



**장마철,
 환경위생관리와
 건강에
 더욱 신경써야
 할 때!**

1. 의 생활

젖은 옷은 완전히 말려야 한다.

비에 젖은 옷은 하루만 그냥 두어도 곰팡이가 번식하기 일쑤다. 우선 모양이 변하지 않게 옷걸이에 걸어 바람이 잘 통하는 곳에서 말려야 한다.

약간 젖은 옷도 물기를 닦고 옷걸이에 걸어 말리고, 완전히 마르기 전에 다리미로 다려두면 좋다.

별이 나는 날엔 옷장 문을 열어두어 공기 유통을 좋게해 습기를 없애준다.

침구류

눅눅해진 이부자리는 기분을 좋지않게 할 뿐만 아니라 건강에도 좋지 않다.

이불·요 등 침구는 햇볕에 충분히 말려 보송보송한 상태를 유지하도록 한다.

장마기간 중 햇볕이 날 때는 침구를 바로 내다 널지말고 해가 난지 4~5시간 후에 널어야 지표에서 올라오는 습기의 영향을 받지 않을 수 있다.

가족제품

가족이 소재인 구두와 가방을 비에 젖은 채로 방치하면 가족의 모양이나 질이 변하기 쉽다. 비에 젖은 가족제품은 더러움을 털어낸 후 가족이 다 마르기 전에 왁스칠을 하고 그늘에서 말린다.



말리면 빨리 건조된다.

2. 식 생활

싱크대 · 찬장 · 냉장고

락스 등의 소독제로 매일 청소하고 마른 걸레로 닦아서 습기를 없앤다. 구석에 건조제를 넣어두면 습기제거에 더욱 효과적.

칼 · 도마 · 행주

장마철 위생에 있어 가장 조심해야 할 것들이 바로 칼 · 도마 · 행주.

도마는 충분히 씻어 끓는 물에 소독 후 햇볕이 잘 드는 곳에서 건조시켜준다. 행주는 사용 후엔 살균제에 적셔 빨거나 삶아 말려야 위생적.

그릇을 보관할 때는 자주 쓰는 그릇과 잘 쓰지 않는 그릇을 따로 보관하고 자주쓰는 그릇은 가끔 뜨거운 물이나 락스로 소독해주면 좋다.

우산

쓰고 난 우산은 활짝 편 채로 말려서 보관하고 더러움이 많이 났을 때는 묽은 비눗물에 잘 닦아낸 후 행귀서 말린다.

양산살이나 우산살에 묻은 녹은 수산을 묽게 탄 더운물로 닦고 재봉틀기름을 약간 발라준다.

빨래

땀과 비에 젖은 옷을 그대로 두면 변색되거나 옷감이 상하고 좋지 않은 냄새가 옷에 배기도 한다.

비나 땀에 젖은 옷은 얇은 비눗물에 여러 번 행구어 비 속에 묻어있던 먼지를 깨끗이 씻고, 따뜻한 물에 행구면 곰팡이 냄새까지 없어진다.

습기가 많은 장마철에는 풀을 먹이면 곰팡이가 슬기 쉬우므로 풀은 가능한 한 먹이지 않도록 한다.

빨래의 물기는 가능하면 세탁기로 충분히 탈수시켜야 하는데, 세탁기가 없으면 마지막 행굼물은 더운 물을 사용해 꼭 짜서

장독관리

장류에 비가 새어들어가면 곰팡이가 슬고 맛이 변하므로 보관에 주의해야 한다. 장마가 시작되기 전에 윗부분에 소금을 뿌려두고 랩을 씌우고 뚜껑을 덮어두면 비가 셀 위험이 없다.

장마철 중에 햇볕이 나면 뚜껑을 벗겨내어 통풍을 시켜주도록 해야한다.

항아리에 물이 스며든 경우, 곰팡이가 생긴 된장은 곰팡이를 전부 건어내고 고운 소금을 뿌린 뒤 햇볕을 쬐게 한다.

고추장은 생긴 물을 국자로 떠내고 소금



을 뿌려둔다. 간장은 위에 뜬 곰팡이를 걷고 뚜껑을 열어 햇볕을 쬐게 한다. 간장엔 소금을 넣으면 맛이 변하므로 주의한다.

마른 음식, 곡류

햇볕이 날 때 바삭 말린 뒤 공기가 통하는 종이봉지나 비닐봉지에 밀봉해 냉장고에 보관한다. 건조제를 함께 넣어두면 효과적.

위생적 식생활

장마기간 중 식생활은 그때그때 먹을 분량만 준비해두는 것이 가장 이상적. 식사도 하루 분량만 준비해 늘 신선한 식탁이 되게 하고, 냉장고에 보관한 음식이라고 과신하는 것은 금물이다.

장마철의 조리는 열을 가하는 법을 쓰는 것이 위생적이며 반드시 끓인 물을 먹도록 한다.

식중독

식중독균은 장마철인 6월~9월 사이에 번식 속도가 놀랍게 빨라진다.

식중독을 예방하기 위해서는 냉장고를 과신하지 말고 세균의 온상인 도마·행주 등의 주방용품 관리와 조리에 주의해야 한다.

영양관리

장마철에는 무더위로 식욕이 감퇴해 담백한 음식물 섭취가 늘어남에 따라 칼로리 섭취량이 부족할 뿐만 아니라 영양상태의 균형을 잃기 쉽다.

신진대사가 활발해짐에 따라 비타민 소

비가 늘어나는데 그중 비타민B₁이 결핍되면 식욕부진, 피로 등의 증세가 일어날 수 있으므로 샐러리, 풋콩 등 비타민B₁이 많이 함유된 음식을 자주 섭취하도록 한다.

또 식욕이 없더라도 규칙적인 식사를 하는 것이 장마철에 겪기 쉬운 탈진 상태나 무력증을 이기는 방법.

3. 주 생활

물세는 것

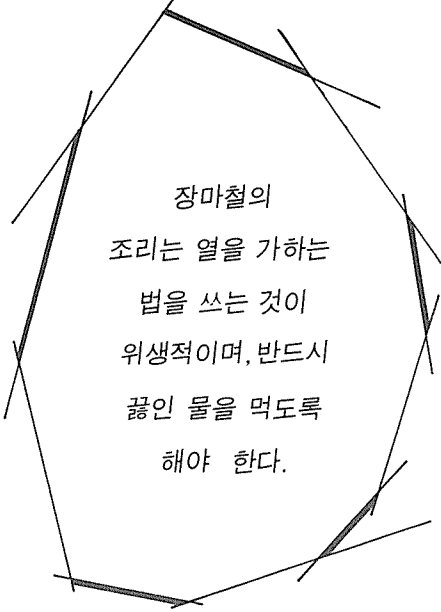
물세는 것의 방지는 지붕부터 시작해야 한다. 깨진 기와는 미리 갈아주고, 벌어진 틈이 없는가도 살펴봐 둔다.

슬라브지붕은 일단 금이 가면 방수층에 이상이 생겨 천장·벽까지 썩을 우려가 있으므로 폭 3센티미터 정도를 깨어내고 시멘트로 메운 다음 방수액을 바른다.





외벽의 금은 V자형으로 파서 몰타르로 메워주고 내벽에도 방수 몰타르를 두껍게 발라준다.



장마철의
조리는 열을 가하는
법을 쓰는 것이
위생적이며, 반드시
끓인 물을 먹도록
해야 한다.

곰팡이 예방

장마철에는 후미진 곳에 곰팡이가 생기기 쉽다. 이것을 막기 위해서는 평소 통풍이 잘 되도록 하는 것이 가장 중요하다.
또 곰팡이가 생길만한 곳에는 알코올과 물을 1대5의 비율로 섞어 분무기로 뿌려두면 효과적. 이미 곰팡이가 쓴 물건은 바람이 잘 통하는 그늘에서 말린 다음 깨끗이 닦으면 된다.

가전제품

냉장고, 비디오, 세탁기등 가전제품은 벽면에서 10센티미터쯤 떼어 놓도록 한다. 벽에 너무 붙여 놓으면 습기가 차서 수명이 단축되고 제품의 성능도 떨어진다.
카메라도 습기에 민감하므로 장마철엔 장롱 등 습기가 차기 쉬운 깊숙한 곳에 두지 말고 통풍이 잘 되는 벽면에 걸어두는 것이 좋다.

올해는 예년에 비해 긴 장마철을 지내게 되었다. 계속적으로 공기가 습하고, 통풍도 잘 되지않아 그만큼 환경관리나 영양관리에 주의하지 않으면 건강을 해칠 뿐만 아니라, 재산 상의 손실도 입게 된다.

긴 장마철 동안의 생활 환경관리를 올바르게 함으로써 건강한 생활이 될 수도도록 힘써야 겠다.

배수구와 하수구

집에서 주배수관까지의 기울기가 너무 완만하거나 도중에 오물이 끼어 있으면 물이 차오르는 원인이 되므로 미리 잘 점검해 두는 것이 좋다.

지붕 물받이 이음새가 벌어졌거나 쓰레기가 쌓여 있는가도 살펴본다. 물받이 배수가 잘 안되면 빗물이 벽면을 타고 실내로 스며드는 원인이 되므로 주의해야 한다.

지하실통풍

지하실에 통풍이 잘 되지 않으면 벽면에 곰팡이가 슬기 쉬우므로 작은 환풍기나 환기창을 설치해주어야 한다.

담장·벽면

담이나 벽면에 균열이 생기면 이 틈으로 빗물이 스며들어 붕괴될 위험이 있으므로,