



‘불청객’ 습기 이겨내고 슬기로운 여름나기

들쭉날쭉 기온변화·높은 습도에 불쾌지수는 ↑
녹녹하고 끈끈한 실내 습기 관리로 상쾌하게
세균 증식 활발한 계절... 음식물 관리도 주의

어느덧 여름이 눈앞이다. 잦은 비, 이른 더위, 들쭉날쭉 기온 변화 등 번덕스런 날씨에 벌써부터 올 여름이 걱정스럽다. 평년보다 더울 것이란 전망이 나오는 가운데 당장 후텁지근한 날씨가 이어지고 있고 장마가 다가온다. 높은 습도에 각종 세균과 곰팡이가 번식하기 쉬운 계절, 습도 조절과 함께 건강 관리에도 세심한 주의가 필요하다.

▶ 습도와외의 전정=무더위만큼 두려운 건 불쾌지수를 올리는 가장 큰 원인이기도 한 높은 습도다. 사람이 쾌적하게 느끼는 습도는 40~60%인데 장마철에는 평균 습도가 80~90%가

지 치솟는다. 곰팡이가 증식하기에 최적의 환경이 조성되면서 잠시 방심하면 집안 곳곳에 각종 세균들이 번식하기 쉽다. 녹녹한 날씨에 땀이 뒤섞인 축축한 빨랫감의 퀴퀴한 냄새는 불쾌감을 더하는 요소다.

곰팡이 번식을 막기 위한 여러가지 습도 조절 방법은 많이 알려져있다.

습기를 잘 빨아들이는 신문지를 옷장 안에 깔거나 옷걸이와 이불 사이, 신발장 등 집안 구석구석에 넣어 두면 제습에 도움이 된다. 숯이나 소금 등의 천연재료도 습기를 잡는 역할을 한다. 난방 보일러를 틀어 제습을 할 경우엔 창문을 열어 환기를 하는 게 좋다. 흔히

김, 과자 등 건조식품 속 방습제로 들어있는 실리카겔을 재활용해 습기제거제를 만들 수도 있다.

틸란드시아 등 제습에 효과가 있는 식물을 이용한 ‘플랜테리어(식물+인테리어)’로 습도 조절은 물론 공기정화, 인테리어 효과까지 얻을 수 있다.

▶ 끈끈한 관리로 건강한 여름나기=장마와 함께 찾아오는 불청객인 각종 질병에도 주의가 필요하다. 덥고 습한 날씨 속 몸의 균형이 깨지지 않도록 건강 관리에 더욱 신경써야 한다.

식품의약품안전처는 최근 기온과 습도가 높아 세균 증식이 활발해지는 여름철을 맞아 병원성대장균 식중독 예방과 음식물 관리에 각별한 주의를 당부했다.

지난 2016년부터 2020년까지 5년간 병원성대장균 식중독의 발생 현황을 보면 총 8881명(195건)의 환자 중 여름철(6~8월, 6357명(114건))에 가장 많은 환자가 발생했다.

병원성대장균 식중독은 일반적으로 오염된 채소를 제대로 세척하지 않고 생으로 섭취했거나 쇠고기 등 동물성 식재료를 충분히 가열하지 않았을 때 발생할 수 있다.

식약처는 육류로 음식을 준비할 때 도마나 칼 등을 구분해 사용해 교차오염이 되지 않도록 하고, 조리시 육류를 충분히 가열할 것을 당부했다.

또 가열·조리한 음식은 가능한 2시간 내 빨리 먹고, 가열 후 바로 먹을 수 없는 경우는 식혀서 바로 냉장보관할 것을 권했다. 채소류도 세척 과정에서 미세한 흙집이 생겨 세척 전보다 식중독균이 서식하기 더 쉬운 조건이 되므로 세척 후 바로 섭취하거나 냉장 보관할 것을 강조했다.

이밖에 빗길 운전 시 안전수칙을 잘 지키며 교통사고에도 유의하자. 도로교통공단은 빗길 운전시 최고 속도의 20%를 감속 운행하고 급제동·급정지를 삼가며 안전거리도 평소 거리 이상 유지할 것을 조언한다.

오른지기자 eioh@ihalla.com

40년 전통 수제 신사복 전문

골덴라사

맞춤 양복은 명품(名品)입니다.
맞춤 양복은 오직 한사람만을 위한
예술품입니다.

▶ **골덴라사** | 제주시 남성로 166(남문로터리 서쪽) T. 722-3679, H,P 010-7622-3679