

무더위 캠핑의 적 식중독, '빨아쓰는 종이타올'로 쓱쓱

여름철 주방 행주 관리법

젖은 행주, 6시간 방치하면 세균 번식 매일 끓는 물에 삶는 등 위생관리 필수 야외에선 소독 어려워 '종이행주' 인기 유한킴벌리 '스카트' 빨아쓰는 사용 가능

바야흐로 여름의 한가운데에 와 있다. 더위와의 전쟁으로 건강관리에도 적시호가 켜졌다. 한낮엔 폭염으로 가만히 앉아있어도 땀으로 젖고 밤에는 열대야로 잠을 설치기 쉽다. 더위만 조심한다고 건강한 여름을 보낼 수 있는 것은 아니다. 무덥고 습한 날씨가 이어지며 식중독과 같은 세균성 질환에도 대비해야 한다. 특히 계곡이나 바닷가로 피서여행을 가서 야외에서 음식을 조리해 먹을 경우, 위생 관리에 소홀하면 식중독에 걸릴 수 있다. 식중독에 걸리면 72시간 내로 구토, 설사, 발열 등의 증상이 나타난다. 대부분은 수일 내에 회복되지만, 일부 식중독은 합병증으로 악화돼 단기간에 사망에 이를 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

●주방 2차 오염 온상 '행주' 위생관리 중요

식중독의 70%는 대장균, 살모넬라균 등으로 인해 발생하는 세균성이다. 식중독 예방을 위해 음식조리 위생과 손씻기가 강조된다. 이와 함께 주방에서의 2차 오염에 주의해야 한다. 세계보건기구(WHO) 발표에 따르면 식중독의 25%가 가정 내 오염된 조리기구 등을 통해 발생한다.



여름철 야외에서 직접 음식을 조리해 먹을 때는 재료가 쉽게 상할 수 있고 세균 감염의 위험성도 커서 식중독에 주의해야 한다. 유한킴벌리가 선보인 '스카트 빨아쓰는 타올'은 행주 대용으로 위생관리에 편리해 캠핑 필수품으로 주목받고 있다. 사진제공 | 유한킴벌리

특히 신경 써야하는 주방 도구가 바로 행주다. 식사 후 정리, 물기 제거, 싱크대 청소 등 주방에서 가장 많은 용도로 사용하는 멀티플레이어지만, 잘못 관리하면 주방뿐 아니라 가정 전체를 오염시키는 '세균덩어리'가 될 수 있다. 행주를 젖은 상태로 방치하면 6시간 뒤에 식중독균이 증식을 시작해 12시간 후면 그 수가 100만 배로 늘어난다. 특히 고온다습한 여름에는 세균

증식이 활발해 행주 관리에 각별히 유의해야 한다. 위생에 관한 관심이 높아졌지만 주방 위생 관리는 여전히 숙제로 남아 있다. 최근 20~50대 주부 대상으로 진행한 주방 위생 설문조사에 따르면, 대부분의 주부가 행주의 오염을 염려하지만 위생관리 수칙대로 행주를 삶고 소독하는 주부는 10명 중 6명에 불과했다.

세균 오염이 의심되는 표면을 닦은 행주는 될 수 있으면 음식물이나 다른 공간에서의 사용을 피해야 한다. 또 용도에 따라 여러 개를 준비해 두었다가 구별해 쓰는 것이 좋다. 한국보건산업진흥원은 행주의 감염 위험을 막기 위해서 하루에 한 번 끓는 물에 10분 이상 삶거나, 젖은 상태로 전자레인지에 돌려 살균한 후 바짝 말려 사용하도록 권고하고 있다.

●여름 위생 '스카트 빨아쓰는 타올' 하나면 OK!

휴가 여행의 대세로 떠오른 캠핑, '야외 주방'에서 직접 음식을 조리해 먹을 때도 위생에 유의해야 한다. 이동부터 섭취까지 매 단계 주의를 기울여야 식중독을 예방할 수 있다. 식재료는 아이스박스 등을 활용해 상하지 않게 보관해야 하며, 차량으로 이동 시 열기나 햇빛에 상할 수 있어 가급적 빠른 시간 안에 음식을 섭취해야 한다. 해산물 등 상하기 쉬운 음식은 충분히 익히고, 채소나 과일류는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹는 것이 좋다. 식기류와 도마, 칼 등 주방용품은 사용한 후에 세척과 건조를 꼼꼼하게 해야 한다. 특히 야외에서는 행주 관리가 중요하다. 소독과 세척이 쉽지 않기 때문에 빨아쓰고 버리는 종이 행주 등의 대응품을 미리 준비하는 것이 좋다.

여러 번 빨아쓰고 버릴 수 있는 종이 행주는 감염위험에서 벗어날 수 있어 캠핑족, 육아나 직장생활로 바쁜 주부들에게 유용하다. 유한킴벌리의 '스카트 빨아쓰는 타올'은 일반 키친타올과는 달리 물에 젖어도 잘 풀리지 않아 3~4번 빨아 쓸 수 있기 때문에 행주 대용으로 좋다. 용도에 따라 한 장씩 사용할 수 있어 교차오염(유해세균이 사람의 손, 작업대, 조리기구 등에 의해 식품으로 전파되는 것) 걱정도 없어 위생적이다. 또한 주방에서뿐 아니라 욕실 청소나 각종 찌든 때 제거, 야외활동에서도 다양한 방법으로 활용할 수 있어 경제적인 제품이다. 특히 휴가철 짐을 꾸릴 때 15매 단위로 포장된 '빨아쓰는 타올-다용도'를 준비해가면 더 간편하고 건강하게 여행을 즐길 수 있다.

김재학 기자 ajapto@donga.com 트위터@ajapto

광복절 황금연휴 '태극기 마케팅' 팍팍 쏜다

아쿠아플라넷 '나라사랑 이벤트' 가득 에버랜드, 태권도 도복 입고 오면 할인

69주년을 맞은 8월15일 광복절은 금요일이어서 토, 일로 이어지는 3일의 황금연휴를 이루고 있다. 여기에 방학까지 겹쳐 여름철 휴가의 절정을 이룰 것으로 예상되고 있다. 워터파크와 리조트는 광복절 연휴에 가족 관람객을 겨냥한 특별 이벤트를 경쟁적으로 마련했다.

한화호텔앤드리조트는 광복절 연휴를 맞아 계열 리조트와 아쿠아리움에서 나라사랑 이벤트를 실시한다.

아쿠아플라넷 일산에서는 8월 15일에 태어나거나 이름에 '대한민국만세' 중 두 글자 이상 들어간 고객에게 광복절 연휴기간 50% 특별할인을 제공한다. 메인수조 앞에서는 연휴 기간 매일 오후 2시 '나라사랑 퀴즈 이벤트'가 펼쳐진다. 아쿠아플라넷 여수는 15일 태극기 무늬가 들어간 의류나 액세서리, 또는 소품을 소지한 고객에게 20% 할인을 제공한다. 3층 오션라이프



휴가철 방문객을 겨냥해 한화 아쿠아플라넷에서 광복절 연휴기간에 실시하는 태극기 캠페인. 사진제공 | 한화리조트

프 메인수조에서는 '오픈 태극기를 찾아라' 이벤트를 진행한다.

63스퀘어에서는 31일까지 63악스튜디오의 백범 김구선생상과 사진을 찍어 홈페이지에 올리면 추첨을 통해 BIG3이용권 2매를 제공한다. 또한 광복절에 집에 태극기를 게양하고 인증샷을 아쿠아플라넷 페이스북에 올리면 추첨을 통해 5명에게 아쿠아플라넷 일산 입장권을 4매씩 제공한다. 이밖에 대전 파로스과 휘닉스 파크에

서는 연휴기간 계절 과일을 이용한 '태극 케이크 만들기'와 '태극 페이스페인팅' 이벤트를 실시한다.

에버랜드도 15일부터 17일까지 '태극 페스티벌'을 실시한다. 광복절의 의미를 되새기기 위해 마련한 이벤트로 전통 무예 특별 공연과 고객 참여 행사로 이루어져 있다. 우선 용인대 태권도 시범단 '타이곤'이 카니발 광장에서 15일부터 17일까지 3일 간 매일 오후 4시에 신나는 음악에 맞춰 전통 무예 퍼포먼스를 펼친다. 행사 기간 태권도 도복을 입은 고객들은 '타이곤'의 공연 직후 열리는 '태극 플래시몹'에 참여할 수 있다. '태극 플래시몹'은 태권도 도복을 입은 고객들이 시범단의 지도에 따라 태권도 '태극 1장'을 펼치는 퍼포먼스다. 플래시몹 참가는 선착순 500명으로 에버랜드 기념품을 증정한다.

이벤트 기간 태권도 도복을 입고 에버랜드를 방문하면 본인 및 동반 3인까지 오후 2시 이후 입장객에 한해 이용권을 정상이 대비 약 46%를 할인하는 프로모션도 실시한다.

김재현 전문기자 oldfield@donga.com 트위터 @kobaukid

티빙을 더 큰 화면으로...CJ '티빙스틱' 출시

TV에 꽂기만 하면 끝...미러링도 가능 전용 애플리케이션으로 리모컨 기능도

온라인영상서비스(OTT) 경쟁이 치열하다. OTT는 와이파이가 영상 수신해 TV로 보여주는 소형기기 및 서비스를 말한다.

CJ헬로비전은 스마트폰·PC 기반 영상 서비스 '티빙'을 TV에서 이용할 수 있게 해주는 '티빙스틱'을 11일 출시했다. C마켓에서 5만9900원(부가세 포함)에 판매된다. 이용 방법은 간단하다. TV나 모니터, 프로젝터 등 대형 고화질 디스플레이 장치의 HDMI 단자에 꽂기만 하면 된다. 설치 후 별다른 조작 없이 티빙의 실시간TV 채널과 방송 및 영화 주문형비디오(VOD) 콘텐츠를 바로 즐길 수 있다. 리모컨도 지원한다. 전용 애플리케이션을 구글 플레이에서 내려받아 블루투스로 연결하면 된다. 기본적으로 FullHD(1920x1080) 화질을 지원한다. TV 시청 외에도 내 스마트폰의 화면을 그대로 TV에 보여주는 미러링 기능도 이용할 수 있다.

한편 이에 앞서 구글과 SK텔레콤 등도 각각 '크롬캐스트'와 '스마트 미러링' 등을 출시하



CJ헬로비전이 11일 출시한 '티빙스틱'은 TV에 꽂으면 스마트폰 기반 영상 서비스 '티빙'을 보다 시원한 화면에서 즐길 수 있도록 해준다. 사진제공 | CJ헬로비전

며 경쟁에 나섰다. 특히 구글은 최근 아프리카TV 등과 제휴를 맺고 이용할 수 있는 콘텐츠 수를 늘리는 한편 특정 애플리케이션만 지원하는 것에

서 벗어나 스마트폰 화면을 그대로 TV에 보여주는 미러링 기능까지 추가하며 사용성을 확장했다. 김영근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

동안 피부전문가의 트러블 없는 피부관리 노하우 | 초이스피부과 최광호 원장

문신제거? '피코슈어레이저'로 고민 해결!

과거에 비해 문신에 대한 개념이 상당 부분 달라졌다. 예전에는 문신이 자기 과시용이나 무언의 위협 등의 용도로 많이 활용되었다면, 최근에는 자신의 개성을 어필할 수 있는 하나의 액세서리처럼 작용하고 있는 것이다. 하지만 젊은 시절 단순히 외적 미용에 치중하거나 호기심에 새겨 넣었던 문신이 후회로 남는 경우도 있다. 서울 강남구에 거주하는 29세 김모씨의 사례가 대표적이다.

김씨는 어린 시절 친구들과 함께 노출되는 신체 각 부위에 다양한 문신을 새겼다가 세월이 흐른 뒤 취직까지 간접적인 영향을 미치자 문신제거를 심각하게 고려하게 되었다. 그러나 이미 신체에 새겨진 문신을 완벽하게 제거하기란 쉬운 일이 아니었다. 피부가 약해 쉽게 자극받고 통증까지 심해 문신제거에 어려움을 겪던 김씨의 눈에 들어온 것은 바로 피코슈어레이저(사이노슈어사)였다.

●문신제거에 강점 보이는 피코슈어레이저

피코슈어레이저는 미국 FDA 승인을 받은 레이저시술장비로 기존에 피부 색소침착, 문신제거 등에 이용되었던 레이저에 비해 빠르고 강하게 케어가 가능하다. 피부 색소 분자를 더욱 잘게 부수고 강한 레이저 조사가 가능하여 부작용이 거의없이 최적의 효과를 기대할 수 있다는 것이 피코슈어레이저의 특징이라고 할 수 있다.

이러한 피코슈어레이저는 앞선 김씨의 사례에서처럼 피부에 새겨진 문신을 제거하려

는 사람들에게 강점을 보이고 있다. 과거의 경우 문신을 제거하기 위해서는 문신을 새길 때보다 더 큰 비용과 통증이 따르고 흔적 없이 지우는 것이 어려웠지만, 최근에는 피코슈어레이저 기술을 통해 효과적으로 문신을 제거하는 사례가 늘어나고 있다.

문신제거로 유명세를 타고 있는 초이스피부과(강남구 신사동 신사미타타워 8층)에서는 환자들이 가장 우려하는 피부 부작용, 통증 등의 문제를 피코슈어레이저를 통해 말끔하게 해결하고 있다. 기존의 레이저시술 10회 정도의 치료효과를 약 3~4회 정도의 시술로 단축하여 동일한 효과를 볼 수 있다. 피부 색소를 타겟으로 적은 에너지를 이용하기 때문에 주변조직에 대한 손상 없이 부작용을 최소화하여 시술이 가능하다.

피코슈어레이저는 문신제거뿐만 아니라 피부에 나타나는 기미, 잡티, 모반 등 다양한 색소병변 치료에도 폭넓게 이용 가능하다. 자외선이나 피부노화 등의 다양한 원인에 의해 나타나는 복합성 기미, 주근깨, 잡티 등은 시간이 지날수록 뿌리가 깊어 치료에 어려움을 겪게 되는데, 'focus lens array'를 이용한 프락셔널 레이저 기술로 안전하고 효과적인 잡티제거가 가능한 것이다.

초이스피부과 전문의 최광호 원장

한양대학교 의과대학 졸업
한양대학교 의학대학 외래교수
대한피부미용외과학회 이사



16일 '교향 시복식' 광화문역 등 무정차

프란치스코 교황이 16일 서울 광화문 광장에서 진행되는 천주교 순교자 시복식에 맞춰 지하철이 증편·운행한다. 코레일은 16일 1호선 5회(병점발 청량리행 2회, 인천발 청량리행 2회, 의정부발 구로행 1회), 4호선(오이도발 한성대입구행) 1회, 분당선(죽전발 왕십리행) 2회 등 총 8회 임시열차를 운행한다. 열차는 행사장 입장시간인 7시에 맞춰 새벽시간대에 편성됐다. 자세한 열차운행 시각은 레츠코레일 홈페이지, 철도고객센터 또는 각 역에서 확인할 수 있다. 또한 안전을 위해 시청역, 경복궁역, 광화문역은 행사 당일 첫차부터 행사 종료시까지 무정차 통과한다.

모두의마블, 구글플레이 매출 1위 재등극

CJ넷마블은 모바일 캐주얼 보드게임 '모두의마블 for Kakao'가 구글플레이 최고매출 1위에 재등극했다고 11일 밝혔다. 출시 1년이 지난 모바일게임이 매출 1위로 다시 올라선 것은 매우 이례적인 일이다. CJ넷마블은 '보스전'과 '챔피언 리그' 등 새로운 콘텐츠를 추가한 것이 주효했다고 분석했다. 한편, 지난 4일 위챗과 QQ의 게임 센터를 통해 중국시장에 진출한 '모두의마블'은 출시 당일 애플 앱스토어 인기 무료 1위에 등극한 데 이어, 지난 8일엔 최고매출 3위를 달성하는 등 해외에서도 큰 인기를 모으고 있다.

편집 | 김재민 기자 bong82@donga.com 트위터@bong82if