



여름 휴가철 건강상식

▷ 운전자는 2시간마다 쉬어야

피로 상태의 운전은 사고를 유발하는 가장 큰 요인이다. 운전자는 출발 전 충분한 휴식을 취하고 약 2시간마다 중간휴식을 취해 피로를 예방하도록 한다. 4시간 이상의 계속적인 주행은 삼간다. 또 휴게소에 들을 때마다 틈틈이 스트레칭을 해 몸의 피로를 풀어준다. 목과 어깨 돌리기, 두 팔 뻗기, 발목 펴기와 돌리기, 손바닥으로 눈 마사지, 심호흡 등이 좋다. 졸음 운전을 피하기 위해 비타민 C가 풍부한 야채, 과일을 충분히 섭취하는 것이 바람직하다. 자극적인 음식과 과식은 졸음을 유발하므로 피해야 한다.

▷ 졸음 유발하는 멀미약 조심

멀미 증상이 있다면 출발 전에 멀미 예방약을 먹어두는 것이 좋다. 그러나 이런 약들은 졸리고 입이 마르는 등 부작용이 생길 수 있어 주의해야 한다. 버스나 자동차의 앞좌석, 배의 가운데, 비행기의 주 날개 위쪽 좌석 등 흔들림이 적은 위치에 탑승하는 것도 한 방법이다. 이동 중에는 의자에 편안히 기대 자세로 앉고 독서를 피해야 한다.

▷ 차 안 어린이 냉방병

어른들의 기분에 맞게 조절된 냉방 상태는 영유아들에게 냉방병을 일으킬 수 있다. 영유아는 중추신경계 발달이 미숙해 급격한 환경 온도 변화를 겪으면 체온 조절을 잘 못하기 때문이다. 대개 잘 먹지 않고 보채며, 기운 없이 축 늘어지는 증상을 보인다. 장운동이 저하되어 변비나 설사, 복통 등이 나타나기도 한다.

이럴 때는 음식이나 물을 따뜻하게 해서 먹이거나 약간의 땀을 내게 해주는 것이 좋다. 차내 온도를 외부 온도와 5도 이상 차이나지 않게 하고 에어컨의 바람이 아기의 살에 직접 닿지 않도록 긴팔 옷을 입혀주는 것이 좋다. 틈틈이 환기를 시켜 유해물질이 쌓이지 않도록 배려하는 것도 중요하다.