



# 5월 보건소식

가정통신문

2024.5.2.(목)

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.

### ☆ 천식 OX 퀴즈 ☆

#### Q 1. 천식은 유전이다?

- A 1.** 부모에게 천식질환이 있는 경우 자녀에게서 천식이 발생할 확률이 높아지긴 함
- 천식은 유전요인과 환경요인이 복합적으로 작용하여 발생하는 질환으로, 바이러스, 알레르기 항원, 대기오염, 흡연, 음식 섭취, 스트레스 등도 유전요인 못지않게 천식 발생 및 악화의 중요한 요인임
  - 대기오염이 심한 날은 외출 자제 및 마스크 착용

#### Q 2. 천식은 만성질환이다?

- A 2.** 천식은 대표적인 만성질환
- 만성적인 기도염증이 나타나는 질환으로 약물치료와 함께 일상생활 속에서 예방수칙을 지켜서 일상생활이나 운동에 무리가 없도록 노력해야 함

#### Q 3. 심하지 않은 천식은 굳이 치료하지 않아도 된다?

- A 3.** 느껴지는 증상과 상관없이 기관지 염증은 진행중이므로 갑작스러운 증상 악화가 빈번히 반복될 수 있음
- 조금이라도 천식증상이 나타나면 반드시 병원에서 검사 및 진료가 필요함

#### Q 4. 흡입 스테로이드를 장기간 사용하면 위험하다?

- A 4.** 흡입 스테로이드는 장기간 사용해도 안전합니다.
- 먹는 스테로이드제는 체내에 직접 흡수되어 고혈압이나 당뇨 등의 부작용이 발생할 수 있는데 천식 치료에 사용되는 흡입 스테로이드는 기관지에서 작용하기 때문에 몸에 흡수되는 양이 굉장히 적어 안전함

## 5월 7일, 소아 당뇨의 날

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

### ☆ 당뇨병이란?

- 인슐린의 양이 부족하거나 기능이 떨어져 고혈당을 비롯한 여러 증상 및 합병증을 초래하는 질환

### ☆ 당뇨병 전조증상

- 당뇨병이 있더라도 증상은 없을 수 있으므로 정기적으로 건강검진을 받거나 혈당을 검사하는 것이 중요



다뇨

다식

다음



체중 감소

체력저하 및 피로

피부질환 및 가려움증

### Q 1. 단 음식을 많이 먹으면 당뇨병에 걸린다?

- A 1.** 단 음식을 많이 먹는다고 당뇨병에 걸리는 것은 아님. 그러나 단 음식은 열량이 높아 많이 먹으면 비만의 위험성이 높아지고 **비만일수록 당뇨병의 발생 위험은 높아지기** 때문에 당뇨병이나 당뇨병의 경계에 있는 환자들은 주의가 필요

고도비만인 사람은 정상 체중의 사람보다  
**제2형 당뇨병 발생 위험이 약 80배**

### Q 2. 당뇨병도 유전이 된다?

- A 2.** 당뇨병 발생은 유전과 30~70% 정도의 영향을 미침. 하지만 생활습관과 같은 환경적인 요인도 영향을 미치기 때문에 **올바른 생활습관으로 사전에 예방한다면 당뇨병이 발생하지 않을 수 있음**

### ☆ 당뇨병 예방관리 5대 생활수칙



꾸준한 식사조절로 적정 체중과 허리둘레 유지

● 적정 허리둘레 : 남성 90cm(35인치), 여성 85cm\*33인치)



규칙적인 운동으로 신체활동 늘리기

● 최소 하루 30분 이상, 2일에 한번씩, 일주일에 3일 이상



균형 잡힌 식단으로 골고루 제때 먹기  
 • 기름이 많은 고기는 삼가고, 미네랄 및 식이섬유가 풍부한 과일과 야채가 많이 포함된 식단 이용



좋은 생활습관 기르기  
 • 숙면/금연/과도한 음주 피하기 등



정기적인 검진 통해 위험인자 확인  
 • 고위험군인 경우 검진 더 자주 받기

## 알레르기성 비염 치료제 올바른 사용법

봄철 꽃가루 등으로 인한 알레르기로 콧물, 재채기, 코막힘, 가려움증 등의 증상이 나타나는 알레르기성 비염에는 주로 **항히스타민제**를 많이 사용하는데 대표적인 부작용으로는 '졸음'이 있습니다.



항우울제 등 중추신경계 억제 약물이나 알코올 등과 함께 섭취하지 않기  
 중복 투여하지 않도록 복용 전 성분 반드시 확인하기



\* 일부 종합감기약에 항히스타민제 성분이 포함된 경우가 있어 주의 필요



복용 후 심장박동 이상, 염증, 위장장애, 소화불량, 갈증 등 부작용이 발생했다면, 즉시 복용 중단하고 진료 받기



임신 중 혹은 수유중인 경우, 6세 미만 소아는 복용 전 반드시 전문가와 상의하기

## 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 질환인데, 특히 우리나라는 **성인 10명 중 3명은 고혈압** 환자이지만, 환자 중 31%는 자신이 고혈압 환자라고 인지하지 못하고 있습니다. 고혈압을 조절하지 못하면 심장, 뇌, 신장 등에 합병증이 유발될 수 있어 특별한 증상이 없더라도 혈압을 정기적으로 측정하고 관리하는 것이 중요합니다.

### ☆ 고혈압이란?

혈압이 지속해서 높은 상태로 **수축기 혈압이 140mmHg** 이상이거나 **이완기 혈압이 90mmHg** 이상인 경우 고혈압으로 진단됩니다.

\* 수축기혈압 : 심장이 수축하여 혈액을 심장 밖 혈관으로 밀어낼 때의 압력

\* 이완기혈압 : 심장이 확장할 때 혈관에서 유지되는 압력

### ☆ 고혈압 관리에 도움을 줄 수 있는 생활습관



### ☆ 꾸준한 고혈압약 복용이 중요

- 정해진 시간에 맞춰 복용
- 약 먹는 것을 깜박하면 생각난 즉시 복용하고, 다음 복용시간이 가까우면 기다렸다 복용
- 고혈압 치료 시작 후 3~4개월 동안은 약의 효과와 부작용 확인을 위해 정기적으로 의사와 상담
- 이뇨제 성분 고혈압약은 저녁에 복용하면 수면을 방해할 수 있어 아침에 복용

### ☆ 고혈압약 복용 시 주의해야 할 식품



#### 염분이 많은 음식 주의

염분 섭취량이 늘어나면

혈압이 높아질 수 있음

\* 김치, 찌개, 국, 젓갈, 라면 등



#### 자몽 섭취 주의

일부 고혈압약은

함께 먹으면 부작용이

나타날 수 있으므로

자몽·자몽주스 피하기



## 5월 31일, 세계 금연의 날

2024년 세계 금연의 날 주제는 '담배 산업의 간섭으로부터 어린이 보호'로 담배 산업이 유해한 담배 제품으로 청소년을 표적으로 삼는 것을 종식시키는 데 중점을 두고 있습니다.

담배 산업이 청소년을 표적으로 삼는 이유는 매년 사망하는 수백만 명의 고객과 담배를 끊는 사람들을 대체하기 위해 소셜 미디어 및 스트리밍 플랫폼을 통해 어린이와 청소년에게 다가갑니다.



초·중·고등학교 시설의 경계선으로부터

**30m 이내 금연구역** 지정

금연구역에서 흡연 시 **10만원 과태료** 부과