

여름철 의식주 관리로 건강을 지키자

衣

비맞은 옷은 따뜻한 물로 행귀 야...

여름 의류는 대개 흡습성이 좋으므로 곰팡이가 슬거나 변질되기 쉽다. 비를 맞아 습기를 먹어 축축한 상태의 옷은 얇은 비눗물로 여러번 행구어 빗속에 묻어있던 먼지를 씻어내야 한다. 행구는 물은 따뜻한 물이 곰팡이 냄새를 없애는 데에 효과적. 햇빛이 짙은 날을 선택해 바짝 말리도록 한다.

눅눅해진 이부자리도 햇빛에 말려야 하는 것 중 하나. 너무 오랜 시간 말리면 자외선에 색이 바랄 우려가 있으므로 1~2시간 정도 햇빛이 좋은 시간을 이용해 말린다.

휴가여행을 다녀온 후 사용한 용품의 정리도 중요하다. 대부분의 물건이 물기에 젖어 있을테니까 여행에서 돌아오자마자 수

영복·비치복·모자·가방 등을 다시 깨끗하게 빨아 말려 보관해야 하는데, 그렇지 않으면 소금기 때문에 고무줄 부분이나 천 자체가 삭아버려 못쓰게 될 수도 있다.

옷을 한꺼번에 넣어 둔 곳에는 제습제를 두거나, 옷장문을 열고 선풍기 바람을 약하게 쐬어주고 한번 입었던 옷은 밖에서 말린 뒤 넣도록 한다. 시중에 나와 있는 습기 제거제를 이용해도 좋고 외투나 이불 같은 큰 물건은 햇빛을 쐬어 건조시킨다.

여성들의 여름 소품 중의 하나인 왕골가방은 중성세제를 적서 짠 걸레로 겉을 따라 닦은 다음 얇은 소금물을 문혔다가 그늘에서 말린다. 왕골·대나무 제품은 바삭 마르면 바스라지는 성질이 있으므로 소금물을 문혀 소금기가 물기를 흡수해 부서지지 않도록 하는 것이다.

또 양말의 냄새를 없애려면 비누로 세탁한 뒤 식초를 몇방울 떨어뜨린 물에서 다시 빨아주거나, 미지근한 물 1ℓ에 붓산 5작은

술을 넣고 담갔다가 널어도 냄새가 없어진다.

여름 내내 신어서 발냄새가 배어 있는 운동화도 비누로 깨끗하게 뺀 뒤 식초 두서너 방울을 떨어뜨리면 냄새가 나지 않는다. 장마철 동안 물기가 건히지 않았던 구두는 마른 수건으로 물기를 닦고, 신문지나 수건을 뭉쳐 넣어 구두형태를 바로 잡은 뒤 바람이 잘 통하거나 따뜻한 곳에서 말린다. 콜드크림이나 바세린, 우유를 부드러운 헝겊에 묻혀 윤기를 내주어도 좋다.

옷장 속의 옷들은 옷과 옷 사이를 약간 떼어 보관하는 것이 좋다. 잘 마른 신문지를 사이에 두면 습기 제거에 효과적. 또 옷장이나 신발장에 바짝 마른 신문지를 여러겹 깔아 두면 습기 제거와 곰팡이 방지에 효과가 있다.

우산은 펼쳐서 물기가 마를 때까지 통풍이 잘 되는 곳에서 말란다. 우산살과 손잡이는 마른 수건으로 닦아 콜드크림이나 미성용 기름을 조금 발라 둔다.

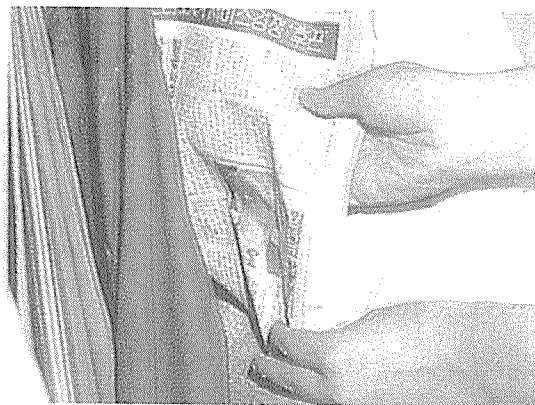
한편 세계 한스폰을 소량의 물에 푼 후 세탁기를 돌리면 세탁기 내의 이물질이 빠지며 깨끗하게 청소되고 곰팡이나 악취를 막을 수 있다.

食

젖은 행주는 각종 세균을 부른다

세균 번식이 활발한 때 일수록 부엌 청소와 음식물 간수에 신경써야 한다. 장마가 지난 후 식기와 수저, 조리용품은 끓는 물에 소독하고 그릇을 쌓아두는 싱크대 바닥이나 식탁 부분, 개수대 근처는 여러번 소독제로 청소한다.

음식물 보관에 있어서 냉장고를 지나치게 믿는 것은 금물. 음식의 색깔이 변했다든지 냄새가 나지 않는다는 이유로 안심하고 먹는 것은 위험하다. 부패균과 식중독균은 다르며 식중독균의 경우는 음식에 침투



옷장속의 옷들은
사이사이를
약간 떼어 보관하고
잘 마른 신문지를
사이에 두면
습기 제거에
효과적이다.

해도 변색이나 악취를 일으키지 않는 수가 많기 때문이다.

어패류의 보관은 1~2일, 우유는 2~4일, 돼지고기는 2~3일, 쇠고기는 3~5일이며 달걀도 1주일 이내에 먹어야 한다. 냉장고 안에서 냉기에 강한 곰팡이, 효모들이 자라면 식품까지 오염되므로 1주일에 한번 이상 식품을 전부 꺼낸 뒤 미지근한 물이나 식초와 소금을 탄 물을 부드러운 헝겊에 묻혀 냉장고 안을 잘 닦아야 한다.

냉장고는 한번 열 때마다 내부 온도가 높아지므로 냉장고를 여닫는 횟수를 줄이는 것도 중요하다. 또 냉장고 문에 식품 이름과 넣어 둔 날짜를 적은 표를 붙여 주면 빨리 처리해야 할 식품을 밖에서 확인할 수 있다.

싱크대의 배수구도 반드시 청소해야 할 곳. 장마로 물이 통과하는 곳은 어디든지 더러워져 있으므로 찌꺼기 받이통을 들어내고 물 내려가는 통로를 솔로 닦고 찌꺼기 받이통도 솔로 말끔히 닦는다.

젖은 쓰레기는 그때그때 작은 비닐 주머니에 담는다. 비닐 밑바닥에 구멍을 촘촘히 뚫어 물기를 뺀 뒤 버린다.

행주는 자주 삶고 되도록 마른 행주로 사용하여 도마의 위생에 특히 신경써야 한다.

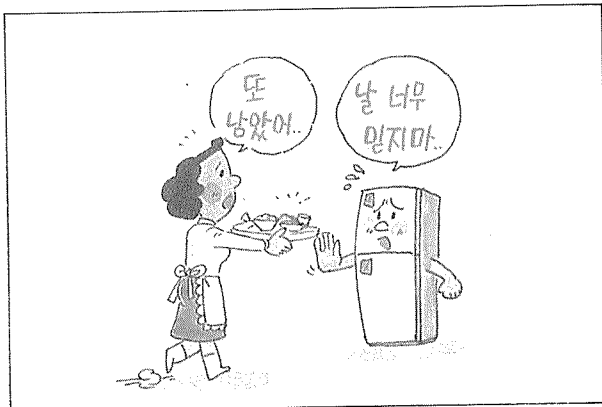
도마는 두개를 준비하여 교대로 쓰는 것이 위생적이다. 쓴 도마는 뜨거운 물에 행귀 가스레인지 등 불기가 있는데서 말린다. 햇빛이 화창한 날 자외선 소독을 해 주어도 좋다.

한편, 김이나 과자 속에 들어 있는 건조제를 모아두었다가 이용하면 경제적. 그릇을 많이 쌓아두는 싱크대나 설탕·밀가루·기름 등을 넣어 둔 곳을 마른 걸레로 깨끗이 닦은 후 건조제를 놓아 둔다.

住

습기찬 먼지부터 제거해야 쾌적

집안 공간을 되도록이면 넓고 시원하게



음식물 보관에 있어서 냉장고를 지나치게 믿는 것은 금물. 음식의 색, 냄새에 변화가 없다고 해서 안심하고 먹는 것은 위험하다.

집안의 가구들이나 가전제품은 벽면으로부터 10cm 정도 떼어둔다. 벽에 바짝 붙어있으면 습기가 차서 수명이 단축된다. 책이 뽁뽁하게 꽂혀있는 책장에는 책을 한권 정도 빼고 잘 마른 신문지를 끼워둔다.

쓰도록 한다. 자질구레한 물건들은 장에 넣거나 상자에 담아 두고 가구들도 꼭 필요한 것만 놓는다. 또 장마 때 비로 전원에 이상이 생겼을 수 있으므로 장마가 끝나면 집안 내의 전원상태를 점검한다.

하루나 이틀 정도는 방 전체에 불을 때주면 바닥에 찬 습기가 일단 제거된다. 그리고 나서 선풍기를 벽에 대고 틀어 놓으면 집안 습기 제거에 효과적.

가구와 가구사이, 가구와 벽 사이를 깨끗이 청소하여 악취가 나지 않도록 한다. 장마로 손실된 집안팍 수리를 해야 하는데 비가 새는 곳부터 찾아야 한다. 깨진 기와나 물이 새는 지하실, 물이 들어와 축축해진 창틈, 곰팡이 생긴 벽 등은 쾌적한 실내 분위기를 망치는 요소들. 창틈이나 벽의 얼룩, 배란다의 손실 등에는 우선 신문지로 물기를 최대한 빨아 들이고 충전제를 발라 주어도 좋다.

실내벽에 물이 새 곰팡이나 얼룩이 생겼다면, 마른 종이를 여러번 갈아 붙여 물기를 흡수한 후 임시로 비닐을 덧대고 곰팡이가 슬 부분을 긁어낸 뒤 마른 걸레로 닦는다.

방바닥에 깔았던 돗자리나 거실의 카펫

은 들어내 먼지를 털고 바닥을 말끔히 닦는다. 또한 경계 부분에 묻어 있는 습한 먼지는 수시로 닦아 낸다. 거실의 소파도 쿠션을 들고 먼지를 닦아낸다. 바람을 쐬어주는 것도 필요.

집안의 가구들이나 가전제품을 벽면으로부터 10cm 정도 떼어 둔다. 벽에 바짝 붙어 있으면 가구와 가전제품에도 습기가 차서 수명이 단축된다. 책이 뽁뽁하게 꽂혀 있는 책장에는 책을 한권 정도 빼어 여유있게 한 뒤 잘 마른 신문지를 끼워두면 책에 습기가 차 곰팡이 스는 것을 막을 수 있다.

창틈으로 빗물이 새다면 실리콘 등 방수 접착제로 틈새를 막는다. 바퀴벌레 등에 대한 살충제는 벽이나 가구, 개수대 밑, 냉장고 뒤쪽, 가스레인지 주변 등에 뿌린다. 전등의 갓 윗부분, 환풍기 날개, 가구 밑 등 먼지가 많이 쌓인 곳을 청소해 주면 악취가 좀 가신다.

방이 너무 습하다고 생각되면 문을 열어 통풍을 시켜주는데, 이때 벽의 한쪽 면에 대고 선풍기를 틀어 놓으면 실내공기의 건조가 보다 원활해진다. ㉓