

명절이 지나면 남는 건 피로뿐? 후유증 없는 건강한 한가위

대체휴일제가 처음으로 적용되면서 주말을 포함해 총 5일의 황금연휴를 즐길 수 있는 추석. 시작부터 끝까지 기분 좋은 명절 연휴를 위해 미리 알아두면 더 좋은 건강포인트를 체크해보자.

글 손지혜 기자 사진 뉴스시스



날씨도 좋고 먹거리도 풍성해 온 가족이 모여 추억을 만들기에 더없이 좋은 추석이 다가왔다. 친지들과 함께 보내는 명절부터 가족끼리 떠나는 해외여행, 친구와 함께하는 캠핑까지. 많은 사람이 긴 휴일을 알차게 보내기 위해 행복한 고민 중이다. 하지만 많은 식구를 위해 하루에도 몇 번이고 상처를 입고, 빈번한 과식에 장거리 운전을 일삼게 되니 즐겁게 보낸 명절 연휴도 자연스럽게 피로감을 남기기 마련이다. 스스로 건강을 잘 챙겨 즐거운 명절과 순조로운 일상복귀까지 두 마리 토끼를 잡아보자.

장갑부터 수건까지 복장준비로 성묘 시작

추석 연휴에 성묘를 하거나 들판이 있는 야외에 나들이를

다녀온 경우, 또는 농촌에서 일을 거둬고 돌아온 후에 두통이나 오한, 구토, 복통 등의 증상을 호소하는 사례가 드물게 발생한다. 이는 유행성출혈열이나 쓰쓰가무시병, 렙토스피라 등의 열성 질환으로 오염된 물과 흙 혹은 들쥐의 배설물 등을 통해 감염된다. 초기 증상이 감기몸살과 비슷해 대수롭지 않게 생각하기 쉽지만, 심하면 생명을 잃을 수도 있는 무서운 질환이므로 예방을 위해서는 야외에서 활동할 때에 장갑을 꼭 착용하고 되도록 풀밭에 눕지 않도록 한다. 발병할 경우 반드시 병원을 찾아 진찰을 받도록 하자.

성묘 시에는 낮이나 예초기로 인한 외상을 입지 않도록 유의해야 한다. 벌초 도구는 항상 조심스럽게 사용하며, 안전사고로 인해 출혈이 발생한 경우 깨끗한 손수건이나 종이를



출혈부위에 댄 뒤 수건이나 큰 천으로 압박하여 감아주는 등 응급처치를 신속히 진행해야 한다. 이 외에도 말벌에 쏘이는 등 다양한 사고에 대비해 추석 연휴에 진료를 보는 주변 병원을 미리 알아두는 것 또한 좋은 대비책이 될 것이다.

노인과 아이들에게 송편은 조심조심

TV에서만 보는 일 같지만 해마다 추석 연휴에 음식물로 인한 기도 막힘으로 응급실을 찾는 사례가 무척 빈번하다. 많은 명절 음식 중에서도 추석의 대표 음식인 송편이 그 주범인데, 평소 치아가 약한 노인과 씹고 삼키는 힘이 부족한 아이들이 가장 위험하다. 이들이 떡처럼 차진 음식을 먹을 때에는 가능하면 4조각 정도의 적당한 크기로 잘라서 내어놓으며, 잘 씹어 먹도록 유도하고 곁에서 함께 먹는 것도 좋다.

음식물이 기도를 막았을 때 환자가 어른일 경우에는 다른 성인이 뒤에서 양팔로 안듯이 잡고 주먹 쥔 손을 배꼽과 명치 중간 정도에 놓고 한쪽 주먹의 엄지손가락이 배를 누르게 한 뒤에 다른 손으로 주먹을 감싸고 강하게 꺾어안듯 배를 안쪽으로 누르면서 위로 당겨준다. 아이 목에 음식이 걸렸을 경우에는 허리를 끌어안고 머리를 앞으로 숙이게 한 다음 등을 세우고 빠르게 손으로 쳐준다. 이때 목에 걸린 이물질을 손가락으로 빼내려고 하면 음식물을 더 밀어 넣는 역효과가 날 수 있으므로 절대로 이렇게 해선 안 된다. 이와

같은 응급처치 후에 음식물이 잘 나왔다고 하더라도 처치 과정에서 장기가 손상되었을 수 있으므로 반드시 병원을 방문해 확인하는 것이 좋다.

추석에도 변함없이 안전운전이 최우선

해마다 명절이면 북새통을 이루는 전국의 고속도로. 수많은 귀향, 귀경 차량으로 길어진 정체는 운전자의 피로로 이어지고 때로는 크고 작은 사고의 원인이 되기도 한다. 따라서 장거리 운전 시 피로나 졸음을 느낄 때에는 지체 없이 차를 세우고 잠깐이라도 수면을 취하도록 하자. 고속도로 졸음쉼터 등에서 최소 30분의 휴식은 운전자의 판단력을 높여준다. 그리고 1~2시간에 한 번씩 차를 세우고 스트레칭을 하여 어깨와 목, 발목 등 긴장 부위를 이완해주는 것도 좋다.

그리고 운전을 시작하기 전에는 되도록 과식을 피하고 운전석에 너무 기대거나 지나치게 앞으로 수그린 자세는 피로감을 빨리 불러오므로 허리를 자연스럽게 바로 세우는 것이 좋다. 운전자세뿐 아니라 운전습관도 안전과 직결되는 요소인 만큼 급가속과 급제동을 삼가고 안전속도를 준수하는 등 도로 위의 다른 가족도 배려하는 운전으로 더욱 풍성한 한가위를 보내자. 🚗

