



11월 보건소식지

1 목이 따끔거리고 아플 때

- ① 가능한 말을 적게 하고 큰 소리는 내지 않습니다.
- ② **미지근한 물을 자주 섭취**하는 것이 좋습니다.
- ③ 따뜻한 소금물이나 가글로 **입 안을 자주 헹구고** 외출 후 집으로 돌아오면 바로 양치질을 합니다.
- ④ 기침으로 인해 목이 아플 경우에는 사탕을 빨아 먹으면 기침도 감소될 뿐 아니라 목의 불편감도 훨씬 줄어듭니다.
- ⑤ 목의 따끔거림은 과로 시 발생하는 흔한 증상입니다. 바로 약을 먹기보다 모과, 배, 레몬, 유자차를 먹어 주고 **폭 쉬어 주는 편이 훨씬 좋습니다.**

2 감기 예방에 물이 좋다?

★ 겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 건조하기 때문입니다.

감기 바이러스는 공기 중의 습도가 20~30% 정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 사람들이 감기에 잘 걸리는 것입니다. 사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

감기를 예방하려면 물통(텀블러)을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.

3 11월 11일은 '눈' 의 날

의사선생님들은 11월 11일을 "눈의 날"로 정했어요. 한자로 눈을 뜻하는 눈(목)目자가 옆으로 눕혔을 때 1을 4개 세워놓은 모습 같다고 하여 정해졌어요. 속담 중에 "몸이 천냥이면 눈은 구백냥"이란 말이 있습니다. 그만큼 눈은 우리 몸에서 소중한답니다.

◆ **이런 증상이 있을 때 꼭 안과 검진을 받으세요!**

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거리다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

4 저체중, 과체중 관리방법

◆ **저체중**

저체중이란 말 그대로 체중이 너무 적은 것으로 건강한 표준 체중보다 체중이 적은 상태입니다. (체질량지수(BMI)는 몸무게(kg)를 키(cm)의 제곱으로 나눈 값으로 18.5~23는 정상, 23~25는 정상체중, 25 이상이면 비만으로 진단)

저체중이 되면 우리 몸에 사용해야 하는 영양분이 부족한 상태가 되고, 영양분이 부족하면 세포 대사가 낮아지며 근육과 뼈, 혈관이 모두 약해서 면역력이 떨어지게 됩니다. 결국 질병에 걸릴 확률

도 높아지며 회복속도도 더디게 됩니다.

체중을 늘리기 위해서는 근육량을 늘리는 것이 가장 좋은 방법!

저체중 관리법-운동방법

- ① 유산소운동과 무산소 운동을 병행하자: 지나치게 마른사람의 경우 빠른 걸음 걷기로 유산소 운동을 20~30분 정도하고, 나머지 30~40분정도는 아령 등을 이용한 무 산소 운동(웨이트 트레이닝)을 매일 한 번씩 하는게 바람직합니다.
- ② 한번에 많은 운동은 금지! 서서히 늘리자

저체중 관리법-식사원칙

- ① 단백질을 섭취하자
: 근육에 가장 필수적인 영양소는 단백질입니다. 단백질을 보충하기 위해 가장 좋은 음식은 고기입니다. 콩이나 두부, 생선 등으로 대체할 수 있습니다.
- ② 비타민 & 아연을 섭취하자
: 입맛이 없어서 음식을 적게 먹는 경우도 있습니다. 비타민 B1이나 아연이 부족하면 식욕부진의 원인이 될 수 있습니다. 비타민 B1은 해바라기씨, 땅콩, 달걀등으로 보충할 수 있고 아연은 달걀, 콩, 굴과 소고기 등에서 섭취할 수 있습니다.
- ③ 규칙적으로 1일 3회의 식사를 하고 중간에 적당량의 간식을 하면서 서서히 500~1000kcal를 증가시키며 식사를 합니다.
- ④ 한 번에 많은 음식을 섭취하면 위에 부담을 주므로 적당량의 음식을 자주 섭취합니다.

◆ 과체중

불규칙한 생활패턴, 잘못된 식습관, 운동량 감소, 스트레스 등으로 인해 급증하는 비만!
비만은 인체에 얼마나 해로우며, 어떤 질환을 유발하는 것일까요?

비만이 부르는 질병 3

- ① 당뇨병 : 당뇨병이란 인슐린의 분비량이 부족하거나 정상적인 기능이 이루어지지 않는 등의 대사질환의 일종으로, 혈중 포도당 농도가 높은 것이 특징인 질환입니다.

복부 비만인 사람은 당뇨병의 발병확률이 매우 높습니다. 체격이 있는 비만은 지방 외에도 상당한 근육량을 가지고 있지만 배만 나온 복부 비만은 근육량이 부족한 경우가 많습니다.

동일한 에너지를 섭취해도 근육량 차이로 인해 소모하는 칼로리의 양이 적고, 소모되지 않은 칼로리는 내장지방으로 쌓여 당뇨병을 유발하는 원인이 됩니다.

※ 당뇨병의 증상 : **다갈, 다뇨, 체중감소, 피로, 더딘 상처회복** 등

- ② 심장마비 : 흔히 심장마비라고 불리는 허혈성 심장질환 역시 비만이 유발하는 질환입니다. 체내에 과도하게 지방이 축적되면 박출량이 증가해 심장에 무리가 갑니다. 이 현상이 지속되면 심장 기능에 과부하가 걸려 심장마비가 일어납니다.

- ③ 뇌졸중 : 지방이 뇌혈관에 필요 이상 쌓이면 뇌로 가는 혈류에 장애가 발생합니다. 뇌의 작은 혈관들이 막히거나 터지면 뇌졸중으로 이어집니다. 과체중은 정상체중에 비해 뇌졸중 발병률이 약 6배 높습니다.

체중관리 방법 3

① 식이요법

- 트랜스지방, 포화지방 대신 불포화지방이 함유 된 식품 섭취하기
- 빵, 떡, 꿀, 설탕 등 단당류 섭취 삼가기
- 섬유질이 많은 음식 섭취하기

② 운동요법

- 빨리걷기, 조깅, 수영, 자전거 타기 등 유산소 운동 하기 (무산소 운동도 병행)
- 주 3회~4회정도 회당 30~60분 실시
- 특별히 시간내기가 어렵다면 일상생활을 하는 동안 활동량을 최대한 늘리고 가까운 거리는 걸 어다니며, 엘리베이터 대신 계단 이용하기

③ 행동요법

- 과식을 피하기 위해 작은 접시 사용하기
- 텔레비전, 컴퓨터 앞에서 간식&식사 금지하기
- 눕거나 앉아서 TV & 핸드폰 사용하는 시간을 줄이고 일상생활에서는 앉는 것 보다 서있기

5 마스크 착용 장기화로 발생하는 구강질환, 올바른 구강 건강 관리법

마스크를 착용하면서 맡는 자신의 입냄새 때문에 힘든 적은 없나요?

입을 막는 마스크 때문에 자신의 입 냄새를 잘 맡게 되는 경우도 있지만 **장기화된 마스크 착용이 구강질환의 원인**이 될 수 도 있습니다.

마스크로 인해 호흡이 불편해지면 코 대신 입으로 숨을 쉬어, 구강 내부가 건조해지고 세균증식을 막아줄 타액이 줄어들게 됩니다. 또한 마스크를 써서 물을 마시는 횟수가 줄고, 입안 수분이 부족해져 세균 감염에도 취약하게 됩니다.

이렇게 구강질환을 유발하는 다양한 요소가 쌓여 평소 잇몸 문제가 없던 사람도 구강질환 발생 빈도가 늘고 있습니다.

구강질환 예방법

① 구강내부를 청결히

: 양치할 때는 칫솔질 뿐 아니라 치실, 치간 칫솔, 혀 클리너도 활용하자!

② 입안을 촉촉이, 물마시기

: 입안이 건조해지면 세균이 증식하고 세균감염에도 취약해집니다. 평소 물을 조금씩 자주 섭취하면 이를 예방할 수 있습니다. 차나 카페인이 함유된 음료는 오히려 구강을 건조하게 합니다.

③ 음주와 흡연, 단 음식 금지

: 흡연은 입 냄새의 주원인으로 꼽히는 황화합물을 쌓이게 하고 충치나 치주질환을 유발합니다. 음주와 단 음식도 구강 내부 세균을 증식시켜 구강질환을 유발합니다.

④ 개인위생 철저히, 바이러스 조심!

: 칫솔은 물론 양치컵도 개인별로 따로 사용하세요. 치약 또한 칫솔에 떨어낼 때 치약 입구 부분이 닿아 바이러스에 감염될 위험이 있으니 개인별로 사용하는 것이 좋습니다.

2020. 11. 03.

전 주 제 일 고 등 학 교 장