

▶ 미세먼지의 계절, 올바른 세탁법

오염물 붙어있는 세탁기 내부 점검 필수

의류는 미세먼지에 그대로 노출돼 제대로 관리하지 않으면 실내공기를 오염시키는 매개체가 될 수 있다. 게다가 미세먼지에는 각종 중금속이 함유돼 있어 코로 흡입할 경우 폐에 치명적일 수 있으므로 면역력이 약한 이들이 위해서는 올바른 세탁법이 중요하다.

▲각종 오염물 원천지인 세탁조는 과탄산소다로 청소

소홀하기 쉬운 세탁기 세탁조 안의 오염도는 번기 안쪽보다 100배 이상 높은 것으로 알려졌다. 세탁조가 깨끗하지 않으면 아무리 세탁을 해도 소용이 없는 셈이다.

세탁조의 내부청소는 과탄산소다로 손쉽게 해결할 수 있다. 방법은, 우선 세탁기 물 온도를 온수로 설정하고, 물높이를 최대로 맞춘 후, 세탁수가 나올 때 과탄산소다 500g이 잘 녹을 수 있을 정도로 조금씩 넣어준다. 이때 안 쓰는 걸레를 한장 넣어주면 물때 및 찌꺼기가 붙어 나와 효과적인 세척을 돕는다. 각종 먼지가 잘 붙어날 수 있도록 1시간 이상 방치한 후 행굼과 탈수 코스로 세탁수를 배출시키면 된다.

아예 근본적인 간편한 방법으로 해결하고 싶으면 세탁조 전용 세정제를 사용하면 된다. '홀즈 퀵크린 세탁조크리너'는 액체타입으로 곰팡이와 각종 유해세균을 99.9% 제거하고 재부착방지제 배합으로 떨어져 나온 곰팡이가 세탁조에 다시 붙지 않도록 해준다.

세탁 후 곰팡이 번식을 방지하기 위해

오염물 원천지 세탁조 과탄산소다로 청소해야

외출 후 입은 의류 털면 미세먼지 감소효과

세탁기 문은 열어두고 문쪽 고무패킹 사이는 마른 수건으로 닦아주면 된다.

▲외출 후 입은 의류 털어내면 미세먼지 감소효과

집에 들어가기 전에 미세먼지에 노출된 옷은 털어주기만 해도 미세먼지 감소 효과를 볼 수 있다. 이때 고무패킹이나 옷먼지 테이프를 한번 더 제거해주면 보다 효과적이다.

미세먼지 시즌의 세탁은 강력한 세척력의 세제를 선택하는 것이 좋다. 특히 최근에는 미세먼지 제거에 도움을 주는 세탁세제가 시중에 많이 출시돼 있다. 애경의 '리큐 2(제트)'는 한번의 세탁



만으로 마치 6번 세탁한 듯한 강력한 세척력을 발휘한다.

특히 화이트자임 효소와 멀티 효소가 섬유 속에 침투해 생활 속에서 발생하는 미세먼지나 황사, 음식물 얼룩 등을 강력하게 세척해 의류를 보다 선명하게 해준다. 실제로 각종 호흡기 및 피부 질환을 가져올 수 있는 미세

먼지 고민 해결을 위해 공인시험기관 실험결과를 통해 미세먼지 제거력이 기존 액체세제 대비 19% 향상된 것을 확인했다.

세탁 후에는 집에 잔존하는 미세먼지가 세탁된 옷에 다시 흡착될 수 있으므로 건조기를 이용해 빨리 말리는 것이 좋다.

비만질환 위험 낮추려면

“체중보다 허리둘레 살펴야”

과체중인 사람이 대사증후군 등 비만 관련 질환의 위험을 낮추려면 체중보다 허리둘레에 더 신경써야 한다는 주장이 제기됐다.

한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면 인하대병원 가정의학과 이연지 교수팀은 대한가정의학회지 최근호에 실린 '과체중인 한국 성인에 있어 허리둘레·신장비와 대사성 위험요인들과의 연관성'을 통해 이 같이 주장했다.

일반적으로 비만 지표는 체질량지수(BMI·체중을 키의 제곱으로 나눈 값)를 사용하는데 그동안 연구에서 BMI가 높을수록 각종 비만 관련 질환의 유병률도 높아지는 연관성이 확인됐다.

하지만 과체중(BMI 23~25kg/m²)인 집단의 경우 비만 관련 질환과의 연관성이 잘 드러나지 않는다는 게 이 교수팀의 설명이다. 오히려 최근 한국인을 대상으로 실시된 대규모 연구에서도 BMI가 23.2로 과체중에 속하는 사람의 사망률이 최저를 기록하는 등 '비만의 역설(obesity paradox)'이 나타나기도 했다.

“비만 관련 질환을 예측하는 지표로 BMI는 한계가 있다”는 게 이 교수팀의 설명이다.

이 교수팀은 이 같은 점을 감안해 2010~2012년 국민건강영양조사에 참여한 과체중 성인 3925명을 대상으로 허리둘레·신장 비(자신의 허리둘레를 키로 나눈 값) 분석을 실시했다.

그 결과 허리둘레·신장 비가 0.5 이상인 사람은 0.5 미만인 사람보다 대사증후군에 걸릴 위험이 2.6 높았다.

또 0.5를 넘는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 고중성지방혈증·높은 공복 혈당 등 대사증후군 관련 각종 지표도 나쁘게 조사됐다. 고혈압 위험은 1.3배, 고공복혈당 위험은 1.3배, 고중성지방혈증 위험은 1.7배, 저HDL콜레스테롤혈증 위험은 1.3배였다.

이 교수는 “아시아인을 대상으로 한 기존 연구에서도 허리둘레·신장 비가 BMI 등 다른 비만 지표보다 만성질환과 심혈관 대사질환 예측에 더 유용하다”며 “‘허리둘레·신장 비’를 알면 대사증후군 등 대사성 질환의 발생 위험을 더 잘 예측할 수 있다”고 지적했다.

해외감염병 유입 차단에 해외로밍정보 활용

정부가 해외 로밍정보를 활용해 해외감염병 유입 차단에 적극 나선다.

질병관리본부는 이동통신 3사(SKT, KT, LGU+)의 해외 로밍정보를 연계한 '스마트 감염정보시스템' 구축을 완료하고 지난 19일부터 전면 운영에 들어갔다고 20일 밝혔다.

해외 로밍정보를 이용한 스마트 감염정보시스템은 질병관리본부와 KT가 지난해 11월부터 시범운영해 왔는데 최근 SKT와 LGU+와도 연계를 완료함으로써 ICT 기반 해외감염병 대응 능력을 강화하게 됐다.

운영체계는 질병관리본부에서 해외의 감염병 오염국가 정보를 이동사에 제공하고 이동사는 감염병 오염국가를 방문한 가입자 정보를 질병관리본부에 실시간 제공한다.

질병관리본부는 이렇게 확보한 해당국가 방문자에게 입국후 증상발현시 질병관리본부콜센터(☎1339)로 신고하도록 안내 문자를 발송하고 전국 의료기관과 오염국가 방문자의 정보를 공유해 진료시 의사가 환자 여행력을 확인할 수 있게 해줄 예정이다.

질병관리본부 관계자는 “해외 로밍데이터를 활용, 감염병 오염국가를 방문한후 국내로 입국하는 사람을 확인해 감염병 잠복기간동안 관리하게 됨으로서 해외감염병에 대한 촘촘한 대응이 가능하게 될 것”이라고 말했다.

/뉴시스

건강보험 보장률이 2년 연속 상승하며 보장성이 확대되고 있는 것으로 나타났다. 다만 여전히 경제협력개발기구(OECD) 평균인 80% 수준을 밑돌았다.

20일 국민건강보험공단이 발표한 '2015년 건강보험환자 진료비 실태조사' 연구결과에 따르면 건강보험보장률은 2015년 기준 63.4%를 기록하며 전년 63.2% 대비 0.2%포인트 증가했다. 2010년 63.6%를 기록한 이후 가장 높은 수준이다.

건강보험 보장률은 ▲2009년 65.0% ▲2010년 63.6% ▲2011년 63.0% ▲2012년 62.5% ▲2013년 62.0% 순으로 감소세를

건강보험 보장률 2년 연속 상승세

지속하다 2014년 반전한 뒤 2년째 상승세를 유지하고 있다.

건강보험 보장률은 전체 의료비중 건강보험공단에서 부담하는 급여비가 차지하는 비율을 말한다. 일반적으로 보장률이 높아지면 환자가 부담하는 비급여 의료비의 비중은 낮아진다.

실제로 2015년 비급여 부담률은 16.5%로 전년 17.1% 대비 0.6%포인트 떨어지며 보장률과 같은 궤적을 그렸다. 마찬가지로 최근 비급여 부담률 역시 ▲2009년 13.7%

▲2010년 15.8% ▲2011년 17.0% ▲2012년 17.2% ▲2013년 18.0% 순으로 확대되다 2014년 들어 상승세가 꺾였다.

최근 건강보험 보장률이 반등세를 유지하고 있는 것은 2014년 하반기부터 본격화된 정부의 암·심장·뇌혈관 질환, 희귀 난치성 질환 등 이른바 '4대 중증질환'에 대한 보장성 강화와 비급여 개선 등의 효과로 풀이된다.

보건복지부는 2013년 '4대 중증질환 보장강화 계획'을 발표하고 고비용

약제·검사·치료법에 대한 급여 적용 확대 등을 통해 비급여 부담을 줄여왔다.

그 결과 4대 중증질환의 건강보험 보장률은 전년 77.7%에서 2015년 79.9%로 2.2%포인트 도약했다. 4대 중증질환의 비급여 부담률은 14.7%에 11.5%로 3.2%포인트 크게 낮아졌다.

고액의료비 발생으로 개인 및 가계부담이 클 것으로 추정되는 1인당 고액진료비 상위 30위내 질환의 건강보험 보장률은 77.4%에서 77.9%로 0.5%포인트 상승했고 50위내 질환도 75.6%에서 76.6%로 1.0%포인트 올랐다.



고창군
GOCHANG COUNTY

한국인의 본향 고창, 도깨비가 사랑한 청보리밭!

제14회 고창 청보리밭 축제



유네스코 고창 생물권보전지역

2017. 4.22(토) ~ 5.14(일) 23일간
전북 고창군 공음면 학원관광농장 일원

