

## 생활정보

### 추석연휴 건강관리요령



#### ♣ 만성질환자는 칼로리 낮은 건강식 필요

고혈압이나 당뇨병 환자들은 기름진 음식을 자제하고, 고기를 준비할 때는 눈에 보이는 기름 부위를 제거하고, 전을 부칠 때에도 가능하면 식용유를 적게 사용하고, 고지혈증이 있다면 오징어, 새우, 굴 등의 해물전을 가능하면 먹지 말아야 한다.



#### ♣ 장거리 올바른 운전요령

장거리 여행시는 바른 자세로 운전해야 졸음운전도 방지하고 피로도 덜 느낄 수 있다. 등받이는 90도 정도로 하고 엉덩이와 목은 의자와 목 받침대에 붙이는 자세를 유지하고, 운전대와의 거리는 발로 클러치를 밟았을 때 무릎이 약간 굽혀지는 정도가 바람직하다. 이렇게 하면 운전 중 허리통증을 줄이고 장시간 운전으로 인한 피로도 줄일 수 있다.



#### ♣ 나들이 전염병 주의

가을은 야외 나들이로 인한 유행성 출혈열, 쓰쓰가무시, 렙토스피라증 등이 증가하는 시기다. 이를 예방하기 위해서는 △야외에 나갈 때 피부가 노출되는 옷을 피하고 △성묘 길에 절대로 맨발로 걷지 말며 △산이나 풀밭에선 앉거나 눕지 말아야 하고 △물이 고인 논이나 웅덩이에 들어가지 말아야 한다.



#### ♣ 성묘시 응급상황 대처법

벌레나 벌에 물렸을 때는 부드럽게 침을 제거하고 얼음찜질을 해서 염증을 감소시킨다. 독벌레에 물렸으면 암모니아수로 소독한 후 찬 물수건을 이용해 통증을 경감시켜야 한다. 성묘시 산이나 들에서 굴러 뼈가 부러지는 경우 움직이지 못하게 고정시키고 구조대원이 올 때까지 기다려야 한다.



#### ♣ 설연휴 대비 각종 정보 안내

|                   |           |              |           |
|-------------------|-----------|--------------|-----------|
| 교통정보(고속도로) .....  | 1588-2505 | 범죄신고 .....   | 112       |
| 교통사고긴급구조 .....    | 122       | 화재신고 .....   | 119       |
| 의료긴급구조 .....      | 120       | 법률구조상담 ..... | 132       |
| 병원정보안내 및 상담 ..... | 1339      | 날씨정보 .....   | 131       |
| 시,도민원신고센터 .....   | 120       | 우체국 민원 ..... | 1588-1300 |



## 생각해봅시다

### 세가지 보석

미국의 뉴멕시코주에 열두살 된 흑인 소년이 어머니의 손을 꼭 잡은 채 흐느끼고 있었다. 어머니는 가쁜 숨을 몰아쉬며 아들에게 유언을 남겼다.

“아들아, 네게 남겨줄 것이 아무것도 없구나. 그러나 이 말씀을 꼭 기억하거라. 인생을 살아가는데 세 가지 보석이 있단다. 그것은 믿음과 소망과 사랑이다.”

소년은 눈물로 어머니를 떠나보냈다. 1년 전 아버지를 잃은 소년은 고아가 되어 할머니의 집에 맡겨졌다. 소년은 소아마비 장애인으로서 거동이 불편했다. 인종차별과 가난과 병마가 그를 괴롭혔다. 그러나 한번도 꿈을 포기하지 않았던 것은 어머니에게 배운 ‘믿음’ ‘소망’ ‘사랑’의 가르침 때문이었다.

그는 흑인으로는 최초로 1950년 노벨 평화상을 수상했다. 이 사람은 미국의 정치학자 랠프 번치박사. 어머니의 가르침이 절망에 처한 소년에게 힘을 주었다. 좋은 가르침은 성공의 씨앗이다.

〈출처 : 좋은생각〉

## 알리는 말씀

검사협회 소식은 고객서비스 향상을 위하여 협회 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 선박검사기술협회의 홍보지입니다. 협회소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 아래 사항에 관한 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

- 고객서비스 향상을 위한 활동
- 각종 검사제도개선 및 해양수산정보
- 해양사고 예방활동 및 대책 등

☎ 연락처 : 전략기획팀 | TEL : 032-260-2226 | FAX : 032-260-2315

| E-mail : youngmin@kst.or.kr