

Reporter's PICK

감기야 물러가라 일교차 극복템

아침저녁으로는 쌀쌀하고 낮에는 덥다 보니, 아이들의 건강을 챙기기가 쉽지 않습니다. 이맘때면 어김없이 콧물에 기침, 칼칼한 목 등 감기 증상을 달고 사는 아이들이 늘어나죠. 학교와 학원을 오가며 하루 종일 바깥 공기에 노출되는 아이들이 감기에 걸리지 않으려면 몸을 따뜻하게 감싸고 목 건강을 챙기는 것이 중요합니다. 오락가락하는 날씨에도 우리 아이의 컨디션을 지켜줄 일교차 극복템을 소개합니다.

취재 최은정 리포터 lagom@naeil.com

Case 1

뜨거운 물만 부으면 OK '작두콩 차'

아이가 재채기를 연달아 시작하면 '아, 또 환절기가 왔구나' 싫어요. 비염으로 고생하는 아들을 위해 늘 작두콩 차를 챙깁니다. 구수해서 물처럼 마시기 좋고, 뜨거운 물에 넣고 우리기만 하면 되니 간편해요. 상온 보관이 가능해 넉넉히 챙겨 기숙사로 보내기에도 좋습니다. 작두콩 차는 엄마가 옆에서 일일이 챙겨줄 수 없는 기숙사 생활의 든든한 지원군이랍니다. 아들이, 이번 환절기도 엄마가 보낸 차 한 잔으로 잘 버텨보자_ 위즈덤L



Case 2

겹쳐 입는 패션의 정석! '바람막이&플리스 집업'

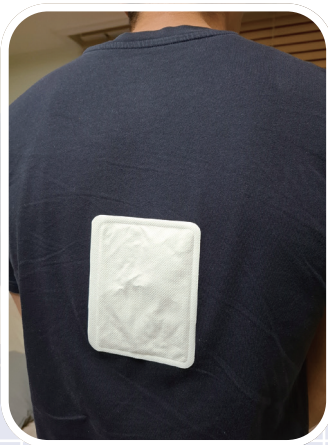
아침엔 찬바람에 몸이 움츠러들다가도 오후엔 기온이 훌쩍 올라가는 요즘입니다. 매일 아침 옷차림을 어떻게 해야 할지도 고민인데요, 이럴 땐 옷 여러 장을 겹쳐 입는 것이 정답이죠. 아이는 반팔 위에 좋아하는 아디다스 바람막이를 입고, 그 위에 플리스 집업을 덧입어요. 등곳길엔 세 겹을 다 챙겨 입고, 낮에 더워지면 집업부터 벗어 가방에 넣죠. 기온이 더 오르면 바람막이까지 벗으면 되니 편리하다고 합니다. 포인트는 입고 벗기 편한 '집업'이에요. 머리 위로 벗어야 하는 후드 티는 입고 벗을 때 번거로워서, 일교차가 큰 날엔 잠시 넣어두기로 했어요_ 친절한D



Case 3

옷 위에 쓱~ 간편한 '붙이는 핫팩'

날이 쌀쌀한데도 교복을 고집하는 아이를 보면 괜히 마음이 쓰이죠. 저는 아이 가방에 '붙이는 핫팩'을 꼭 넣어줘요. 옷 위에 쓱 붙이면 되니 사용이 간편하고, 활동할 때는 손이 자유로워 아이가 불편해하지 않아요. 야외 활동이 있거나 유난히 바람이 찬 날에 몇 개 더 챙겨주면 마음이 든든합니다. 따뜻하게 입으라는 잔소리 대신, 오늘은 핫팩 하나를 슬쩍 건네보는 건 어떨까요?_ 잔주를 썰롱K



Case 5

가을에는 목을 따뜻하게 '보들보들 거즈 손수건'

인후염에 자주 걸리는 딸아이의 필수템은 거즈 손수건이에요. 목에 둘러주면 찬바람을 막아주고, 묶고 풀기도 간편하죠. 고속터미널 지하상가에 갔다가 딸아이가 생각나서 사 왔는데, 촉감이 부드러워서 좋아하더라고요. 제가 고른 귀여운 곰돌이 무늬는 영 마음에 들지 않는 눈치지만요. (웃음) 그래도 일교차가 큰 날, 목을 따뜻하게 보호하는 데는 이만한 아이템이 없답니다!

_ 친절한D @

Case 4

사랑하니까 양보할게 '온찜질팩'

환절기가 되면 딸아이는 밤마다 코가 답답하다며 힘들어해요. 숙제와 시험공부를 해야 하는데 집중이 안 된다고 하소연하는 딸아이가 안쓰러워 온찜질팩을 챙겨줬어요. 원래는 제가 눈 찜질하려고 산 건데, 콧등에 얹어 쓰기 좋고 사용하기에도 간편하고요. 아이는 공부하다 잠깐 쉴 때나 잠자리에 들기 전에 부담 없이 사용해요. 따뜻한 온기가 얼굴에 퍼지니 한결 편안했는지 "엄마, 이거 따뜻해서 좋아요"라고 하더라고요. 제 뭉의 팩은 그만큼 줄어들었지만, 아이가 웃으니 저도 좋습니다. 이제 답답한 밤에도 따뜻하게 푹 자렴~
_ 안단테코모토C

