



날씨가 많이 쌀쌀해졌습니다. 갑자기 주워진 날씨로 인해 호흡기질환의 증상인 두통, 인후통, 열이 발생할 수 있습니다. 평소에 음식을 골고루 섭취하고, 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통하여 신체의 면역력을 키워 놓아야 합니다. 또한 가장 중요한 개인위생으로 손 씻기, 양치질 등의 좋은 생활습관을 평상시에 잘 실천하면 더욱 건강한 가을을 보낼 수 있을 것입니다.

척추 건강을 지킵시다

척주측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원 적인 기형 상태를 의미한다.



원인 : 보통 무거운 가방을 메거나 잘못된 자세로 책상에 앉는 습관, 하지만 환자 85%가 그 원인을 알 수 없는 특발성 척주측만증이 대부분이라 평소 꾸준한 관찰로 몸의 상태를 점검하고 조기 발견을 하는 것이 중요합니다.

피해 : 성장과 발육에 방해, 심폐기능 저하, 소화불량, 체력 저하, 학습에도 지장을 주게 됩니다.

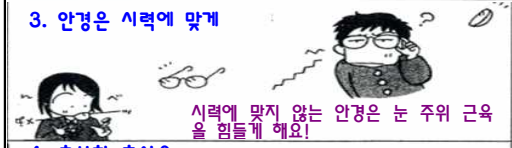
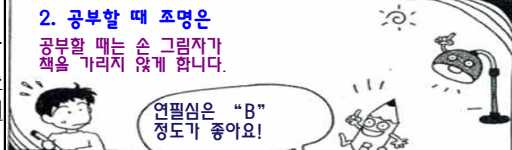
예방 : 오랜 시간 책상에 앉아있는 만큼 평소 바른 자세에 앉고, 허리를 바르게 펴고 목에 무리가 가지 않도록 자주 스트레칭을 하는 습관을 가져야 합니다.

바른자세유지



눈 건강생활 실천

눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈은 늘 피곤합니다. 힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!



간접흡연도 건강에 해로워요

간접흡연의 종류	
2차흡연	3차흡연
흡연자의 주변인이 흡연자와 같은 공간에서 직접 들어마시는 연기	피부, 모발, 옷, 가구 등을 통해 주변인에게 전달되는 담배 부산물

3차 흡연과 담배 독성물질에 대해 알아볼까요?

1. 실내가구, 카펫, 자동차 등에서 발견!
담배연기에서 나오는 독성물질이 피부, 모발, 옷, 카펫, 소파, 가구 등에 잘 흡착됩니다. 청소 후에도 장기간 남아있을 수 있으며 흡연자의 자동차에도 담배의 독성물질이 검출됩니다.
2. 실외 흡연도 안전하지 않아요!
집 밖에서 흡연하고 들어와도 유아의 소변에서 니코틴이 높게 나오거나 가정 내 임신부의 모발에서 니코틴이 검출되었습니다. 흡연하고 들어온 사람과의 접촉만으로도 2차 흡연만큼 피해를 입을 수 있습니다.

호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?
그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들어마셔서	마스크 쓰기
비말 감염	감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들어마셔서	마스크 쓰기
접촉 감염	바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서	손 씻기
공기 감염	공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들어마셔서	사람 많은 곳 피하기

건강한 잠이 보약인 이유

적절한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 몸과 마음의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

잠이 보약인 6가지 이유

1. 집중력, 기억력향상 : 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됩니다.
2. 비만 및 당뇨병 : 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사 속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨병에 걸릴 위험이 높아집니다.
3. 고혈압 심장질환예방 : 잠이 부족하면 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생위험이 높아집니다.
4. 면역력강화 : 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어집니다.
5. 안전사고 예방 : 잠이 부족하면 낮에 졸리기 쉽고 업무에 있어서 실수 및 안전사고 위험이 높아집니다.
6. 행복감 증가 : 잠이 부족하면 감정 변화가 심하고 예민하거나 우울해지기 쉽습니다.

<출처 : 삼성서울병원 웰스 앤 라이프>

피부건조증 예방

피부건조증이란?

찬바람이 불고 건조한 날씨에 증가하는 피부 질환 중 하나인 '피부 건조증'은 피부의 표면의 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부의 수분이 10% 이하로 떨어지는 질환입니다.

피부건조증 치료는?

가벼운 건조증에는 수분크림, 로션, 오일을 발라 보습합니다. 증상이 심할 때는 피부과 진료를 통해 치료받도록 합니다.

피부건조증의 예방은?

쫄은 샤워나 목욕을 피하고, 자극성이 강한 비누나 때수건의 사용, 뜨거운 물에서의 목욕은 증상을 악화시킵니다. 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전 수분크림, 로션, 오일의 보습제를 사용하고 충분한 물을 섭취하여 우리 몸에 충분한 수분을 공급하는 것이 중요합니다.
<출처: 하이닥>