



10월 보건소식

(교무실)063-841-3825

담당자: 보건교사 이영례

(<http://www.namsung-g.ms.kr>)



가을은 알록달록한 산과 들로 인해 눈이 즐겁고, 풍성한 과일들로 인해 입이 즐겁고, 화창하고 시원한 날씨로 인해 몸과 마음이 즐거운 계절입니다. 건강한 10월을 보내기 위해서는 기본적인 생활수칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 일찍 자고 일찍 일어나기)을 생활화 합니다.

10월 15일은 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

올바른 손씻기 6단계



독감(인플루엔자) 예방접종

- * 접종시기
 - 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이에 접종하며 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.

조갑주위염, 예방?



조갑주위염이란?

손톱 주변이 붓고 염증이 생기는 질환을 '조갑주위염'이라 합니다. 대체로 손발톱 주변의 거스러미 때문에 발생하는데 계속 물어뜯거나 손이 건조했을 때 이 거스러미가 신경 쓰여서 잡아 뜯거나 혹은 저절로 뜯겨나가면 그 틈 사이로 균이 들어가기 쉽습니다. 조갑주위염이 생겼다면 더 이상 물이나 균이 들어가지 않게 밴드, 실리콘 밴드 등으로 보호해줘야 합니다. 심한 경우에는 병원을 방문하여 소독 후 배농, 항생제 치료를 받아야 합니다.



조갑주위염을 예방하는 방법은?

1. 거스러미가 발생하지 않게끔 환경을 조성해줘야 합니다. 손을 무는 습관을 가졌거나 손톱 주변이 건조했을 때 발생하기 때문에, 이 습관을 고치고 손톱 주변을 축축하고 부드럽게 유지하는 것이 중요합니다. 손톱 주변 보습을 위해서는 핸드크림, 오일, 바셀린 등을 수시로 발라주는 것이 도움이 됩니다. 필요하다면 핸드 마스크를 착용해 손을 관리해 줘도 좋습니다.
2. 거스러미가 생겼다면 절대로 손이나 치어로 잡아 뜯지 말고 작은 가위나 손톱파이를 이용해 제거합니다. 반드시 도구는 청결하게 소독 후 사용하고 거스러미를 제거한 부분도 소독 후 보습제를 발라주면 감염 및 거스러미 발생을 막을 수 있습니다.

<출처 : 하이닥>

환절기 건강관리

규칙적인 생활리듬

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 저녁 11시부터 새벽 3시까지는 반드시 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문입니다.

꾸준한 운동

규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높이는데 도움을 줍니다. 가벼운 운동은 깊은 호흡과 긴장 이완을 통해 혈액 순환을 원활하게 하고 부교감 신경을 활성화시켜 몸의 항상성을 유지시켜줍니다.

올바른 약을 복용

의약품이 체내에 들어와 약효를 내기 위해서는 약과 함께 음식 섭취에도 특별한 주의가 필요합니다. 의약품별 복용 시 주의해야 할 식품에 대해 알아봅시다.

● **약과 함께 먹으면 독이 되는 음식**

1. 감기약 및 진통제와 커피

감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문에 커피 등 카페인은 반드시 삼가야 합니다.

카페인을 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.



2. 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 테트라사이클린이나 퀴놀론과 같은 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다.



반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어, 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해주기 때문입니다.

<출처 : 헬스조선>

● **카페인 음료, 괜찮을까?**

생각보다 많은 간식에 카페인이 숨어있다는 사실 알고 있나요? 초콜릿, 콜라, 커피, 에너지음료, 커피우유 등 편의점에서 쉽게 볼 수 있는 간식들에 카페인이 포함되어 있습니다.

19세 이하 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg 당 2.5mg 이하입니다. 간식을 선택할 때는 **고카페인 함유문구와 총 카페인 함량**을 꼭 확인하세요.

◇ **카페인섭취 과하면 구토에 불면증까지**

카페인은 적절히 섭취하면 피로를 줄이고 집중력을 높이지만, 과하게 섭취하면 가슴 두근거림, 얼굴 홍조, 구토, 어지러움, 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 여러 부작용을 일으킬 수 있어 주의해야 합니다.

◇ **카페인음료는 피로회복제가 아니다.**

탄산음료에 카페인을 고 함량으로 첨가한 고 카페인 음료, 이른바 에너지 음료가 각성 효과가 있다는 이유로 학업에 지친 청소년들을 유혹하고 있으며 고 카페인 음료에 비타민을 혼합, 자체 제조하여 하늘을 뚫고 날아다니는 것 같은 느낌을 주는 붕붕 주스는 1회 섭취 시 아메리카노 10잔에 해당하는 카페인을 섭취하는 것과 같아 심각한 중독으로 이어질 수 있습니다.

청소년, 비만예방

배가 불러도 음식을 계속해서 먹는 사람이 있습니다. 과식은 비만을 유발하고 이로 인해 여러 합병증이 생길 수 있습니다. **과식을 예방하려면 생활습관을 바꾸는 게 무엇보다 중요합니다.**

● **과식을 막는 사소한 습관 세 가지**

1. 음식 오래 씹기



영국 버밍엄 대학 연구팀이 대학생 43명을 대상으로 음식을 씹는 시간이 식사 이후 식욕에 미치는 영향에 대해 실험을 하였고, 연구팀은 참가자를 세 그룹으로 나눠 음식을 평소 먹던 대로 한입에 10초씩, 한입에 30초씩 씹은 후 삼키게 했습니다. 식사 2시간 후 과자와 초콜릿을 먹게 해 식욕을 알아보았는데 그 결과, **음식을 가장 많이 씹고 삼킨 그룹은 나머지 두 그룹의 먹은 양의 절반만 먹었고** 이들은 과자와 초콜릿이 당기지 않는다는 평가를 했습니다.

2. 뇌에 포만감을 주는 신호를 보내기

뇌가 '배부르다'라고 느낄 수 있도록 신호를 보내야 합니다. 이미 껌질이 벗겨진 것보다, 직접 껌질을 깨서 먹는 게 좋으며, 껌질을 깨는 동안 시각적인 효과에 의해 자신이 먹은 양을 인지하고 뇌에 포만감을 전달하는 신호를 보낼 수 있습니다. 식욕은 시각적 요소 이외에 냄새와 기억으로도 잘 자극이 됩니다. **눈앞에 음식이 있으면 시각이나 후각, 기억을 자극해 먹고 싶다는 생각이 들기 때문에** 음식은 되도록 눈에 보이지 않게 하고, 눈에 보이는 곳에 두어 한다면 열량이 낮고 포만감이 큰 채소로 바꾸는 게 좋습니다.



3. 단순 당 피하기

단순 당이 많이 든 식품을 멀리해야 합니다. 단순 당은 흰 빵, 설탕, 과자, 가공 음료, 과일 통조림 등에 많이 들어있으며, **단순 당은 우리 몸의 혈당을 빠르게 올립니다. 이때 혈당을 낮추기 위해 인슐린이 많이 분비되고, 다시 혈당이 급격히 낮아져 공복감이 물려와 과식할 수 있습니다.**

<출처 : 헬스조선>

2018. 10. 1.

이리남성여자중학교장