

눈 건강을 위해

'몸이 천 냥이면 눈이 900냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 10월 두 번째 목요일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

건강한 눈을 위한 수칙

1. 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.
(1시간마다 10분)
2. 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
3. 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
4. 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
5. 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
6. 눈에 좋은 음식, 비타민 A를 먹습니다.
고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등

이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

따뜻하게 체온유지

일교차가 큰 날씨가 이어지고 있습니다. 체온이 1도만 떨어져도 면역력이 떨어져 질병에 걸리기 쉽고, 체온이 상승하면 신진대사가 활발해져 면역 기능도 같이 좋아집니다.

체온유지를 위한 방법

1. 보온성 있는 겉 옷, 목도리와 모자 등 보온하기
2. 스트레칭, 마사지를 자주 해서 근육의 유연성을 기르기
3. 조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하기
4. 대추, 유자 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 차를 마시기
5. 햇볕 쬐기 등으로 적정 체온을 유지하도록 합니다.

환절기 감기 예방

외부 기온의 차이가 심한 환절기에는 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 평소보다 감기에 걸리기가 쉽습니다. 환절기 감기 예방을 위한 실천법을 알아보시다.

감기예방 실천 요령

1. 실내 온도와 습도 적절히 유지하기

(온도: 20~22도, 습도: 50~60%)

마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 두면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.

2. 외출 후 비누를 사용하여 30초 이상 손 씻기

올바른 손 씻기는 인플루엔자(독감) 같은 호흡기 감염증 뿐만 아니라 A형 간염 같은 장관감염증도 예방합니다.

3. 채소와 과일 충분히 섭취하기

면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것이 감기예방에 도움이 됩니다.

4. 따뜻한 물 충분히 마시기

습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 쉬워지므로 수분 섭취를 충분히 하도록 합니다.

일교차가 큰 환절기일수록 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에 감기에 더욱 주의가 필요합니다.



실내 온도와 습도 적절히 유지
온도: 20~22℃, 습도: 50~60%



외출 후 비누를 사용하여
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



채소와 과일 충분히 섭취하기



따뜻한 물 충분히 마시기

피부건조증 예방

❖ **피부 건조증이란?** (출처: 서울아산병원 건강정보)

피부 표면 지질 감소와 천연 보습 성분의 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

❖ **피부 건조증 예방법**

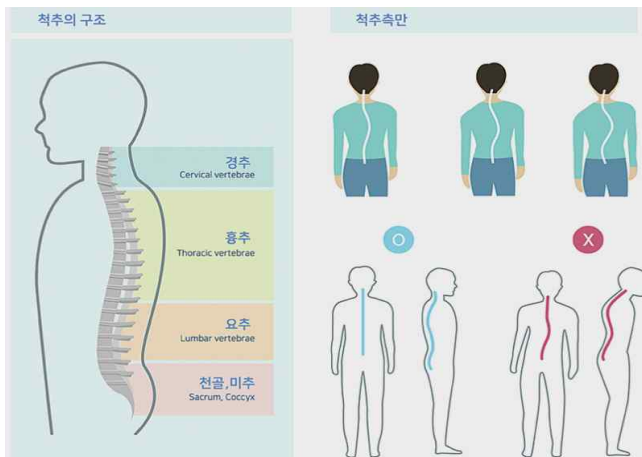
- 실내온도 쾌적한 한도 내에서 낮은 상태로 유지
- 적절한 습도 유지: 습도 40%이하가 되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용

❖ **올바른 목욕습관**

- 너무 잦은 목욕과 뜨거운 목욕물 피하기
- 비누를 사용하지 않거나 약한 비누 사용하기
- 목욕 후 타올로 피부를 두드리듯 물기를 닦고, 바로 베이비오일이나 바셀린 기타 보습제를 바르기

척추측만증 예방

■ **척추의 구조 & 척추측만** (출처: 네이버 지식백과)



■ **척추측만증 예방법**

척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 바른 자세로 앉고, 서있을 때 짝다리를 하거나 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.



건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

🐾 **비만 예방 생활습관 실천하기**

- ☑ 하루 세끼를 규칙적으로 적당량을 식사하기
- ☑ 과자, 청량음료, 인스턴트 음식은 적게 먹기
- ☑ 과일, 야채를 골고루 적당하게 먹기
- ☑ 일주일에 3회 이상 40분이상 규칙적으로 운동하기

(출처: 네이버 이미지 검색)

운동 효과 높이는 걸기 방법

① 시선: 정면이나 15도 정도 위를 보기.

② 팔: 앞뒤 같은 각도로 흔들기.

③ 허리: 꼿꼿하게 세우기.

④ 보폭: 평소보다 10cm 더 넓게 걸기.

