

한지섬유는 한국의 전통한지를 한 단계 업그레이드 시킨 소재로 한지만의 고유한 특성을 잘 살린 웰빙섬유이다. 이러한 섬유를 만들기 위한 원사가 필요한데 이것이 바로 한지사다. 한지사란 닥나무 인피섬유인 닥 섬유를 이용하여 제조된 한지는 인체에 무해한 대표적 친환경적 천연섬유소로 황토수준의 원적외선 방출, 항균성, 소취성능, 흡한속건성, 용이한 염색성 등 다양한 기능성를 보유하고 있다.

한지이불세트 (구성:이불,패드,베개커버) ₩860,000원

한지를 이용해 제조된 한지사는 의류용뿐만 아니라 인테리어용, 생활용품, 산업용 등 다양한 용도로 실용화가 가능한 고부가가치의 웰빙섬유이다.

이러한 다양한 한지섬유의 특징을 자세히 살펴보면 항균성과 소취성능에 있어 국내 시험기관에서 시험분석결과 항균력이 99.9%유지되며 암모니아 소취율이 98.7%로 땀 냄세 제거에도 탁월하며 항상 쾌적하고 건강한 생활을 유지시켜준다. 원적외선 방사율이 황토와 참 숯 보다 높아 혈액순환에 도움을 준다.

특히 인체에 무해한 친환경 경량소재로 타 섬유에 비해 월등히 가벼우며, 흙속이나 물속에서 있는 미생물에 의해 최종적으로 물과 이산화탄소로 분해되는 생분해성이 좋은 친환경 천연섬유이다. 이외에도 면섬유보다 흡습성이 3-5배 우수하며 건조성 또한 2배 이상 뛰어나 강력한 흡한 속건성을 보유하며, 한지만의 우수한 보온성과 통기성을 유지한다.

한지이불세트 (구성:이불,패드,베개커버) ₩860,000원

문헌에 의하면, "한지인 신라의 백주치를 본 중국인들은 이렇게 희고 매끄럽고 영롱한 빛의 종이는 누에고치로 뜬것이 틀림없다고 여겨 견지, 잠견지, 금견지 등으로 부르면 예찬하였다고 한다. 실제로 한지는 통기성, 부드러운 감촉 유연한 접힘, 강인성, 색상발현이 뛰어나고, 우수한 흡습성, 방음성, 보온성의 특징을 가지고 있다"고 한다.

한지양말 ₩10,000원 (1켤레)

interview

김동조 지누리 대표

닥(한지)섬유란 무엇인가요?

웰빙 천염섬유소재로 황토보다 높은 원적외선 방사율과 암모니아, 포름알데이 등과 같은 환경유해물질을 제거하는 소취 및 항균기능이 뛰어난 21세기 유망 섬유신소재입니다.

닥(한지)섬유와 전통 한지는 차이가 있나요?

기존의 전통한지는 주로 수록지나 공예용으로 제작되기 때문에 한지의 심미적 효과가 중요하지만, 섬유용 한지의 경우 섬유용으로의 제작이 용이한 작업성과 제직 및 편직에 견딜수 있는 강도와 신도 등의 물리적 성질이 중요합니다.

최근 기계를 이용하여 한지를 대량 생산하는 기계한지가 한지산업의 주를 이루고 있는데, 섬유용으로 이용하기 위한 기계한지는 그 제작 조건이 매우 까다롭습니다.

한지사는(Korean paper yarn)는 무엇인가요?

면사 굵기 40수 이내로 내의를 짤 수 있을 정도의 가는 실입니다. 면과 마의 중간적인 특성을 유지하고 있으며 재직관 편직이 모두 가능합니다. 경량소재로서 성분성이 좋아 청량감과 제습기능, 소취기능이 뛰어납니다. 내구성 및 염색성, 내 세탁성 또한 우수합니다. 단 섬유이지만 모우가 없는 필라멘트사의 장점을 유지하여 독특한 질감과 감성을 가진 친환경 소재입니다.

그렇다면 한지사에 기대하는 효과는 무엇입니까?

그동안 한지는 제작이 어려워 대량생산이 되지 못하고 쓰임새 또한 다양하지 않았습니다. 한지사의 개발로 다양한 종류를 제작할 수 있게 되었습니다. 한지의 장점을 최대한 살려 새로운 섬유패션 소재를 비롯하여 홈텍스타일(침장류, 벽지, 커튼, 카펫 등) 웨딩드레스, 언더웨어 분야 등 다양한 분야로 활용 가능하며 고부가가치 제품으로 성장 가능성이 풍부합니다.

제품문의 : 서울특별시 서대문구 충정로 3가 38-1호 TEL 02)364-5047 / FAX 02)393-9696 / www.jisarang.co.kr