

## 알레르기 비염이란?



알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다. 감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기 비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

### 환절기에 심해지는 알레르기 비염?

알레르기 비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘 같이 기온 차이가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱 더 주의해야 합니다.

### 알레르기 비염의 증상은?



### 알레르기 비염 합병증

알레르기비염을 제때 치료하지 않으면 축농증, 코 물혹, 중이염, 수면장애, 천식 등을 유발합니다. 특히 소아의 경우 만성적 코막힘과 구강호흡으로 인해 치아 부정교합이 발생하여 얼굴형이 달라질 수 있으며, 성인의 경우 의욕상실, 생산성 저하 등이 발생할 수 있습니다.

### 알레르기비염 예방법

1. 금연을 하고, 담배 연기 피하기.
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기.
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기.
4. 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크 착용하기.
5. 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기.

## 10월10일은 '세계정신건강의 날'

'정신이 건강하다는 것'은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.

### 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

## 독감(Influenza) 예방접종은

### 인플루엔자란?

흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다.

인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### 접종시기

독감이 유행하기 이전인 9-11월 사이 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월 경에는 접종하는 것이 효과적입니다.

인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야

합니다.

질병관리청은 '인플루엔자 국가예방접종'의 대상자들이 연령별 일정에 맞춰 예방접종에 적극적으로 참여해 줄 것을 당부

• 2022-2023절기 어린이 인플루엔자 국가예방접종 지원 안내 •

**| 지원대상 |** 생후 6개월 ~ 만 13세 어린이 (2009.1.1. ~ 2022.8.31. 출생)  
※ 실제 생년월일과 주민등록상 생년월일이 상이한 어린이는 실제 생년월일 기준

**| 지원기간 |** 2회 접종대상자 2022.9.21.(수) ~ 2023.4.30.(일)  
1회 접종대상자 2022.10.5.(수) ~ 2023.4.30.(일)  
※ 예방접종 일정 및 접종횟수는 예진의사와 상담 필요

**| 접종기관 |** 지정의료기관 및 보건소  
※ 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)

만13세 이하 어린이는국가 예방접종 지원(무료) 대상자

## 비만 예방

### ◆체중관리를 위한 식이요법의 육하원칙

#### 언제

- 하루 세끼를 일정한 시간에, 거르지 않고 먹어야 한다. 식사를 하지 않으면 인체도 열량을 소비하지 않고 다음 식사 때 더 많은 에너지를 축적하는 악순환이 반복되어 살이 더 찌게 된다.

- 가급적 저녁 7시 이전에 식사를 끝내는 것이 좋다. 특히 야식은 절대 금물이다. 야식 후 바로 잠자리에 들면 칼로리가 소비되지 않고 바로 체지방으로 축적돼 비만이 되기 쉽다.

#### 어디서

- 식사는 물론 간식도 식탁에서만 먹는다. 소파나 침대, 자동차 등의 공간에서는 섭취량이 컨트롤되지 않을 위험성이 크다.

- 외식이나 모임은 가급적 자제한다. 그런 자리에서의 식사는 평소 먹던 양보다 많이 먹게 되어 섭취량 조절이 쉽지 않기 때문이다.

#### 누구와

- 혼자 먹기 보다 식구나 친구와 함께 식사한다. 혼자 먹으면 때를 거르기도 쉽고, 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 또 함께 먹게 되면 여럿이 대화를 나누면서 식사를 좀 더 천천히 할 수 있다.

#### 무엇을

- 식사는 골고루 섭취하되 단백질, 과일, 채소 위주로 먹는다. 고지방, 고칼로리, 고단순당 음식은 피한다.
- 미리 계획되지 않은 간식은 금지하며, 특히 섬유소가 많은 음식을 섭취하면 포만감이 지속돼 과도한 음식 섭취를 미리 막을 수 있다.

#### 왜

- 뭔가 먹고 싶은 것이 떠오를 때는 왜 먹고 싶은지 스스로 따져 볼 필요가 있다. 살찌는 사람들은 지금 배가 부르다는 상태보다는 저 음식이 맛있다는 것에 더 집착한다는 말이있다. 뭔가 먹고 싶다, 먹으면서 스트레스를 풀고 싶다는 등의 이유로 먹고 또 먹어 쌓아온 지방덩어리들이 눈에 보이지 않은가? 세끼 식사 외에 음식을 먹어야 하는 이유를 생각 해본다면 아마도 그 음식을 섭취할 마땅한 이유를 찾지 못할 것이다.

#### 어떻게

- 포만감을 느낄 수 있도록 천천히 여유있게 식사한다.
- 단백질은 탄수화물이나 지방보다 포만감을 더 빨리 느끼게 하고 식사에 대한 만족감이 더 오래 지속되도록 도울 뿐만 아니라 소화과정에서 포만감과 관련된 호르몬의 분비도 자극하므로 식단구성에서 단백질 비중을 높이는 것도 도움이 된다.

## 쯔쯔가무시증 예방

#### 감염경로

주로 9월~11월 주로 발생하는 쯔쯔가무시균에 감염된 털진드기 유충에 물려 감염되는 급성 열성 감염 병

#### 2. 잠복기

6일~18일

#### 3. 증상

- 진드기 유충에 물린 부위에 나타나는 가피 형성이 특징

- 가장 두드러진 특징은 피부발진, 그 외 고열, 오한, 두통, 결막 충혈, 림프절 종대 등이 나타남

#### 4. 예방

- 야외(진드기가 많이 서식하는 풀밭 등) 활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두지 않기, 눕지 않기

- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말리기

- 풀밭에서 용변 보지 않기

- 작업 시에는 일상복이 아닌 작업복을 구분하여 입고, 소매와 바지 끝을 단단히 여미고 장화 신기

- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기

- 진드기가 묻어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

- 작업 및 야외활동 시 기피제 사용이 일부 도움이 될 수 있음

( 출처: 학생건강정보센터)