

장마철 세균·곰팡이와의 전쟁...무기를 챙겨라

장마철, 실내환경 관리제품이 뜬다

세균 번식 걱정 끝 진식 청소용품 주목
세균기·항균수세미·후드 렌탈도 인기

장마철 최대의 적은 습기와 곰팡이다. 습기로 눅눅해진 집안은 곰팡이 균이 번식하기 딱 좋은 환경이기 때문이다. 게다가 에어컨을 켜기 위해 창문을 열어놓는 시간이 많아지면서 미세먼지도 늘어나게 된다.

요즘처럼 실내 습도가 높은 계절에는 물걸레 청소보다 진식 청소를 하는 것이 지혜다. 청소 전문가들은 "더러운 걸레로 청소하는 것은 청소가 아니라 오히려 세균을 퍼뜨리는 행위"라고까지 말한다.

장마철을 맞아 쾌적한 실내환경을 위한 제품들의 인기가 급상승하고 있다.

매달 교체해주는 가정 청소용품 렌탈 사업을 펼치고 있는 풀무원더스킨은 장마철에도 습기가 깔끔하게 청소할 수 있는 진식 청소용품 '홀씨(Whole.C)'로 주부들 사이에 인기가 높다. 인체에 무해하면서도 먼지를 잡아내는 독자적인 흡착제가 코팅되어 있어 먼지날림없이 미세 먼지를 제거할 수 있다. 항균, 곰팡이 억제제가 첨가돼 2차 오염까지 방지해 준다. 매달 청소 컨설턴트 '하티'가 가정을 방문해 사용한 제품을 수거하고 새 제품으로 교체해준다. 월 1~2만원대로 이용할 수 있다.



실내 공기를 쾌적하게 하고 싶다면 제습과 공기청정 기능을 갖춘 제품을 사용하는 것이 좋다. 코웨이의 '에너지 프론티어 제습 공기청정기'(사진)는 쾌적한 습도 유지는 물론 항바이러스 헤파필터 시스템으로 공기 중 유해 바이러스를 제거해준다. 구매가 부담스럽다면 초기 비용 10만원을 내고 월 렌탈료 3만 9900원에 이용할 수 있다.

장마철 세균의 온상이 되는 주방 관리를 도와주는 제품으로는 와이즈와이프의 '초극세사 항균 수세미'가 있다. 한 장씩 뽑아서 사용하거나 뜯어서 2~3일 정도 사용 후 버리는 수세미로 위생과 편리를 모두 잡은 제품이다.

주방의 음식 냄새가 습한 실내공기와 만나면 순환이 잘 안돼 실내 공기를 오염시킨다. 요리할 때는 후드를 틀어 즉시 환기시키는 것이 중요하다. (하츠의 후드 렌탈 서비스 '하츠의 숲'은 비싼 비용 때문에 구입을 망설이는 소비자들을 고려해 주방 형태와 후드 사이즈 등에 따라 선택이 가능한 렌탈 서비스를 제공한다. 6개월에 한 번씩 '하츠맨'이 가정을 방문해 후드 필터를 세척하고 교체해주고 세척 및 주방 전체 항균코팅 서비스를 제공한다.

장마철 비와 땀에 젖은 신발을 보관하는 신발장 역시 세균의 온상이다. 살균과 제습, 탈취가 필요하다. 신문지나 커피 찌꺼기는 습기 제거, 탈취 효과가 뛰어나 옷장이나 신발장, 냉장고에 넣어두면 습기는 물론 냄새 걱정도 덜 수 있다.

양형호 기자 ranbi@donga.com



장마가 깊어지면서 눅눅한 실내 환경을 개선해보려는 사람들이 늘고 있다. 덕분에 청소·환기 관련 제품들의 인기도 급상승 중이다. 풀무원더스킨의 진식 청소용품 '홀씨'와 와이즈와이프의 '초극세사 항균 수세미', 요리할 때 환기를 위한 하츠의 후드제품(위에서부터 시계 반대방향).

오늘의 채널A 나는 몸신이다 22일 밤 11시



장 속 유익균 늘리는 3가지 비법

많은 이들이 소화불량, 변비, 복통 등 장 질환으로 고생하고 있다. 장 속에 사는 1억 마리의 세균은 장 건강의 핵심이다. 장내세균은 좋은 균인 유익균과 나쁜 균인 유해균, 중간균으로 구성되어 있다. 서울대 식품영양학과 지근영 교수는 장내세균이 어떻게 우리 몸의 건강을 책임지는지 설명하며 유익균을 늘리는 3가지 방법을 선보인다.

연구자 최재원은 인스턴트 위주의 식생활로 여름만 되면 장염을 달고 산다며 지 교수의 조언에 귀를 기울인다. "총합병원"이라는 별명을 얻은 개그맨 이용식은 장 건강만큼은 자신한다. 이용식의 장 건강 순서는 과연 몇 위일까. 밤 11시 공개한다.

김민정 기자 ricky337@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

올 여름휴가, 8월 1일 가장 많이 떠난다

8월 1~2일 고속도로 최고 혼잡 예상
인기 휴가지 동해안 1위·남해안 2위

"올 여름휴가, 8월1일 출발과 2일 귀경은 피하세요."

올 여름 휴가철에는 8월 1일(출발)부터 2일(귀경)까지 이들 동안 고속도로가 가장 혼잡할 것으로 예상된다. 또 10명 중 4명은 8월 1일(토)~7일(금) 중에 휴가 갈 예정으로 조사됐다. 21일 국토교통부가 한국교통연구원에 의뢰해 전국 9100가구를 대상으로 설문조사한 결과 이날 24일부터 8월9일까지 17일간 하루 평균 459만명, 총 7801만명이 이동할 것으로 예상된다. 이는 지난해에 비해 5.0% 증가한 규모로 평시와 비교하면 26.0% 많다.

이 기간 전국 고속도로 이용 차량은 총 7325만 대(일평균 431만 대)로 지난해 같은 기간보다 5.6% 증가할 것으로 예상된다. 고속도로

로별 이용도는 영동선 29.3%, 경부선 18.6%, 서해안선 13.1%, 남해선 10.7%, 호남선 7.7%, 중부내륙선 4.2%, 중앙선 4.1% 순이다. 이번 대차기간 동안 올 여름휴가객의 약 70%가 몰릴 것으로 보인다. 특히 8월1일~7일까지는 전체 중 38.2%의 이동수요가 집중돼 평상시보다 34.5% 가량 통행량이 증가할 것으로 예상된다. 고속도로 혼잡은 휴가지로 출발하는 차량은 8월1일, 휴가지에서 돌아오는 귀경차량은 8월2일이 가장 심할 것으로 예상된다. 인천국제공항 출국 인원은 8월2일이 가장 많을 것으로 보인다.

예상 휴가지역은 동해안권이 25.7%로 가장 높게 나타났다. 남해안권(21.2%), 서해안권(10.7%), 제주권(10.5%) 순으로 나타났다. 정부는 특별교통대책기간 하루 평균 철도 8회, 고속버스 279회, 항공기 34편, 선박 195회 등을 늘릴 계획이다.

연재호 기자 sol@donga.com

한국관광 메르스 여파 컸다 6월 방한객, 52만여명 감소

메르스 여파를 겪었던 6월 한 달 동안 한국을 찾은 외국인 방문객이 지난해 같은 기간보다 52만여명이나 감소했다.

21일 한국관광공사에 따르면 6월 한국을 찾은 외국인 방문객은 75만926명으로 지난해 같은 기간 127만3627명보다 41% 줄었다. 국가별로 보면 가장 심각하게 방한 관광객이 줄어든 국가는 대만과 홍콩. 사스(SARS) 사태를 겪어 전염병 확산에 민감한 이들 국가는 한국에 메르스가 발병하자, 국가 차원에서 한국여행 경계경보를 발령했다. 그 결과 6월 동안 대만은 지난해 6만849명이던 방한 숫자가 1만 4816명으로 76%, 홍콩은 5만4884명에서 1만 3949명으로 75% 각각 감소했다. 방한 관광객이 가장 큰 비중을 차지하는 중국도 지난해 57만여명이던 방문객이 31만여명으로 줄어 45.1%의 감소를 기록했다. 이밖에 싱가포르가 62% 줄어드는 등 국가별 방한숫자를 집계하는 주요 나라 모두 두 자리 수의 감소를 기록했다. 이로 인해 올여 방한여행자 누적도 668만여명으로 전년 대비 0.8% 증가에 그쳐 2015년 목표 1550만 명과 관광수입 200억 달러 달성에 빨간 불이 켜졌다.

한편, 해외로 나간 여행객은 137만3551명으로 8.1%나 늘어 방한여행객 감소와 대조를 이루었다. 김재범 전문기자 oldfield@donga.com

일산 원마운트, 25일부터 야간개장

경기도 고양시 일산 원마운트 워터파크가 25일부터 8월 16일까지 밤 11시까지 야간개장한다. 원마운트는 야간개장에 맞춰 오후 7시부터 밤 11시까지 물놀이를 즐길 수 있는 야간 이용권을 함께 출시했다. 원마운트 야간이용권은 1만 원대로 'BBQ 파티' '풀사이드 파티' '야간 빛 축제'를 함께 즐길 수 있다. 'BBQ 파티'는 야외 워터파크에서 도심의 야경을 보면서 즐기는 이벤트로 맥주와 삼겹살을 제공한다. '풀사이드 파티'는 원마운트 워터파크에서 1년에 1번 열리는 인기 행사로 19세 이상 젊은 남녀만 참여할 수 있는 이벤트다.

오늘의 날씨 7월 22일 수요일 (음력 6월 7일)

인천 30/60 23/27	서울 60/60 24/30	춘천 30/70 24/29	강릉 30/30 21/26
대전 30/70 24/30	청주 60/60 24/30	울릉도 30/60 20/25	
광주 30/70 23/29	전주 20/60 24/29	대구 30/60 23/31	부산 60/70 22/27

제주도 60/70 24/29

해물 찜질 05:27 19:49
달빛 명절 11:05 23:05

날씨 (최저/최고기온)

주간 날씨 서울/경기 영동 충청 호남 영남 제주

23일(목) 24/28 23/26 24/28 24/27 23/28 25/30 24/29

24일(금) 24/27 23/26 24/28 23/28 23/31 25/29

스포츠동아 광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020
FAX 02 2020 1015
www.sportsdonga.com

(우)110-715 서울특별시 중구 청계천로 1
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리규칙 및
그 실천요령을 준수합니다

발행인 송대근 대표전화 02 2020 0114
편집장 이은숙 전화 02 2020 1032
편집국장 양성동 전화 02 2020 1044
광고국장 이승우 전화 02 2020 1062
인쇄 동아일보사 사인부 02 2020 1069

정액 10,000원 1부 700원

TV 프로그램 22일(수)

채널 A	KBS 1	KBS 2	MBC	SBS	TV조선	JTBC	MBN	EBS 1	지역민방
5:30 TV주치의 닥터 지바고	5:10 내고향 스페셜 뉴스광장	6:00 2TV 아침(1, 2부)	5:10 그린실버 고향이 좋다 스페셜	5:10 굿모닝510- 생방송 광화문의 아침	5:30 달콤한 인생	6:00 건강의 물결	5:50 휴먼다큐 (사노리엔)	5:00 EBS생방송 5:40 성공시대 6:10 세계의 눈	TJB (대전) 042-281-1101 12:50 내고향 스페셜 14:00 시사토크 18:30 생방송 투데이 20:35 뉴스
6:40 굿모닝 A	7:50 특선 앙코르 인간극장 (우리 결혼했어요)	8:00 KBS아침 뉴스타임 9:00 TV소셜-그래드 푸른 날에	6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 아침드라마- 이브의 사랑	8:00 모닝와이드 (1, 2, 3부)	6:30 개일정보소 알맹이	7:00 이야기 보따리 7:30 JTBC뉴스 아침엔	6:50 굿모닝 MBN	6:10 세계의 눈	CJB (창주) 043-279-3800 7:30 굿모닝 충북 세종 10:30 새마을신문 8:20 로보카 폴리 8:35 방대장 풍혈이/50 코코몽 9:05 언더블즈 9:20 콘서트발라드 10:30 전국네트워킹 뉴스 10:40 고수의 비법 황금알
8:00 아침 경제 골든 타임 9:00 신문이야기 물지구 소 플러스 10:20 시사 인사이드	8:25 아침마당 9:30 뉴스 10:00 유익한 물어보시오 10:55 별별가족 11:00 네트워크 특선-아름다운 충북 아름다운 사람들 바른말 고운말	9:40 여유만만 10:40 지구촌 뉴스 11:00 수목드라마- 여생블리	8:30 생방송 오늘 아침 9:30 생활뉴스 9:45 기쁜 좋은 날	8:30 아침연속극- 어머님은 내 며느리 9:10 좋은 아침 10:00 SBS뉴스 10:30 SBS생활경제 11:30 웃찾사 스페셜	9:00 TV조선 뉴스9 10:30 김광일의 신동방송 11:30 정보광명 황금아침	9:10 닥터의 승부 10:30 김광일의 신동방송 11:50 내 친구의 집은 어디인가	8:00 아침의 참 매일경제	8:10 댄싱퀸 8:10 토크 속속 알려주 8:20 로보카 폴리 8:35 방대장 풍혈이/50 코코몽 9:05 언더블즈 9:20 콘서트발라드 10:30 전국네트워킹 뉴스 10:40 고수의 비법 황금알	KNN (부산 경부) 051-860-9000 5:10 투데이 스페셜 12:50 전국 토크쇼 18:20 생방송 투데이 1:05 앙코르 현장취적 씨어맨
11:40 채널A 뉴스특보 12:40 채널A 뉴스특보	11:55 바른말 고운말 12:00 뉴스12 1:00 KBS명품여행사 (역사저널 그날)	1:00 다큐멘터리 3일 2:00 뉴스타임 2:10 인간극장 스페셜 (60년 만에 다시 만난 첫사랑 3부) 다큐멘 3:45 후토스 4:10 자동차부품상 위키	11:00 주말드라마- 여자를 울려(1, 2회) 12:00 정오뉴스 12:20 일일연속극-위대한 조강지처	12:00 12뉴스 12:50 오 마이 베이비	1:00 엄성선 전해진의 뉴스를 소리	1:10 학교 다녀오겠습니다	1:00 기막힌 이야기 실재상황	11:50 아궁이	TBC (대구) 053-760-2200 13:05 TBC시사토크쇼 14:00 TBC라디오 건강365 18:20 데이트스페셜 1:05 토크쇼트 화동
1:50 뉴스 특급	1:55 시사저널 우리 사는 세상 2:00 이웃집 찰스 스페셜 2:55 아생일기 3:00 한국인의 밤 3:55 토크생방송 4:00 오늘의 경제 4:10 방학 특선 동물의 왕국 (야생 북극 프로젝트)	2:50 세상 3:00 다큐멘 3:45 후토스 4:10 자동차부품상 위키	1:30 키즈 사이언스 2:30 토크 킷즈스쿨 3:00 MBC뉴스 3:10 바다의 금동이 3:40 경제매거진 M 스페셜 4:25 일일특별기획- 막 너 같은 딸 5:00 이브뉴스	2:00 영재발굴단 3:00 뉴스 3:10 SBS이슈 인사이드 4:00 내 마음의 크레파스 스페셜 4:30 꾸러기 탐구생활	2:40 엄성선 전해진의 뉴스를 소리 2:40 정치부장 이하원의 시사 4:00 장성민의 시사탱크	2:35 JTBC 뉴스 현장 3:50 4시 사건 현장	3:30 뉴스 빅5	12:50 전국 토크쇼 18:20 생방송 투데이 1:05 앙코르 현장취적 씨어맨	UBC (울산) 052-228-6200 14:00 힐링다큐(한국의 섬) 20:35 프리덤뉴스 1:05 토크쇼트 화동
4:20 쾌도남아	5:00 뉴스5 5:20 시사선단 6:00 6시 내고향 6:55 시청자클럽 우리 사는 세상	5:00 뉴스5 5:20 시사선단 6:00 6시 내고향 6:55 시청자클럽 우리 사는 세상	6:10 생활속 오늘 저녁 7:15 일일연속극-위대한 조강지처 7:55 MBC뉴스데스크	5:00 뉴스레이드 5:30 바이블론즈 6:00 생방송 투데이 7:20 일일드라마- 돌아온 황금복	5:30 이수 해럴드 박대장 6:35 네트워크 뉴스 3488 오늘 7:50 내 몸 사용 설명서 8:00 솔직한 연예토크 호박씨	5:10 이수 해럴드 박대장 6:35 네트워크 뉴스 3488 오늘 7:50 내 몸 사용 설명서 8:00 솔직한 연예토크 호박씨	4:50 뉴스 & 이슈	13:00 댄싱퀸 13:10 토크 속속 알려주 13:30 로보카 폴리 13:50 방대장 풍혈이/50 코코몽 14:05 언더블즈 14:30 콘서트발라드 15:00 전국네트워킹 뉴스 15:10 고수의 비법 황금알	KBC (광주) 062-650-3094 13:00 댄싱퀸 13:10 토크 속속 알려주 13:30 로보카 폴리 13:50 방대장 풍혈이/50 코코몽 14:05 언더블즈 14:30 콘서트발라드 15:00 전국네트워킹 뉴스 15:10 고수의 비법 황금알
5:40 박정훈의 뉴스 토크10	7:00 뉴스7 7:30 농촌드라마-올해 (마지막 회) 8:25 일일연속극- 가족을 지켜라	7:50 일일 드라마- 오늘부터 사랑해 8:30 반라 동물극장 단팍 8:55 비타민	8:55 일일특별기획- 막 너 같은 딸 9:30 리얼스토리 눈 10:00 수목미니시리즈- 밤을 걷는 선비 11:15 황금아침 라디오스타	8:00 8뉴스 8:55 영재발굴단 10:00 드라마 스페셜- 그녀 11:15 한밤의 TV연예	8:00 8뉴스 8:55 영재발굴단 10:00 드라마 스페셜- 그녀 11:15 한밤의 TV연예	9:40 유자식 상팔자 11:00 방정교를 부탁해 최고의 빅매치- 디지털 스페셜	5:10 뉴스 & 이슈	14:15 정글캠프 14:30 매달도사 15:00 초능력/15/15 쿠키 15:30 뱀파이어 친구 15:45 부부부부 브루미즈 16:00 댄싱퀸 16:20 힐링다큐 17:30 투다다 17:45 로보카 폴리 18:00 생방송 토크쇼 19:00 콘서트 19:50 시사선단 20:50 세계태마여행 (모스크바에서 우랄까지 2500km 대장정)	JTV (전주) 063-250-5350 10:30 외곽와글 시장요재 14:00 세상발견 유쾌하게 18:50 문화향 1:05 토크쇼트 화동
7:10 아내가 불났다	9:00 채널A 종합뉴스 10:50 채널A 스포츠뉴스 11:00 나는 몸신이다	9:00 뉴스9 10:00 생로병사의 비밀 여성블리 10:55 대국민합창 우리가 11:00 KBS뉴스라인 11:40 문화빅뱅 더 콘서트	12:35 MBC뉴스24 12:55 메이저리그 다이얼리 ※ 1:10 함께 사는 세상 희망 프로젝트-뉴비전 행복	8:00 8뉴스 8:55 영재발굴단 10:00 드라마 스페셜- 그녀 11:15 한밤의 TV연예	9:30 TV조선 뉴스쇼 '편' 10:50 TV조선 스포츠 '편' 11:00 센 토크쇼 강경철	6:20 비정상회담	7:40 MBN뉴스8	15:45 인생열전-살맛 나는 세상 17:45 드라마극장-우리의 거리 21:45 일일대결 (라스트 퀘스터) 23:05 기전 최병진 100세 푸드 23:05 거대 건축의 비밀	G1 (강원) 033-248-5000 5:10 내고향 스페셜 10:30 토크 콘서트 화동 14:00 데이트스페셜 20:35 뉴스920
12:50 충격 실화극- 씨인	12:50 동행	12:10 소프초 하이라이트 12:35 특선다큐(1차 세계대전 3부)	12:35 MBC뉴스24 12:55 메이저리그 다이얼리 ※ 1:10 함께 사는 세상 희망 프로젝트-뉴비전 행복	12:35 니트리안 ※ 1:05 SBS컬처클럽 2:05 더 쇼	12:30 애정통일 남남북녀 시즌2 ※ 2:00 대한 인생	7:40 MBN뉴스8 7:55 JTBC뉴스룸	7:40 MBN뉴스8	21:30 한국전쟁(리전선 계곡기행) 21:50 다큐 프리덤(결혼의 진화) 22:45 극한 직업 23:35 세계 건물 이름라스 (할의 역사)	OBS (경기) 032-670-6000 15:45 인생열전-살맛 나는 세상 17:45 드라마극장-우리의 거리 21:45 일일대결 (라스트 퀘스터) 23:05 기전 최병진 100세 푸드 23:05 거대 건축의 비밀

이 프로그램은 방송사 사정에 따라 변경될 수 있습니다.