



# 보성건강소식(6월)

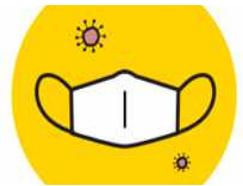
(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535 -4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

푹푹하고 싱그러운 계절, 6월입니다.

기온이 점차 올라가면서 각종 감염병의 발생 가능성도 높아지는 시기입니다. 건강한 학교생활을 위해 손 씻기, 음식물 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천하여 즐겁고 건강한 6월을 보내요.



## '슈퍼면역자' 가 있나요?



코로나 완치 후 항체가 형성되었다는 안도감에 이제 다시는 코로나에 감염되지 않을 거라고 말하는 사람이 있습니다. “정말 코로나에 감염되지 않을까요?, 다시는 안 걸리는 슈퍼면역자가 있을까요?”

‘슈퍼면역’은 과학적인 명칭이 아니며 감염된 사람이 감염이 안 된 사람에 비해 면역력이 상대적으로 높지만, 재감염 가능성은 당연히 존재합니다. 미국 윌리엄 샤프너 예방의학과 교수는 “코로나19에 걸렸다가 회복되면 마치 홍역처럼 영구적으로 자연면역이 생긴다고 생각하는 사람들이 있지만 코로나 완치후 생긴 면역력은 시간이 지날수록 자연스럽게 약해진다” 고 합니다.



따라서 코로나19 완치자라도 절대 안심할 수 없으므로 마지막까지 조심 또 조심해야 할 것입니다. 전문가들은 변이바이러스의 특성과 개인면역력에 따라 코로나19 재감염시 증상과 회복력은 개인차이가 있기 때문에 재감염되지 않도록 개인위생을 더욱 철저히 해야 한다고 합니다.

결국 ‘슈퍼면역’은 없습니다. 그렇기 때문에 기본방역수칙과 개인위생을 더욱 철저히 해야겠습니다.

\*참고자료:질병관리청, JTBC뉴스, 매일경제 등

## 건강한 치아 백세 건강



“6세구치 100세까지” 6월 9일은 제77회 [구강보건의 날]입니다. 평생의 건강을 지켜줄 건강한 치아를 위해 평소 치아에 좋은 음식을 챙겨 먹어야겠습니다.

■ 치아에 좋은 음식: 우유, 가지, 양파, 김치, 해조류 등

■ 치아에 좋지 않은 음식 :

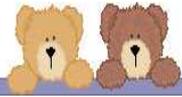
(얼음) 날씨가 더워지면서 시원한 음료와 얼음을 찾는 경우가 많아집니다. 얼음을 먹을 때 깨물어 먹으면 문제가 생길 수 있습니다. 딱딱한 얼음을 씹다보면 치아의 손상은 물론 턱관절에도 영향을 미칠 수 있기 때문입니다. 따라서 얼음과 같은 딱딱한 음식은 가급적 섭취를 피하는 것이 치아 건강에 좋습니다.

(탄산음료) 탄산음료는 먹을 때는 달달하고 청량감이 느껴져 좋지만 몸에는 해로운 음식 중 하나입니다. 탄산을 마시고 바로 양치질을 하게 되면 탄산으로 약해진 치아에 쉽게 마모가 일어날 수 있기 때문에 바로 양치질을 하는 것보다는 물이나 구강청결제로 입을 한번 헹구어주는 것이 좋습니다.

(초콜릿) 초콜릿이나 사탕은 달달한 맛으로 당분이 높은 음식입니다. 당분이 높은 음식은 치아에 쉽게 달라붙어 충치를 유발 할 수 있습니다. 또한 초콜릿은 치아의 변색에 영향을 미치기 때문에 피하는 것이 좋으며 먹었을 경우 빠르게 양치질을 해주는 것이 좋습니다.



## 눈이 뻑뻑해요



안구건조증이란 눈물의 생성이 부족하거나 눈물이 정상적으로 생성되더라도 잘 유지 못하고 증발되어 안구의 표면이 건조해져서 불편한 증상이 나타나는 것을 의미한다. 눈의 피로, 충혈, 자극감, 가려움, 눈부심, 작열감, 시야 흐림, 눈에 모래알이 들어간 듯한 이물감, 침침하고 뻑뻑한 불편감 등이다.

■ **치 료** 안구건조증을 완화시키는 가장 쉽고 간단한 치료방법은 인공눈물로 부족한 눈물을 보충하는 것이다. 인공눈물은 일시적으로 눈의 건조한 증상을 감소시켜 안구건조에 의한 부작용을 막아준다.



### ■ 식이요법 및 생활습관

- ① 몸이 피곤하면 눈물의 분비가 감소될 수 있으므로 과로, 신한 긴장, 스트레스, 수면부족 등을 피한다.
- ② 실내에서는 에어컨이나 선풍기를 멀리하고 가습기를 틀어놓는 등 주변 환경을 건조하지 않게 한다.
- ③ 물을 많이 마시고 눈물의 지질층을 강화시켜주는 오메가-3가 많이 들어있는 견과류나 생선류의 섭취를 늘리도록 한다.

## 건강한 관계 맺기 - 나를 먼저 돌보아요



자신의 마음을 잘 알고 돌보고 사랑하는 방법을 알지 못하면 우리가 사랑하는 다른 사람도 돌볼 수 없습니다.

내 몸이 지치고 피곤하면 그 누구에게도 친절하게 대할 수 없습니다. 평소 같으면 참을 수 있었던 일이 더 이상 참기 어렵다고 느껴진다면 우리는 자기 자신을 더 잘 돌보라는 신호를 받고 있는 것입니다.

### ■ 신체활동을 통해 나의 몸을 돌보아 봅시다.

- ① 기지개를 펴 봅시다.
- ② 몸을 좌우로 흔들어 보고 손도 털어 봅시다.
- ③ 자리에서 일어나 제자리에서 뛰어 봅시다.
- ④ 음악에 맞춰 몸을 흔들어 봅시다.
- ⑤ 음악이 끝나면 조용히 자리에 앉습니다.
- ⑥ 나의 몸에 불편한 곳이 있었는지 생각해 봅시다.

호흡에 집중하는 명상이란 지금 현재 내가 있는 곳에서 나를 살펴보는 일이에요. 마음을 차분히 가라앉히고 내가 해야 할 일에 집중할 수 있게 도와줘요.

### ■ 명상으로 나의 마음을 돌보아 봅시다.



- ① 허리를 펴고 조용히 앉아봅시다.
- ② 눈을 감고 모든 감각을 코에 집중합니다.
- ③ 코의 들숨과 날숨에 집중하여 천천히 숨을 쉬어 봅시다.

### ④ 오늘 나의 마음은 어떤지 되돌아봅시다.

사람은 장점과 단점을 함께 가지고 있습니다. 장점만을 가진 사람은 아무도 없습니다. 자신에게 단점이 있지만 장점을 더 발전시키기 위해 노력하는 보성어린이가 되길 바랍니다.

## 내 몸에 독이 되는 환경호르몬



환경호르몬은 산업화 때문에 발생한 화학물질이 우리 몸으로 들어와 호르몬인 것처럼 행동하여 혼란을 가져와 각종 질병을 일으키는 것을 말합니다.

정확한 용어는 '내분비 교란물질'입니다.

우리 주변 곳곳에 숨어 있는 파라벤, 트리클로산, 프탈레이트, 비스페놀A는 대표적인 환경호르몬입니다.

환경호르몬은 정상적인 호르몬의 작용을 방해하면서 진짜 호르몬처럼 행동하기 때문에 비정상적인 생리작용을 일으킵니다.

### ■ 환경호르몬의 피해

- ① 남자는 정자수가 감소되고, 비정상적인 정자가 만들어지거나 여성화가 됩니다. 여자는 여성호르몬이 과다하게 나와서 성조숙증이 나타나며 심한 경우 자궁내막증이나 질암 등이 발생하기도 합니다.
- ② 면역력의 약화로 각종 질병에 자주 걸립니다.
- ③ 알레르기성 질병에 많이 노출됩니다.

일상생활에서 환경호르몬을 피하는 것은 불가능합니다. 환경호르몬의 피해를 줄이는 방법을 실천해 봅시다.

### ■ 생활 속 환경호르몬 줄이기

- 회피하기
  - ⇒ 환경호르몬이 있는 제품 사용을 피하기
  - ⇒ 식기는 플라스틱 대신 도자기나 유리, 스테인리스 등의 천연 소재를 사용하기
  - ⇒ 세제와 샴푸의 사용을 줄이기
- 제거하기
  - ⇒ 손씻기, 청소 등으로 환경호르몬 없애기
  - ⇒ 가스레인지 사용할 때는 환기팬을 틀기
  - ⇒ 드라이클리닝한 제품은 비닐을 벗겨 환기시킨 후 입기
- 배출하기
  - ⇒ 물을 많이 마시거나 섬유소가 많은 식품을 섭취하여 배출시키기

