

30배 더 정교해진 T맵으로 귀성길 ‘쌩쌩’

설 연휴 스마트하게 보내는 법

T맵, 세분화된 분석으로 최적의 길안내
IPTV 영상 할인 평평...가족과 영화 한 편
해외여행 계획하고 있다면 ‘데이터 로밍’

이번 설을 좀 더 편리하고 즐겁게 보내려면 다양한 정보기술(IT) 서비스를 이용해 보자. 고향으로 가는 길을 빠르게 찾아주고, 가족들과 콘텐츠를 즐기며 알차게 즐길 수 있도록 도와준다. IT기업들은 설을 앞두고 서비스를 업그레이드하는 한편 다양한 이벤트를 마련했다.

●최적의 길 안내 척척

스마트폰 내비게이션은 이제 귀경길의 필수품이 됐다. 시장 1위 서비스인 SK플래닛의 ‘T맵’은 최근 전국 혼잡 예상구간의 교통정보를 기존대비 30배 세밀하게 분석해 보다 정교한 길안내를 제공하는 서비스를 시작했다. 전국 50여개 구간의 도로 ‘링크’를 1만1000여개 규모로 확대해 더욱 세분화된 단위로 교통정보를 분석·반영한다. 극심한 정체가 예상되는 지역의 구간을 피해 빠른 길로 우회하거나 최적의 길안내를 받을 수 있다. T맵은 명절 기간 동안 많은 사용자가 몰릴 것으로 예상해 서버 용량을 5배 증설하고, 24시간 모니터링 체계도 구축했다.



IT 서비스를 이용하면 한결 스마트한 설 연휴를 보낼 수 있다. 고향 갈 때 빠른 길을 찾아주는 스마트폰 내비게이션도 그중 하나. 혼잡 예상구간을 기존보다 30배 세밀하게 분석해 알려주는 SK플래닛의 T맵. 사진제공 | SK플래닛

●가족들과 함께 볼거리 풍성

집에서 IPTV 등 동영상 서비스로 가족들과 함께 영화 한편 보면서 여유를 즐길 수도 있다.

SK브로드밴드는 ‘B tv’에 설 특집관을 마련했다. 또 ‘007’과 ‘미션임파서블’ 등 액션대작과 ‘바람과 함께 사라지다’ 등 명작 등 130여편의 작품을 30% 할인가로 평생 소장할 수 있는 기회를 제공한다. 최근 선보인 모바일 통

합 동영상 플랫폼 옥수수에선 11일까지 ‘암살’과 ‘국제시장’ 등을 무료로 제공한다.

KT는 ‘올레tv’와 ‘올레tv모바일’에 설 특집관을 준비했다. ‘사도’, ‘인사이드아웃’, ‘인턴’ 등 최신 영화 50여편을 최대 50% 할인된 금액으로 제공한다. 올레tv모바일에선 모바일 애플리케이션 로그인 고객에게 포인트를 주는 플랫폼 이벤트도 진행한다.

LG유플러스는 ‘U+tv G’에 콘텐츠 할인

프로모션을 준비했다. 애니·키즈 및 영화를 10일까지 최대 50% 할인된 가격으로 제공한다. ‘LTE비디오포털’에선 설 연휴 동안 200편의 달하는 ‘온국민 무료 영화관’에서 해당 영화를 시청만 해도 비디오포털 유료 콘텐츠를 볼 수 있는 할인쿠폰을 100% 제공한다.

●해외여행 데이터 로밍은 필수

해외여행을 계획하고 있다면 데이터 로밍 관련 이벤트를 눈여겨보자.

SK텔레콤은 최근 전 세계 55개국에서 LTE 속도로 데이터 로밍을 이용할 수 있는 ‘T로밍 LTE OnePass’를 출시했다. 하루 1만5000원(VAT 별도)에 LTE 데이터 250MB를 이용할 수 있으며, 기본 제공량 소진 이후에도 200Kbps 이하 속도로 데이터를 이용할 수 있다. SK텔레콤은 2월 한 달 간 LTE 데이터 기본 제공량을 2배 제공하는 이벤트를 실시한다.

KT는 2월 한 달간 주요 60개국에서 3G와 LTE 데이터를 무제한 이용할 수 있는 ‘데이터로밍 무제한 LTE’ 상품을 하루 1만5000원에서 2000원 할인한 1만3000원에 제공한다. 인천공항 3층 출국장 KT 로밍센터에서는 ‘데이터로밍 무제한’ 4일 이상 가입 고객 선착순 4000명에게 여행용 멀티어댑터를 제공하는 이벤트도 진행 중이다. LG유플러스는 부킹닷컴과의 제휴할인을 통해 홈페이지에서 로밍과 숙박을 신청하면 숙박한 고객에게 무제한 데이터 로밍 1일권을 제공한다.

김영민 기자 dionys@donga.com

설 연휴 과식엔 탄산수·식혜가 답

■명절증후군에 좋은 음료들

설 연휴다. 연중 가장 긴 다툼짜리 연휴로 명절 후 유증상을 앓는 사람들이 늘어날 것으로 보인다. 20~60대 성인 남녀 418명을 대상으로 한 설문조사 결과에 따르면, 62%가 명절증후군을 겪은 적이 있다고 답했다. 이중 32%가 과음, 과식으로 인한 소화불량, 복통, 설사, 변비 등의 소화기 증상을 꼽았으며, 과로로 인한 근육통·관절통(25%), 우울·짜증·무기력(23%), 두통(13%), 기타 증상(7%)이 뒤를 이었다. 과로, 과식, 과음 등 명절 증후군 극복을 위한 식음료 제품들을 살펴봤다.

CJ ‘쁘띠첼 미초’ 명절 피로해소에 딱
졸음운전 예방하려면 해대 ‘홍삼연탄’
한독 ‘레디큐’ 가족과 술자리 준비 끝

●장시간 운전 피로에는 식초음료

꽤 막힌 도로에서 장거리 운전을 하다보면 피곤함이 이만저만이 아니다. 그럴 땐 CJ제일제당의 뿌띠첼 미초를 활용, 상큼한 식초음료로 피로를 줄 수 있다. 뿌띠첼 미초는 석류, 블루베리, 청포도, 청사과, 레몬 유자, 자몽 등 다양한 과일을 발효시켜 만든 과일발효초다. 특히 국내 음용 식초 중 유일하게 100% 과즙을 자연 숙성시켜 만들어져 피로회복에 좋은 비타민, 미네랄 등이 풍부한 것이 특징이다. 설 명절 피로를 풀어줄 뿌띠첼 미초의 다양한 레시피는 CJ제일제당 공식 홈페이지(http://www.cj.co.kr/)에서 확인할 수 있다.

●홍삼과 타우린 성분으로 피로회복

드링크 음료는 100~150ml의 소용량으로 피로회복, 숙취해소 등의 기능성을 강조한 음료군이다. 정신적, 육체적 스트레스로 인해 피로를 가장 쉽게 누그러뜨릴 수 있다.

해태음료에서 출시한 ‘홍삼연탄’은 국내 최초의 홍삼 탄산드링크로, 홍삼을 5배 농축한 추출물 60mg과 비타민 B6(20.5mg), B2(5mg)를 풍부하게 함유하고 있어 자양강장과 피로회복에 도움을 준다. 함께 선보인 ‘영진 구몬산 스파클링 오리지날액’은 피로회복에 효과적인 타우린 1000mg과 카페인을 함유하고 여기에 탄산을 첨가해 피로회복과 상쾌함을 동시에 느낄 수 있다.

●고칼로리 음식으로 인한 더부룩함은 탄산수로 해결

설음식으로 인한 과식과 더부룩함이 걱정된다면 탄산수가 정답이다. 지난해 9월 영국 BBC에서는 일반 수돗물보다 탄산수가 변비



와 소화불량에 도움을 준다는 연구 결과를 발표한 바 있다. 코카-콜라의 스파클링 워터 ‘씨그렘’은 마지막까지 톡 쏘는 풍부한 탄산을 함유해 느끼하거나 기쁜 음식의 뒷맛을 깔끔하게 잡아준다. 탄산음료와 달리 칼로리와 카페인, 당분이 전혀 없어 부담이 적으며, 탄산 본연의 상쾌한 맛을 즐길 수 있는 점이 특징이다.

●과식으로 불편한 속은 아밀라아제가 풍부한 식혜가 답

식혜는 소화불량으로 인한 식욕저하, 트림, 신물 등 불편한 속을 다스리는 데 좋은 것으로 알려져 있다. 식혜의 주성분인 맥아에 소화성분인 아밀라아제가 풍부하게 들어있기 때문이다. 팔도는 건강과 미용에 효과가 있는 국내산 단호박을 넣어 만든 ‘비락 단호박 식혜’ 1.2L(PET)를 출시했다. 이 제품은 국내산 단호박 농축액(5.5%)과 엿기름, 맨살, 생강 등 한국인의 입맛에 맞는 토종재료가 들어 있으며, 단호박과 식혜의 맛이 절묘하게 어우러져 담백하면서도 풍성한 식혜의 맛을 느낄 수 있다

●가족모임 음주엔, 숙취해소제 필수

설 연휴 기간 동안의 과음은 오히려 피로 누적과 생체리듬 변화를 가져올 수 있으며, 귀경 길에서도 숙취가 풀리지 않아 사고의 위험을 초래할 수도 있다. 숙취해소음료 및 숙취해소제를 섭취하면 도움이 된다. 한독의 레디큐(R EADY Q)는 올금(강황)에서 추출한 커큐민을 작은 입자로 만들어 체내흡수율을 28배 높인 테라큐민을 함유한 숙취해소제다. 특히나 기존 숙취해소 제품과 달리 ‘맛있는 숙취해소제’로 차별화를 시도해 연령이나 성별에 관계없이 온 가족이 즐기기에 부담이 없다. 레디큐-쥬의 경우 젤리 3개가 개별 포장돼 있어 음주량에 따라 수량을 조절할 수 있고 안주처럼 술자리 중간 중간 먹을 수 있다.

원성일 기자 sereno@donga.com



“설, 설, 설이 왔어요.” 설을 앞두고 음식준비를 위한 주부들의 마지막 발걸음이 바빠지고 있다. 설을 나흘 앞둔 4일, 경기도 성남시 중원구 모란시장에서 제례음식 재료를 구매하고 있는 시민들. 뉴스1

수입차 상승세 꺾이나?

1월 등록대수 전월 대비 33.4% 감소

한국수입자동차협회(KAIDA)는 올해 1월 수입차 신규등록대수가 2015년 12월 2만4366대보다 33.4% 감소했고, 2015년 1월 1만9930대보다 18.5% 감소한 1만6234대로 집계됐다고 발표했다. 1월 브랜드별 등록대수는 메르

세데스-벤츠 4298대, BMW 2410대, 아우디 1900대, 폭스바겐 1660대, 포드 1053대 등이다. 1월 베스트셀링 모델은 폭스바겐 티구안 2.0 TDI BlueMotion(631대), 메르세데스-벤츠 GLC 220 d 4MATIC(619대), 메르세데스-벤츠 S 350 d 4MATIC(578대) 순이다. KAIDA 윤대성 전무는 “1월 수입차 시장은 개별소비세 인하 종료와 더불어 일부 브랜드의 물량 부족 및 계절적인 비수기 등으로 인해 전월 대비 감소했다”라고 설명했다.

남자의 고민 전립선비대증 맞춤 한방치료로 한방에 싹

중년 이후의 남성들이 흔하게 겪는 질환 중의 하나가 전립선비대증이다. ‘병은 자랑하라’고 말하지만 이 질환은 그저 감추고 싶은 병이다.

주된 증상은 하루 8회 이상 소변을 보는 빈뇨나 야간 빈뇨, 소변이 마려우면 참을 수 없는 절박뇨 등의 방광 저장 이상 증상과 소변을 볼 때 똥을 들며야 소변이 나오는 지연뇨, 소변의 흐름이 끊기는 단절뇨, 배뇨 시 힘을 주어야 하는 현상 등 방광의 배출장애와 같은 배뇨증상이 있다.

이 질환은 총 3가지로 경과를 나눌 수 있다. 1기는 자극기로 이 시기에는 빈뇨와 야간뇨의 증상이 나타나게 된다. 2기인 잔뇨발생기에는 방광 배뇨근 비후, 배뇨 지연, 세뇨 등이 나타나게 되고 배뇨시 높은 압력이 형성되는 시기이다. 마지막인 만성 배뇨기는 기능장애시기로 세뇨가 더 심해지고 소변 점적, 방광 팽대, 방광 긴장과 감각 상실로 인해 과충만 시에도 무감각해져 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있다.

전립선비대증은 남성의 성기능과 관련이 있기 때문에 성기능 치료와 치료를 함께 병행하는 한방 치료가 효과적이다. 한방치료는 먼저 문진표를 작성 후 소변검사, 전립선 촉진검사, 혈액검사, 성기능검사를 실시한다. 검사가 끝나 환자의 증상이 파악되면, 진수환에 양기를 돕는 약재들이 추가된 양기 진수환을 처방 받아 보신정하고 골수를 채워 혈액과 원기를 올린다. 이 과정이 진행되면 음경, 음낭이 차고 습한 것을 얹어 배뇨장애를 치료하고 남성 성기능을 활성화 되어 전립선비대증을 치료할 수 있다

다른 한방치료의 방법은 탕약치료, 침, 전침, 뜸, 마그네틱 체어가 있다. 탕약은 복진 등 한의학적인 진단을 통해 환자 개개인의 원인, 증상, 체질별 특징을 찾고 정상화에 필요한 개인별 맞춤처방을 진행한다.

침 같은 경우 환자의 몸 상태에 적절한 혈자리를 선혈하여 침 치료를 진행해 기혈순환을 도와 신체와 정신을 맑게 한다.

뜸 치료는 심사경맥 중 배꼽 위 중완, 하완 또는 관원과 같은 독맥의 혈자리를 활용하여 왕뜸치료를 한다. 이는 하단전 및 하조를 따뜻하게 해주어 혈액순환을 돕고 간접적인 열전달을 통해 국부적인 치료효과를 기대할 수 있는 특징이 있다.

마지막 치료법인 마그네틱 체어는 자기장을 치료용 의자에 발생시켜 체내에 치료용 전류를 전해 옷을 벗지 않고 의자에 앉은 채 비침습적으로 전립선을 치료하는 방법이다. 이 치료방법은 골반저근육신경을 자극하여 골반주위에 위치한 근육을 강화 및 자극함으로써 사정력 약화 증상, 변실금 증상, 요실금 증상의 치료가 가능하다.



이지스한의원 인천점 나세중 원장

무심코 먹던 팝콘세트 당·포화지방 상상초월

소비자원, 9개 영화관 시험·검사

한국소비자원이 9개 멀티플렉스 영화관에서 판매하는 팝콘세트를 시험·검사한 결과 비단, 당도 등 각종 성인병의 원인으로 지목되는 당과 포화지방 함량이 지나치게 높은 것으로 나타났다.

팝콘(대용량)과 콜라(900ml)로 구성된 세트메뉴를 성인 2명이 함께 먹을 경우 1인당 1일 기준 권장 열량(2400kcal/남성기준)의 41.7%(1001.1kcal), 당류 섭취권고량(50g)의 229.8%(114.9g), 포화지방 섭취권고량(15g)의 74.0%(11.1g)에 해당하는 영양분을 단시간 내에 섭취하게 된다. 특히 세트메뉴로 단맛이 강화된 ‘달콤·캐러멜 팝콘’을 먹을 경우 당 함량(131.6g)이 일일 섭취권고량(50g)의 2.6배 수준으로 증가한다.

팝콘 종류별로 볼 때 ‘달콤·캐러멜 팝콘’의 당 함량은 평균 76.0g으로 ‘일반·고소·어니언·갈릭 팝콘(9.2g)’에 비해 약 8.3배 높았다. 반면 나트륨 함량은 이들 팝콘이 평균 1107.9mg으로 ‘달콤·캐러멜 팝콘(344.5mg)’에 비해 3.2배 높았다. 소비자원은 “멀티플렉스 식음료 매장에서 판매되는 대용량과 중간용량 팝콘의 중량 차이는 2~3배로 큰 반면 가격 차이는 500~1000원에 불과해 영양성분 과다섭취를 유발하는 원인으로 작용하고 있다”고 지적했다.

양형모 기자 ranbi@donga.com