

[ **건강·의료** ]

■ **주요 질환별 건강 캘린더**

<b>1월</b> 건강검진 받기 자주 찾는 병원에서 선별적 검사 겨울철 운동 방해 병리검진 중심 운동 전 스트레칭	<b>2월</b> 유울증 일조량 부족과 명절스트레스로 인한 우울증 주의 실내 온·습도 유지 실내습도 40~50%, 실내온도 18~20도가 적절	<b>3월</b> 감기 환절기 감기조심 보온과 청결 신경 써야 식곤증 규칙적인 식사, 비타민 섭취	<b>4월</b> 꽃가루 및 황사 알레르기 어린이, 노약자 외출삼가 마스크 휴대	<b>5월</b> 곤충 조심 피부노출 줄이고 향수사용 자제 일본 뇌염 어린이·청소년 예방 접종 필수	<b>6월</b> 식중독 음식은 익히고, 물은 끓여 먹어야 손 씻기 일상화 풍진 예방접종 임신 3개월 전 풍진예방접종 실시	<b>7월</b> 수인성 전염병 개인위생 철저 생식 자제 진균증 곰팡이 질환 악화 통풍이 잘되는 양말, 옷 착용	<b>8월</b> 피서 후유증 결막염, 피부관리 주의 열사병 한낮 더위 피하고 충분한 수분 섭취	<b>9월</b> 추석연휴 생활리듬 유지 가사노동 분담 풍토병 주의 쯔쯔가무시병, 유행성 출혈열, 렘도스피라 아이왈롱시 피부노출 주의	<b>10월</b> 독감 예방접종 소아, 노인, 면역 질환자 필수	<b>11월</b> 인구·피부 건조증 렌즈 착용 자제 씻는 목욕 피하고 피부 보습제 사용	<b>12월</b> 과음 술자리 주 2회 이하 뇌졸중·협심증 경동맥 초음파 검사 및 야간, 새벽 시간대 외출 삼가
--	---	---	--	---	--	--	---	--	--	--	---

# 계절별 질환 체크로 '無病 365일'

**2009년 '건강 캘린더'**

최악의 경제위기가 찾아오면서 저마다 희망보다는 근심으로 한 해를 시작하고 있다. 어려울수록 건강하지 않으면 거창한 계획도 물거품이 될 수 있다. 만만치 않은 병원비 지출로 오히려 가계 경제에 악영향을 줄 수 있다. 2009년에는 건강관리 계획을 철저히 세워, 몸도 마음도 편안한 한 해가 됐으면 한다.

**가족 생활습관 되돌아보자**

**1월** 1월은 가족의 생활 습관을 돌이켜보고, '건강 계획표'를 짜야할 중요한 시기다. 가까운 병원에서 자신에 맞는 선별적인 건강 검진을 받는 것도 효과적이다. 겨울철 불청객 '독감'을 예방하기 위해서는 외출 후 반드시 손을 씻고 양치질을 한다. 비타민 섭취를 위해 야채와 과일을 많이 먹는다. 고혈압과 고지혈증 등 심·혈관질환자들은 추운 날 운동을 삼가한다.

**야외 운동 햇볕 충분히 쬐기**

**2월** 실내·외 기온차가 커지고 실내 습도가 떨어지는 계절이다. 코나 기관지 점막이 마르고 세균이나 이물질의 침입을 막는 능력이 떨어 지향력이 떨어진다. 실내습도는 40~60%가 적당하며, 온도는 18~20도로 약간 서늘하게 유지한다. 추위와 일조량 부족으로 우울해지기 쉽다. 야외 스포츠나 취미생활로 기분전환을 시도하고, 햇볕을 충분히 쬐는다. 새 학기를 준비하는 학생들은 추농증이나 비염, 중이염 등을 치료하고 필요한 예방접종을 미리 받는다.

**냉이 등 봄나물 충분한 섭취**

**3월** 일교차가 커 신체리듬이 혼란을 겪는 시기. 몸이 환경에 적응하면서 쉽게 피로감이 찾아와 시도 때도 없이 졸리고 업무 능력이 떨어지기도 한다. 냉이나 달래, 미나리 등 봄나물과 채소를 많이 먹으면 도움이 된다. 낮에 너무 졸리면 잠깐 눈을 붙이고, 적절한 보온과 청결을 유지해 감기를 예방한다.

**꽃가루·황사 알레르기 주의**

**4월** 꽃가루가 날리는 이 시기에는 알레르기성 비염이나 천식이 발생하기 쉽다. 어린이와 노약자의 경우 마스크를 착용하고, 가급적 실외 활동을 자제한다. 알레르기성 질환을 앓고 있다면 미리 의사와 상의해 예방약을 받아 놓는 것이 좋다. 황사 예방도 마찬가지다. 되도록 창문을 열지 말고, 외출 후에는 손과 얼굴을 깨끗이 닦도록 한다.

**어린이 뇌염 예방접종 필수**

**5월** 기온이 올라가면서 야외 활동이 많아진다. 외출 시 곤충을 자극하는 화려한 색의 옷과 짙은 향수를 피한다. 아이들의 경우 바이러스성 수막염을 주의해야 한다. 바이러스성 수막염은 접촉이나 호흡기를 통해 전파되므로, 깨끗한 위생상태를 유지하는 것이 중요하다. 뇌염 발병률이 높은 어린이·청소년의 뇌염 예방접종은 필수적이다.

**음식·물 반드시 끓여 먹어야**

**6월** 식중독 발생 위험이 높은 시기다. 부패하기 쉬운 음식은 냉장보관해야 한다. 포도상구균에 의한 식중독균은 끓인다고 해서 없어지지 않기 때문에 냉장 및 끓인 음식은 안전하다고 생각하는 것은 금물이다. 한 번에 먹을 양만 조리하고 남기지 않는 것이 식중독을 예방하는 길이다.

**플레라 등 수인성 전염병 조심**

**7월** 고온 다습한 장마철이 찾아오면서 이질, 장티푸스, 플레라 등 수인성 전염병이 유행한다. 오염된 조개나 굴을 생식하는 건 비브리오 패혈증의 원인이 된다. 곰팡이 질환(진균증)도 악화되기 쉽기 때문에 통풍이 잘 되는 양말이나 옷을 입고, 공용으로 사용하는 슬리퍼나 발판 사용은 피하는 것이 좋다.

**손 자주 씻어 유행성 결막염 예방**

**8월** 유행성 결막염이 자주 발생하는 계절. 손을 자주 씻고 가렵다고 눈을 비비지 않도록 해야 한

다. 수영장 등 사람들이 몰리는 곳은 가급적 피하고, 눈병이 발생하면 즉시 안과를 찾아야 한다. 결막염은 전염성이 높아 수건과 같은 개인용품을 따로 사용해야 한다. 햇빛에 화상을 입거나 예민한 피부를 가진 사람들은 장시간 야외활동시 자외선 차단지수(SPF)가 높은 차단제를 사용해야 한다.

**외출시 긴 옷...피부 노출 최소화**

**9월** 추석을 앞두고 성묘나 벼초를 위한 야외활동이 늘어나는 시기다. 유행성출혈열이나 렘도스피라증, 쯔쯔가무시병 등 열성질환에 걸리지 않도록 반드시 긴 소매 옷을 착용해 피부 노출을 최소화한다. 풀밭에 앉거나 눕지 않도록 하고, 옷도 벗어두지 않는 것이 좋다.

**11월 초순까지 독감백신 접종**

**10월** 독감은 예방접종을 하더라도 면역이 형성되기까지 보통 내지 한 달이 걸리므로, 늦어도 11월 초순까지는 독감백신을 맞는 것이 좋다. 독감 위험군은 심·폐질환·신부전증을 앓는 성인과 만 3세 이하 어린이, 만 65세 이상 노년층이다. 당뇨, 빈혈, 천식, 종양, 면역 질환자도 예방접종은 필수다.

**실내 적절한 습도 유지해야**

**11월** 기온이 크게 떨어지면서 실내 난방을 시작하는 시기다. 실내가 건조해지면 안구건조증이나 피부건조증이 발생하기 쉽다. 지나친 난방을 피하고 가습기 등을 이용해 적절한 습도를 유지해준다. 아토피나 피부건조증이 있는 경우 비누사용을 줄이고 샤워 후 보습제를 바른다.

**모임·술자리 될 수 있으면 피하라**

**12월** 정신적·육체적 스트레스에 시달릴 수 있기 때문에 어느 때보다 계획적인 생활이 필요하다. 각종 모임이나 술자리는 줄이고 생활의 리듬을 깨지 않아야 한다. 고혈압 환자 및 동맥경화 등 혈관질환이 있거나, 담배를 많이 피우는 사람들은 뇌졸중과 심장병 같은 심·뇌혈관 질환을 조심해야 한다. /도움말=순천시 화순전남대병원 예방의학과 교수 /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

**M** 의료 라운지 **Medical lounge**

**'암 자가퇴치 자연 요법' 강연회**

**민중의술 광주전남연합** 강연한다. 이이 김남표 민중의술 연합회장은 자신이 운영한 어린이 방과 후 건강교실을 마친 어린이들의 아토피 치료 결과 등을 토대로 '아토피 자가퇴치법'에 대해 설명한다. 특히 김남표 회장은 아토피 치료를 위한 금기식과 치유식, 건강식품, 자세교정 등에 상세한 조언을 할 예정이다. 문의는 062-651-1175.

**화순전남대병원 박순영 수간호사 장관 표창**

화순전남대병원(원장 범희승) 박순영 수간호사(52병동)가 '보건 의료 서비스 산업 육성 공로자'로 선정돼 최근 보건복지가족부장관 표창을 받았다. 박 수간호사는 '보호자 없는 병실' 운영을 통해 간병인 고용에 부담을 느끼는 환자의 부담을 덜어주는 등 공공의료 체제를 확립하는데 기여한 공로를 인정받았다. '보호자 없는 병실'은 보호자가 상주할 수 없거나 고가 간병인을 고용하는 대신 병원 차원에서 필요한 서비스를 제공하는 것으로, 박 수간호사가 속한 52병동은 이 시범사업에 참여했었다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

**소화기계 환자 13% 간디스토마 병력**

**입원환자 3,080명 조사** 대상으로 간흡충 유병률을 조사한 결과 12.9%(496명)가 간흡충에 감염돼 있거나 감염된 적이 있는 것으로 집계됐다고 11일 밝혔다. 이번 연구는 대구가톨릭대병원 김호재 교수와 서울아산병원 김명환 교수 등 전국의 소화기내과교수 33명이 참여한 소화기학회 첫 대규모 공식조사로, 논문은 세계위장관학회지 최근호에 실렸다. /연합뉴스

**리첸** (주) 리첸 RITCHEN

리첸 주방가구. 광주직영전시장 **OPEN**

062-715-2222

**(주)제주무궁화관광**

**제주도 여행 2박 3일 89,000원**

제주도 여행 2박 3일 89,000원

제주도 여행 2박 3일 89,000원

제주도 여행 2박 3일 89,000원

064-744-1109