

환절기 건강 관리법

모든 병이 그렇듯이 병에 걸린 후 치료하기보다는 미리 예방하는 것이 최선의 방법이다. 건강한 생활을 영위하기 위해서는 평소에 적절한 휴식을 취하고 균형이 있는 영양식을 섭취하여 양호한 전신 건강 상태를 유지하면서 질병으로부터의 저항력을 높여 주는 것이 좋다.

○ 스스로 스트레스를 조절하고, 적당한 휴식을 취하며 균형 잡힌 식사와 규칙적으로 운동을 하는 것이 좋다.

○ 과로와 과음을 피하며, 담배도 피우지 말고 간접 흡연도 피하는 것이 좋다.

○ 음식은 골고루 섭취하되, 특히 양질의 단백질과 신선한 야채를 많이 먹는 것이 좋다.

○ 환절기에 건강을 지키기 위해 꼭 필요한 것은 운동이다. 평소에 운동을 하지 않았던 사람이라도 자신이 할 수 있는 운동을 선택, 지속적으로 하는 것이 좋다. 평소보다 빠르게 걷기, 조깅, 줄넘기, 테니스, 배드민턴, 자전거, 등산 등이 좋다. 운동은 반드시 숨이 찰 정도로 해야 하고 숨이 찬 정도의 지속 시간은 30분 정도가 좋다.

1. 감기 및 호흡기 질환 예방을 위해서는

○ 손씻기 등의 철저한 개인 위생관리가 중요하다.

○ 몸에 무리가 가지 않도록 과로를 피해야 한다.

○ 기관지 점막의 건조가 감기 바이러스의 침투를 쉽게 하므로 따뜻한 물과 음료를

통해 수분을 섭취하는 것이 좋다.

○ 아이들의 경우 밖에서 놀다 들어온 후에 반드시 손을 씻게 하고 양치질을 하는 버릇을 들이도록 하는 것이 좋다.

○ 집안의 온도는 20도, 습도는 50~60%를 유지시켜 주는 것이 좋다.

○ 환경의 변화에 대한 적절한 대처를 하는 것이 중요합니다. 기온이 내려가는 밤에는 옷을 더 챙겨 입도록 하고 습도를 유지해 주는 것이 좋다.

○ 감기 예방에 있어 무엇보다 중요한 것은 평소 규칙적인 운동과 함께 신선한 과일과 채소를 많이 먹어 몸의 저항력을 기르는 것이다.

○ 소아나 노약자의 경우에는 인플루엔자 예방 접종을 받아서 독감을 예방하도록 하는 것이 좋다.

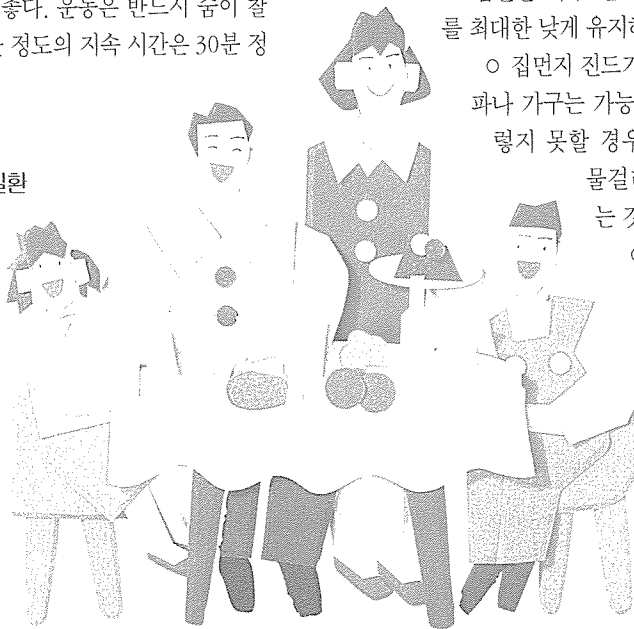
2. 알레르기 질환이 있는 사람의 경우에는

○ 집안을 자주 환기시키고 침실의 온도를 최대한 낮게 유지하는 것이 좋다.

○ 집먼지 진드기의 주요 서식지인 소파나 가구는 가능한 치우도록 하고 그렇지 못할 경우에는 진공청소기나 물걸레로 자주 청소 해주는 것이 좋다.

○ 섬유로 된 담요나 옷은 섭씨 60도 이상의 고온에서 세탁하는 것이 좋다.

○ 부피가 작은 봉제 완구나 의류는 냉장고 안에서 24시간 냉동을 시킨 후에 세탁하고 실내에 있는 화분

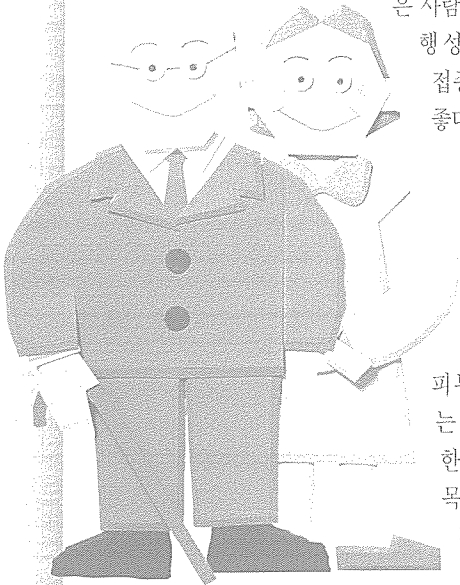


은 다른 곳으로 치우는 것이 좋다.

3. 가을에 유행하는 일성 질환을 예방하기 위해서는

○ 야외로 나갈 때는 사람이 잘 다니지 않는 들판을 피하고 아무 데서나 눕지 않도록 하는 것이 좋다.

○ 특히 야외 활동이 많은 사람의 경우에는 유행성 출혈열 예방 접종을 하는 것이 좋다.



4. 피부 질환을 예방하기 위해서는

○ 우선은 피부가 건조해지는 것을 막아야 한다. 너무 잦은 목욕이나 때수건 사용을 피하며 목욕 후

에는 반드시 보습 로션을 사용하는 것이 좋다.

○ 피부를 자극하지 않기 위해서는 가급적 순면 제품의 옷을 입고, 울이나 모 제품은 피하는 것이 좋다.

○ 피부를 긁는 손톱을 짧게 유지하는 것도 좋다.

○ 과로, 정신적, 육체적 스트레스, 심리적 부담도 피부 질환을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로 악화 요인은 될 수 있는 한 피하는 것이 좋다.

○ 적절한 수면과 적당한 운동으로 스트레스로부터 벗어나는 것이 좋다.

5. 심혈관 계통의 질환이 있는 사람의 경우는

○ 혈관 안에 노폐물이 쌓이지 않도록 포화 지방산(육류의 기름, 닭 껍질, 소시지, 베이컨, 치즈, 크림 등)과 콜레스테롤(달걀, 메추리알, 어육류 내장, 오징어, 새우, 장어 등)이 많은 음식을 피해야 한다.

○ 신선한 채소나 과일, 잡곡, 현미, 콩류, 해조류 등 섬유소가 풍부한 식사를 하는 것이 좋다.

○ 운동을 할 경우에는 날씨가 추우면 실내에서 하는 것이 좋다. 운동 후 심한 피로를 느끼게 되면 오히려 해로울 수 있기 때문에 약간 땀이 나는 정도로만 하는 것이 좋다.

○ 고령자의 경우 외출 시에는 옷차림에 신경을 써야 한다.

관련 행사 및 정보 제공 사이트

관련 행사

2000년도 대한 천식 및 알레르기 학회 추계 학술 대회

○ 일시: 2000년 11월 4일(토) 08:00-17:30

○ 장소: 부산 그랜드호텔

국립 의료원 알레르기 교실: 이비인후과 과장 김상현 전문의 이승은 선생님이 알레르기성 비염의 원인, 진단 및 치료법을 매주 매월 3째 주 목요일 오후 3시~ 4시에 강의한다.

○ 장소: 본관 이비인후과 외래2층 알레르기실

○ 문의처: 2260-7244

단국 어린이 천식 캠프: 대한 소아 알레르기 및 호흡기 학회 주최로 서울 지역의 천식 어린이를 대상으로 여름과 겨울 2회 천식 캠프를 실시한다.

○ 문의처: 단국대학교 체육대학 천식 캠프 사무실

041-550-3825

관련 웹사이트

<http://atopy.pe.kr/>: 성균관 의과대학 삼성 재일병원 소아과 노건용 박사가 운영하는 아토피 피부염 전문 사이트. 알레르기/아토피 전문 정보, 관련 최신 뉴스를 접할 수 있다.

<http://www.atopia.co.kr/>: 아토피성 피부염 환자와 그 가족들을 위한 곳으로 아토피 정보, 체험담, 아토피 환자간의 정보 교류, 국내의 최신 소식, 연구소 안내가 되어 있다.

<http://www.allergy.or.kr/>: 대한 천식 및 알레르기 학회에서 운영하는 사이트. 학회 소개, 회원 정보, 논문 검색, 의료 상담, 진료 상담, 온라인 강좌 안내 등이 나와 있다. 알레르기 관련 행사 및 알레르기 해의 정보를 얻을 수 있는 것이 특징이다.