

11월은 가을에서 겨울로 넘어가는 환절기로 아침, 저녁으로 기온의 차이가 심하여 인체 대사와 면역기능을 저하시켜 질병을 일으키는 바이러스에 쉽게 감염될 수 있습니다. **고른 영양섭취, 규칙적인 생활, 충분한 휴식과 수면, 개인위생을 철저히 지켜 건강하게 겨울을 대비합시다.**

11월 11일은 눈의 날

사물을 보기 위해서는 수정체의 역할이 매우 중요한데, 수정체는 초점을 맞추기 위해 가까운 곳을 볼 때는 두꺼워지고 먼 곳을 볼 때는 얇아집니다. 스마트폰을 오래 사용하는 등 가까운 것만 계속 보면 수정체는 먼 곳을 볼 때 얇아지지 못하게 됩니다. 결국 가까운 곳을 볼 수 있지만 먼 곳을 잘 못 보는 '근시'의 원인이 됩니다.

1. TV나 컴퓨터를 볼
시선은 약간 아래, 거리는 TV는 2m, 컴퓨터는 40cm
1시간 보면 10분간 휴식해요!

2. 공부할 때 조명은
공부할 때는 손 그림자가 책을 가리지 않게 합니다.
연필심은 "B" 정도가 좋아요!

3. 안경은 시력에 맞게
시력에 맞지 않는 안경은 눈 주위 근육을 힘들게 해요!

4. 충분한 휴식을
정보의 85%가 눈을 통해 들어오므로 눈은 늘 피로합니다.
먼 곳을 주시로 보고
마사지 하고
따뜻한 찜질음!!

호흡기 감염병 예방

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?
그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.

예방법

비말 감염
감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서
마스크 쓰기

접촉 감염
바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서
손 씻기

공기 감염
공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서
사람 많은 곳 피하기

가을·겨울 피부 건조증

피부건조증은 피부 내 수분이 정상 상태의 10% 이하로 부족한 상태가 되어 나타나는 질환으로, 대기가 건조한 가을에 피부 건조가 심화되고 이로 인해 가려움증, 각질 등이 심해집니다.

- ▶ 목욕횟수를 줄이고 비누 사용을 자제한다.
- ▶ 목욕 시 때수건이나 거친 수건으로 때를 밀지 않으며 목욕은 짧게 한다.
- ▶ 목욕 후 3분 이내에 로션이나 보습제를 바른다.
- ▶ 적절한 실내온도 유지 (20°C 내외)
- ▶ 가습기 사용이나 빨래를 널어서 실내 습도 유지
- ▶ 물, 과일, 채소를 충분히 섭취
- ▶ 까슬까슬한 옷 대신 부드러운 면으로 된 옷을 입는다.
- ▶ 스트레스를 조절하고 자극을 받지 않도록 한다.

폐를 위한 건강한 습관

▶집 밖에서 담배를 피우면, 가족은 안전할까요?

NO!!! 어느 TV프로그램의 실험 결과 집 밖에서 담배를 피운 뒤, 탈취제를 뿌리고 손을 씻고 양치질을 하는 노력에도 불구하고 자녀들의 니코틴 수치가 소량 흡연자(담배 1-2개비) 수준을 보인 것으로 나타났다.

▶계절이 바뀔 때만 침구 세탁하면 될까요?

NO!!! 침구 속 세균성 미세먼지는 천식과 만성폐질환 위험을 8배, 폐암 위험을 38.7배 높인다. 이는 흡연(13배) 보다 높은 수치다. 따라서 침대와 침구의 먼지를 자주 털어주고 세탁하는 것이 중요하다.

▶외출 전 미세먼지 체크, 유별난가요?

NO!!! 미세먼지는 일반 먼지의 약 1/6크기로 입자가 매우 작아 폐와 심장까지 침투하고, 한 번 들어가면 다시 배출되지 않는다. 때문에 외출 전 날씨App으로 미세먼지 농도를 체크하고, 황사 먼지 방지용 마스크로 미세먼지를 차단하는 것이 좋다.

- ◎ 가래가 나오는 기침을 한 적이 있다.
 - ◎ 가래에 피가 섞여 나온 적이 있다.
 - ◎ 천식이 있다.
 - ◎ 밤이 되면 열이 난다.
 - ◎ 감기에 걸리면 2주 이상 지속된다.
 - ◎ 평소 등이 자주 아프고, 양쪽 어깨가 결린다.
 - ◎ 수면 중 호흡이 불편하다고 느낄 때가 있다.
 - ◎ 코가 자주 막히고, 목이 마른다.
 - ◎ 얼굴색이 갑자기 검게 변했다.
 - ◎ 숨이 차고 숨을 쉴 때 쌉쌉 소리가 난다.
- ☞ 5가지 이상 해당되면 반드시 전문의의 진찰을 받도록 합니다.

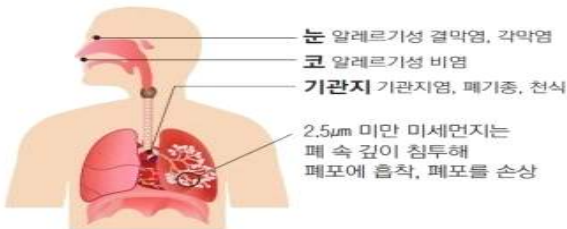
< 출처: 보건세계 Vol.662 >

[미세먼지 알아봅시다]

미세먼지는 입자가 매우 작으므로 흡입 시에 코 점막을 통해 걸러지지 않고 폐포까지 침투하여 천식이나 폐질환 등 각종 호흡기 질환의 원인이 될 수 있다.

-미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이상~10 μ m이하

-초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m 이하.



<미세먼지가 인체에 미치는 영향>

-예보물질 : 미세먼지(PM₁₀), 초미세먼지(PM_{2.5}), 오존(O₃)

-예보횟수 : 1일 4회, 오전 5시/11시, 오후 5시/11시

-예보권역 : 10개 권역

※에어코리아홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)

차이와 차별은 달라요(양성평등)

'차이(差異)'는 서로 같지 않고 다른 것을 말합니다. 예를 들면, 남자와 여자의 몸이 태어날 때부터 다른 것이죠. '차별(差別)'은 둘 이상의 대상을 각각 등급을 나누어 구별하는 것을 말해요. 예를 들면, 백인종이 피부색이 다르다는 이유로 흑인종을 열등한 인종으로 무시하고 함부로 대하는 태도 같은 행위예요.

'성차별'은 이와 비슷하게 남자와 여자의 다른 점을 가지고 더 낮거나 못하다고 평가를 내리고 행동하는 것입니다. 사람은 모두 태어날 때부터 다릅니다. 여자, 남자로 태어나고, 태어난 곳이나 사는 곳이 달라요. 이런 다름이 바로 차이입니다. 사람마다 살아가는 조건과 환경이 다르기에 자연스럽게 차이가 생기는 거예요. 다른 사람을 이해하는 첫걸음은 차이를 인정하는 것입니다. 나와 다르다고, 남자답지 못하다고, 여자답지 못하다고, 인종이 다르다는 이유로 편견을 가지고 부당한 대우를 한다면, 그것은 바로 차별입니다.

액상과당 유해성

액상과당은 포도당으로 이루어진 옥수수의 전분에 인위적으로 과당을 첨가해 만든 물질로, 설탕보다 저렴해 설탕 대체제로 각종 가공식품에 쓰입니다. 액상과당 섭취를 줄이려면 가공적 가공식품 섭취를 줄여야 하며 제품을 살 때 식품 라벨에 '액상과당', '고과당콘시럽', '옥수수시럽'이라고 기재되어 있는지 확인하고 신중하게 구매하여야 합니다.

액상과당 과잉섭취 시 유발되는 질환

- 뇌: 심뇌혈관 질환, 혈액 속 단백질이 과당과 엉겨붙어 혈액 속 염증 물질 생성, 심뇌혈관 손상시킴
- 심장: 심뇌혈관 질환
- 간: 지방간, 과당은 지방산으로 쉽게 전환, 지방간 유발
- 지방: 비만·당뇨병, 과당은 소화·흡수가 빨라 혈당을 높이고 체중·인슐린분비를 증가시킴

액상과당이 들어 있는 식품

- 콜라
- 캔커피
- 아이스크림
- 케첩
- 사탕
- 잼