

청결을 생활화 합시다

건강생활은 무엇보다도 청결로부터 시작된다.

자신의 몸과 마음을 언제나 깨끗이 하는 것은 물론이고 살고 있는 집 안팎과 일하고 있는 직장 또는 학교를 깨끗하게 유지하는 것이 건강생활의 시작이다.

1. '청결'은 무엇을 뜻하는가?

맑을 청(淸), 맑을 결(潔)의 漢字로 이루어진 말로서 '깨끗하여 더러움이 없음'을 뜻한다. 갈고 닦아서 윤이 반질반질하게 나는 것이 깨끗하고 더러움이 없는 청결한 상태는 아니다. 원래의 모습이나 내용을 있는 그대로 유지하는 것이 바로 청결이라고 할 수 있다.

건강생활과 관련하여 지녀야 할 청결로는 (1) 자기자신의 몸과 마음을 항상 깨끗하고 정갈하게 하는 개인위생 (2) 살고 있는 집의 안팎을 깨끗이 하는 주변청결 (3) 일하고 있는 직장 또는 학교를 깨끗하게 유지하는 작업장 청결 (4) 오염없는 자연환경 등의 네 요소를 들 수 있다.

자신의 몸과 마음에서부터 자연환경에 이르기까지 원래의 모습 그대로를 지키는 것이 청결이다. 몸에 묻은 더러운 먼지나 때를 씻어 내는 일, 마음을 어지럽히는 지나친 욕심을 버리는 일은 개인위생의 청결이며, 집안 청소와 빨래, 쓰레기나 담배꽂이가 없는 길거리 등등은 청결한 주변환경을 지키는 일이다. 또한 작업장이나 사업장에서 정리정돈을 잘하는 것도 청결의 하나가 된다.

2. 청결의 '생활화'란?

위에서 말한 청결을 생활습관으로 만든다는 뜻이다.

우리나라의 병·의원에서 1년 동안에

가장 많이 진료하고 있는 병은 감기, 기관지염, 폐렴, 인플루엔자 등과 같은 호흡기계 질환이다(보건복지부 90년도 환자조사 보고).

이러한 질병의 근원적인 원인은 청결을 소홀히 한 것이라고 할 수 있다. 직장이나 학교에 다녀오면 반드시 손발을 씻고 양치를 하며, 집 안팎이나 작업장 주변에 세균이나 곰팡이 또는 바이러스가 번식할 수 있는 오염장소를 남겨 놓지 않았다면 호흡기계 질환의 많은 부분이 예방되었을 것이다.

우리나라 간경변 및 간암의 원인으로 제일 중요한 B형 간염은 청결하지 못한 생활에서 전염이 더 잘 이루어 진다. 여성암의 1위인 자궁경부암도 개인위생이 낮은 사람에게서 더 많이 발생한다. 이외에도 많은 다른 질병들이 청결하지 못한 평소의 생활습관 때문에 문제가 되고 있다.

어느 하루 또는 일시적으로 깨끗하게 지

내는 것은 건강에 별 도움이 되지 못한다. 청결의 정도가 조금은 떨어지더라도 매일 매일 지속적으로 청결을 유지하는 것이 중요하다. 지속적으로 하기 위하여는 청결이 몸에 배이도록 습관이 되어야 한다. '생활화'란 누구나 매일 아침에 일어나서 세수 하듯이 청결도 바로 모든 사람의 생활습관이 되어야 한다는 것이다.

3. 청결한 생활에는 어떤 것들이 있는가?

건강생활의 첫걸음인 청결의 생활화는 누구나 쉽게 실천할 수 있는 내용이다. 청결생활을 위하여 막대한 돈이 더 드는 것도 아니고 시간이 오래 걸리는 일도 아니다. 평상시의 생활에서 조금만 노력을 하고 이를 계속적으로 유지하여 결국은 습관이 되어 버리면 되는 것이다.

청결한 생활은 건강유지 뿐만 아니라 생



어느 하루 또는 일시적으로 깨끗하게 지내는 것보다, 청결의 정도가 조금은 떨어지더라도 매일 지속적으로 청결을 유지하는 것이 중요하다.

활자체에도 활력과 리듬을 주게 되는 부수적인 효과도 있다.

가. 개인청결 생활

1) 음식을 먹기 전에는 반드시 손을 씻는 습관을 들인다.

2) 대소변의 용변을 본 후에는 반드시 손을 씻는다.

3) 직장이나 학교 또는 외출을 하고 집에 돌아왔을 때는 소금물로 양치질을 한다. 목젓까지 소금물로 행구어 내는 듯 양치질을 한다. 특히 알레르기 체질이 있는 사람은 세수도 함께 하는 습관을 들인다.

4) 최소한 2일에 한번씩은 온 몸을 비누로 씻어 내는 샤워를 하고 속옷을 갈아 입는다. 샤워를 할 수 있는 형편이 마땅하지 못한 경우에도 속옷은 갈아입도록 한다.

우리 몸의 보호를 위하여 피부는 피부보호액인 분비물을 내고 있으며 또 항상 새로운 세포를 만들고 있어 피부 겉에는 죽

은 세포와 외부의 먼지, 그리고 분비액이 엉켜있게 된다. 이들은 병균이나 특히 곰팡이의 좋은 먹이가 되기 때문에 그대로 오랫동안 놔두는 것은 피부에 곰팡이나 병균을 기르고 있는 셈이 된다.

그러므로 2일에 한번씩은 비눗물로 씻어 내거나 속옷을 갈아입어야 한다. 그러나 너무 자주 피부를 비누로 씻어 낸다든가 피부가 벌겍게 될 정도로 때를 박박 문질러 대는 것은 도리어 건강에 좋지 않은데 이는 피부 분비액의 방어기능을 없애고 피부를 약하게 하기 때문이다.

5) 손톱 발톱은 짧게 자른다. 손톱이나 발톱 밑은 곰팡이나 병균의 제일 좋은 서식 장소가 된다. 손톱을 길게 기르면서 깨끗하게 간수하지 못한다면 몸에 병균이나 곰팡이를 기르고 다니는 꼴이 된다.

6) 항상 깨끗한 옷을 입도록 한다. 우리 민족의 고유한 의상 전통중에는 흰 옷을 입는 멋진 풍습이 있는데 이는 건강생활에



가정에서 가장 지켜야 할 청결은 위생적인 식생활이며, 최소한 한달에 한번씩은 대청소를 하고 정기적인 소독을 집안밖으로 행한다.

우리나라 간경변 및 간암의 원인으로
 제일 중요한 B형 간염은 청결하지 못한
 생활에서 전염이 더 잘 이루어진다.
 여성암의 1위인 자궁경부암도
 개인 위생이 낮은 사람에게서 더 많이
 발생한다. 이외에도 많은 다른 질병들이
 청결하지 못한 평소의 생활습관 때문에 문제가 되고 있다.

매우 좋은 생활관습이었다고 할 수 있다.
 흰 옷은 비교적 깨끗한 상태로 입게 되기
 때문이다.

나. 집 안팎에서의 청결생활

1) 가정내에서 가장 지켜야 할 청결은
 위생적인 식생활이다. 음식을 만들고 먹고,
 보관하는 등의 일을 언제나 위생적으로 하
 여야 한다. 음식찌꺼기나 쓰레기도 철저히
 위생적(뚜껑을 닫거나 밀봉한다)으로
 처리하여 쥐들이 접근하지 못하도록 하고
 바퀴벌레나 파리 등의 해충이 집안에서 살
 지 못하도록 한다.

2) 최소한 한달에 한번씩은 대청소를 하
 고 정기적인 소독을 집 안팎으로 행한다.
 특히 집안의 누습한 곳은 각종 균이나
 곰팡이와 같은 미생물의 온상이 될 수 있
 으므로 더욱 자주 소독하거나 건조시킨다.

3) 알레르기성 질환을 가진 사람은 그
 원인이 꽃가루나 먼지 또는 집먼지 진드기
 인 경우가 많은데 따라서 집안의 먼지를
 없애야 하며 카페트나 털로 된 인형, 털로
 된 베개 등은 사용하지 않는다.

4) 집 주위에 불결한 곳이 있거나 웅덩
 이, 숲 등이 있다면 이를 없앤다. 모기, 파
 리, 쥐 등과 같은 해충의 번식을 막기 위한
 것이다.

다. 학교 또는 직장에서의 청결생활

1) 여럿이 공동생활을 하게 되는 직장이
 나 학교에서의 청결은 정리정돈에서부터
 시작된다. 공동으로 혹은 혼자 쓰는 모든
 물건이나 시설에 대하여는 모두 제자리를
 정하여 놓고 이를 지킨다.

2) 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.

3) 환기를 자주한다. ㉞