

## 11월 11일은 눈의 날

'몸이 천 냥이면 눈이 900냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. 매년 11월 11일은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

### 🐾 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.  
(1시간마다 10분)
- 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- 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 체온 유지

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

### 🐾 체온유지를 위한 방법

- 보온성 있는 걸 옷, 목도리와 모자 등 보온하기
- 스트레칭, 마사지를 자주 해서 근육의 유연성을 기르기
- 조깅, 등산과 같은 걷기 운동을 꾸준히 하기
- 대추, 유자 생강과 같은 따뜻한 성질을 가진 차를 마시기
- 햇볕 쬐기 등으로 적정체온을 유지하도록 합니다.

## 생체리듬에 맞게 생활

우리는 해가 뜨면 잠에서 깨고 밤이 되면 다시 잠이 듭니다. 이는 우리가 일정한 기간을 두고 같은 생리적 현상이 비슷한 시간대에 반복적으로 나타나는 생체리듬을 가지고 있기 때문입니다. 이러한 일들은 하루를 주기로 반복되는 생활주기를 만듭니다. 우리가 건강하게 살아가기 위해서는 생체리듬에 맞게 생활하는 것이 중요합니다.

### 🔴 잠을 충분히 잘 경우 우리 몸의 변화 알아보기

				
식욕이 조절되어 몸을 건강하게 유지합니다.	기억력과 집중력이 좋아지고 창의력이 발달합니다.	여러 가지 질병을 예방하는 면역력이 좋아집니다.	우울한 기분이 줄어들어 기분이 좋아지고 행복감이 듭니다.	

### 🔴 잠이 충분하지 못할 경우 우리 몸의 상태 알아보기

			
탄수화물을 체내에 저장하고 대사가 느려져 비만이 될 가능성이 높습니다.	집중력이 떨어지고 기억력이 낮아져 학습 능력이 점점 떨어집니다.	몸의 면역력이 떨어져 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.	우울한 기분이 들며 충동적으로 행동할 수 있습니다.

## 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%이하되면 주위 공기가 피부에서 수분을 빼앗아 갑니다.
- 가슴기 젖은 빨래, 여항 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 베이비 오일이나 바셀린 기타 보습제를 바르기

## VDT 증후군 예방

❖ VDT 증후군이란? Visual Display Terminal Syndrome  
PC, 스마트폰, 태블릿PC 등의 보급 및 사용시간의 증가로 단말기 사용에 따른 영향이 인체에 미치는 질환들을 말합니다.

### ❖ VDT 증후군 증상 (출처: 삼성서울병원 건강칼럼)

- 목과 어깨 결림, 허리통증, 손목과 손가락 통증
- 두통, 불면증, 우울증, 인터넷/게임중독증 등
- 불규칙한 식사습관, 위장장애 등

### ❖ VDT 증후군 눈 질환 예방수칙 (출처: 대한안과학회)

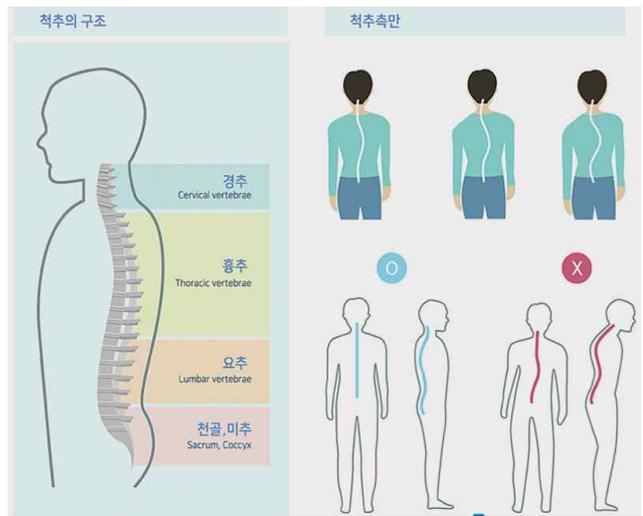
- 50분 작업하고 10분 쉬기
- 2시간 이상 VDT 사용 No!
- 너무 춥거나 건조한 환경 No!  
실내온도 18~24도, 습도 40~70% 유지
- VDT 화면 높이는 눈보다 낮게, 밝기는 적절히 높여: 눈과 수직/밝기: 중간 밝기 설정
- 흔들리는 곳에선 스마트폰 장시간 사용 No!
- 눈이 피로하면 눈을 깜박이고, 인공눈물 넣기
- 정기적으로 안과 가기

### ❖ SNS와 수면의 질

영국의 연구 결과 하루 3시간 이상 SNS를 하면 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 한다. "자다 깨면 수면의 질이 떨어지며 이는 학업이나 정서에 악영향을 미칠 수 있고 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면 신체 정신 건강에 좋지 않다."고 말했다.

## 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.



## 가볍게

#일상에서 #물물 #나트륨/지방  
**걸고, 마시고, 줄이자**

