

착실한 준비로 즐기는 톡소리 나는 해외여행

여행경보 발령 현황

본격적인 여름 휴가철이 시작됐다. 주 5일 근무제가 정착되면서 짧은 여행이라면 굳이 휴가철이 아니어도 언제든지 떠날 수 있지만 아무래도 해외여행같은 '긴 여행'은 많은 여가 시간을 투자할 수 있는 휴가 시즌에 수요가 몰린다. 다만 해외여행은 떠나기 전에 챙겨야 할 것들이 한두 가지가 아니기 때문에 보다 더 꼼꼼한 준비가 필요하다.

▶ **여행 경보 살피고 예방접종 미리미리**=해외 여행지에 관한 날씨, 언어, 환율 등을 미리 살피는 것은 기본이다. 또 유심히 살펴야 할 것이 그 나라의 치안 상황과 풍토병, 현 시점에서 유행하는 감염병 정보이다. 우리나라는 해외 여행을 계획하거나 이미 여행 중인 국민들을 위해 세계 각국의 위험 수준을 단계별로 구분해서 알리는 여행경보제도를 운영하고 있다. 여행경보 단계는 국가별 치안 상태와 테러 발생 우려 등에 따라 단계가 다르다.

여행 유의 지역에는 남색 경보(1단계), 여행 자체 지역에는 황색 경보(2단계), 철수 권고 지역에는 적색 경보(3단계), 여행 금지 지역(4단계)에는 흑색 경보가 내려진다. 3단계까지는 정부가 권고하는 수준이지만 만약 4단계 지역을 방문한 후 귀국하면 여권법 위반으로 1년 이하 징역 또는 1000만 원 이하 벌금형을 받을 수 있다

또 여행경보 국가로 지정되지 않은 나라라고 하더라도 갑자기 치안이 급속도로 불안정해지거나 전염병 창궐, 재난 발생 등의 경우 '특별여행주의보'나 '특별여행경보'가 발령된다.

국가별로 발생하는 풍토병과 유행하는 감염병이 다르기 때문에 정보를 미리 얻어 질병에 맞는 백신이나 예방약을 접종한 뒤 여행을 떠나야 한다. 그러나 뎅기열, 지카바이러스 등은 백신이 없기 때문에 여행하고자 하는 국가에 이런 감염병이 유행하고 있다면 방문 계획을 접거나 굳이 가야 한다면 해당 감염병을 옮기는 매개체와 접촉을 피할 수 있는 방법 등을 미리 숙지해야 한다. 각국에 내려진 여행경보 혹은 유행하는 감염병 등은 외교부의 해외안전여행 홈페이지(<http://www.0404.go.kr/dev/main.mofa>)에서 확인할 수 있다.

▶ **여권 유효기간 남았다고 해도**=해외 여행을 갈 때 빠질 수 없는 준비물이 여권이다. 여권은 유효기간이 설정돼 있기 때문에 자신의 여권 유효기간이 얼마나 남았는지 확인하고, 만약 지났다면 미리 갱신해야 입국이나 출국을 거절당하는 일을 막을 수 있다. 한 가지 더 주의해야 할 점이 있다. 여권이 만료되지 않았는데도 불구하고 남은 유효기간이 충분하지 않다는 이유로 입국을 거절하는 해외 국가가 더러 있기 때문이다. 대만의 경우 6개월 이상의 여권 잔여 유효기간이 없으면 대만행 비행을 할 수도, 입국할 수도 없다. 중국과 싱가포르도 마찬가지이고 태국과 스위스도 6개월 이상의 여권 잔여 유효기간이 필요하다. 또 페루, 코스타리카 등 대부분의 남미 국가들도 6개월 이상을 요구한다.

▶ **알찬 소비**=해외 여행 때는 신용카드도 상황에 맞게 탄력적으로 사용해야 손해를 보지 않는다. 신용카드사는 해외에서 결제한 고객들에게 물건 구입 대금을 청구할 때 구입 시점 당시의 환율이 아니라 3~4일 뒤의 환율을 적용한다. 때문에 물건을 구입하려는 시점이 환율 상승기라면 신용카드보다는 현금으로 결제하는 게 더 유리하다.

또 해외에서 신용카드를 쓸 때는 현지 통화로 결제해야 이익이다. 해외 결제시 원화를 사용하면 실제가격의 약 3~8%의 결제수수료 뿐만 아니라 환전 수수료도 이중으로 부담해야 하기 때문이다.

해외에서 카드를 분실했거나 도난당했다면 글로벌 서비스센터를 통해 '긴급 대체 카드 발급 서비스'를 이용하면 된다. 이 서비스를 이용하면 1~3일 이내에 가까운 현지 은행에서 임시 카드를 발급받을 수 있다.

▶ **긴 비행 시간 어떻게 견디지?**=비행기 내에서 오랜 시간 앉아 있게 되면 보통 손발이 붓는 것을 느낄 수 있다. 일시적인 부종은 비행기에서 내리면 좋아진다. 그러나 벨트, 청바지, 반지 등 몸을 꽉 조인 의복이나 장식품으로 인해 혈액순환이 장시간 원활하지 못하게 되면 예상치 못한 증상이 발생할 수 있다. 따라서 탑승 전 반지나 꽉 조이는 장신구는 몸에서 제거하고 청바지나 조이는 옷보다는 헐렁한 옷을 입도록 한다. 또한 굽이 높은 구두보다는 편한 단화를 신는 것이 좋다.

이외에도 틈틈이 기내 복도를 걷거나 앉은 자리에서 발목을 움직이는 등 간단한 스트레칭을 하는 것이 좋으며 가끔씩 다리는 꼬고 앉지 않도록 한다. 손이나 간단한 마사지 기구를 이용해 뒷목과 발바닥, 종아리 등을 자극해 주는 것도 혈액순환에 도움이 된다.

비행기 내의 기압은 한라산 정상 높이 수준으로 유지되기 때문에 몸 안의 공기가 지상에서보다는 팽창하게 된다. 특히 장내 공기가 팽창하면서 속이 더부룩하고 소화 안 되는 증상이 종종 나타난다. 이 때문에 기내에서는 과도한 음식물 섭취보다는 가볍게 먹는 것이 좋다. 또한 탄산이 포함된 음료나 주류를 섭취하는 것도 될 수 있으면 피해야 한다.

만약 멀미가 날 경우에는 불필요한 머리 움직임을 최소화하는 것이 좋으므로 뒤로 기대는 자세로 머리를 고정하는 것이 도움이 된다. 수면 중에는 멀미가 거의 발생하지 않기 때문에 편안한 자세에서 잠을 청하는 것도 멀미로 인한 증상을 줄일 수 있는 방법이다.

본인이 멀미 증상이 심하다고 생각되면, 항공기 탑승 전 미리 멀미약을 사용하는 것이 좋다. 귀 뒤에 부착하는 패치형 멀미약의 경우 최소 비행 6시간 전에 붙여야 하고, 복용하는 멀미약의 경우 최소 비행 2시간 전에 먹어야 한다.

이성민기자 hasm@ihalla.com

세상의 모든 돌 이야기

수입대리석, 화강석, 라임스톤 판매 및 수입대행

베트남 현무암 **완제품 직수입** **조경건축토목용 경계석** 판석, 부정형난석 등

마블인은 30년동안 이태리, 스페인, 터키 등 세계 각국의 대리석 광산들과 직거래 하며 자체 광산을 개발, 수입, 가공, 판매하는 수입석 전문 회사입니다.

현무암 경계석	
120×150×500	6,500/개당
150×150×500	7,500/개당
170×200×500	12,000/개당
200×250×500	15,000/개당
현무암 판석	
600×900×30	21,000/㎡
600×1200×30	21,500/㎡

마블인 **하치장** : 제주특별자치도 제주시 애월읍 유수암리 342 **T. 064)713-6866 / 010-3873-7650**
공 장 : 제주특별자치도 제주시 조천읍 복촌리 952 **E-mail : marble2017@naver.com / www.marblein.co.kr**