



5월 보건소식

가정통신문

2025.5.2.(금)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

5월의 순우리말은 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻을 가지고 있습니다. 가족 간에도 적절하게 눈길이나 말, 행동 등으로 자신들의 마음을 표현해야 부모님과 자녀를 향한 사랑이 전달될 수 있습니다. 5월에는 서로의 마음을 확인할 수 있는 **따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓을 더 많이 나누세요.**

5월 첫 번째 화요일 세계 천식의 날

매년 5월 첫 번째 화요일은 세계 천식의 날로, 세계천식기구(GINA)에서 천식에 대한 인식 증진을 목적으로 1998년에 만든 날입니다.

대표적인 알레르기질환인 천식은 우리나라 전체 만성질환 중 사회경제부담 5~6위, **소아청소년기 만성질환 중 1위를 차지하는 질환**입니다. 천식은 숨이 지나가는 통로인 기관지에 **알레르기 염증이 생겨 기관지가 예민해지고 좁아지는 만성 알레르기 질환**입니다.

천식의 주요 증상

잦은 기침

호흡 곤란

천명 (백색 거품)

가래

- 새벽에 증상이 더 심해짐
- 찬 공기, 바이러스 감염, 미세먼지 등도 증상을 악화시키는 요인
- 8주 이상 지속되는 만성 기침의 주요 원인
- 말할 수 없을 정도로 숨이 차거나 산소공급이 안되면 **청색증**까지 올 수 있는데, 이는 매우 위험한 상황일 수 있으므로 **바로 응급실로 내원해야 함**
- 천식의 가장 좋은 치료제는 **흡입스테로이드를 흡입제로 복용하는 것**입니다. 먹는 스테로이드와 달리 부작용에 대한 걱정 없어 꾸준히 사용하면 천식의 기관지 염증이 사라지며, 사망, 입원, 응급실 방문을 줄일 수 있습니다.



천식 환자의 생활 관리법

- 정기적으로 사용하는 약제(흡입스테로이드 등)를 천식 정도에 맞게 꾸준히 사용
- 환자는 물론 주변 사람들도 금연 필요
- 자극적인 냄새(스프레이, 도시가스 등)를 피함
- 바퀴벌레와 곰팡이 제거
- 카펫, 천소파, 커튼 등은 가급적 사용 자제
- 자주 집청소 및 정기적으로 가습기, 에어컨 청소

- 반려동물이 원인이라면 키우지 않고, 꼭 키위야 한다면 알레르기 전문의와 상담해 면역치료를 함
- 꽃가루에 과민한 사람은 꽃가루가 많이 날리는 계절에 외출을 자제하고 창문을 닫음
- 대기오염, 매연, 황사가 심한 경우 외출을 삼가고, 외출 시에는 보건용 마스크 착용
- 감기에 걸리지 않도록 외출 후 손씻기, 양치질 등 개인위생관리 철저
- 독감예방접종 실시

5월 7일, 소아 당뇨의 날

2009년 5월 7일 소아당뇨협회가 보건복지부에 당뇨병 관련 유일한 공식복지기관으로 등록된 날을 기념하기 위해 5월 7일을 소아 당뇨의 날로 제정 하였습니다.



Q&A로 알아보는 당뇨병

Q1. 당뇨병은 유전인가요?

A1. 당뇨병은 '제2형 당뇨'인 경우가 많은데, 가족 내에 제2형 당뇨병 환자가 있다면 당뇨병이 없는 가족들에 비해 3.5배 높음. **유전은 30~70%** 정도의 영향을 미치지만 **생활습관도 관여함**. 따라서 유전적인 성향이 강해도 올바른 생활습관으로 사전에 예방한다면 당뇨병이 발생하지 않을 수 있음

Q2. 당뇨병이 있으면 과일을 먹지 못하나요?

A2. 과일에는 비타민, 무기질, 식이섬유 등이 들어 있어 건강한 사람에게는 과일을 많이 먹도록 권장 하지만, 당뇨병이 있는 경우에는 **과일의 당 성분이 혈당을 많이 올릴 수 있어 하루 사과 1/3개 정도의 양을 섭취하도록 권장하고, 먹을 때는 주스나 즙 형태보다는 생과일로 먹는 것이 좋음**

Q3. 제로 음료는 당뇨와 상관없다고 하는데 사실인가요?

A3. 제로 음료는 설탕이 아닌 인공감미료(아스파탐 등)를 이용하여 단맛을 낸 제품으로, 다른 가당음료와 달리 열량이 기준 미만(100ml당 4kcal)으로 낮기 때문에 체중조절이나 혈당관리가 필요한 사람들에게 많이 이용되고 있음. 설탕 대신 열량이 없는 인공 감미료를 사용했을 때 **혈당 개선이나 체중 감량의 효과는 입증되어 있지 않음**. 따라서 평소 설탕이나 꿀, 각종 시럽 등의 첨가당이 포함된 음료수를 즐겨 마시던 습관이 있다면 **물로 대신하는 것이 가장 좋으나, 어려움이 있을 때 적당히 활용할 수 있음**

당뇨병 예방관리 5대 생활수칙

- 적정 체중 및 허리둘레 유지
 - 남성 90cm(35인치), 여성 85cm(33인치)
- 규칙적인 운동 등 신체활동 늘리기
 - 최소 하루 30분 이상, 2일에 한번씩, 1주에 3일 이상 시행
- 균형 잡힌 식단으로 골고루 제 때 먹기
 - 기름진 고기 자제, 미네랄 및 식이섬유가 풍부한 과일과 야채가 많이 포함된 식단
- 좋은 생활습관 기르기
 - 숙면, 금연, 과도한 음주 피하기 등
- 정기검진을 통해 위험인자 확인
 - 고위험군인 경우 자주 검진받기

5월 17일, 세계 고혈압의 날

매년 5월 17일은 세계고혈압연맹(WHL)이 지정한 '세계 고혈압의 날'로, 고혈압은 세계보건기구(WHO)가 사망위험요인 1위로 발표할 만큼 위험한 질환입니다. 고혈압은 대체로 증상이 없어 초기 발견이 어렵지만, 합병증으로 사망에 이를 수 있어 **'침묵의 살인자'**라고도 불립니다.

☆ 고혈압의 원인

복잡하고 다양한 원인에 의해 발생



유전



흡연



과도한 음주



부적절한 식습관



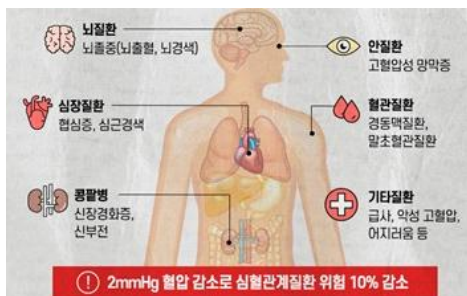
운동 부족



과도한 스트레스

☆ 고혈압 위험성

고혈압은 여러 합병증을 유발할 수 있어 철저한 관리로 합병증을 예방하는 것이 가장 중요함



☆ 고혈압 7대 예방수칙

1. 식단 조절 : 소금 섭취 줄이고, 골고루 먹기
2. 체중 관리
3. 규칙적인 운동 : 주 5회, 매일 30분 이상
4. 금연과 절주
5. 스트레스 관리
6. 혈압 모니터링과 정기검진
7. 꾸준한 약물치료

☆ 고혈압 관리의 첫걸음, 혈압 측정

혈압 수치를 정확히 알아야 적극적인 관리가 가능

<p>매일 아침 2번, 저녁 2번 측정</p>	<p>혈압 측정 시 안정적인 자세 취하기</p>	<p>커프는 가급적 맨살 또는 얇은 옷 위에 착용</p>
<p>혈압 측정 시 움직이거나 대화 자제</p>	<p>동일한 방법으로 한 번 더 측정</p>	<p>혈압관리</p>

5월 31일, 세계 금연의 날

2025년 세계 금연의 날 주제는 **'담배 및 니코틴 매력 뺏기기: 담배 및 니코틴 제품에 대한 업계 전술 폭로'**로 담배 및 니코틴 산업이 유해한 제품을 매력적으로 보이게 하기 위해 사용하는 전술을 밝히는 데 중점을 두고 있습니다.

업계는 제품을 매력적으로 만드는 방법을 찾기 위해 지속적으로 노력하고 있으며, 냄새, 맛 또는 모양을 변화시키는 향료 및 기타 물질을 추가합니다. 이러한 전략은 흡연이나 니코틴 사용을 조기에 시작하는 데 기여할 수 있으며, 잠재적으로 평생 중독 및 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

☆ 교묘하게 늘어가는 전자담배 회사의 마케팅 수법

- 담배 수익 일부 사회 환원 : 공익 사업 기부, 환경 보호 단체와 협력하는 모습
- 대중 인식 개선 캠페인 진행 : 콩초줍기, 분리수거 캠페인 등
- 화려한 SNS 마케팅 : 쿨하고 트렌디한 행동인 것처럼 홍보

⇒ 담배회사의 부정적인 기업 이미지를 긍정적으로 바꾸려는 교묘한 마케팅 수법

☆ 신종 전자담배 마케팅 수법 : 전자담배 박람회 개최

- 전자담배 전시회, 베이프 트릭쇼(연기로 멋진 모양을 만들어내는 퍼포먼스), 무료 시연 등 일반인도 쉽게 참여할 수 있는 흡연 프로그램으로 흡연을 마치 긍정적인 행위처럼 포장하고 있음

담배 및 니코틴 제품 회사 마케팅으로부터 현명하게 대처하여 흡연의 유혹으로부터 나와 가족의 건강을 지키시기 바랍니다.

