

추운 겨울... 건강관리엔

# 실내환기 · 체온유지 필수

최근 기온이 영하로 내려가고 날씨가 추워지면서 건강한 겨울을 보내기 위해서는 주기적인 환기와 체온유지가 필수적이다. 겨울철은 추운 날씨 탓에 야외 활동이 줄어들고 주로 실내에서 생활하게 된다. 과도하게 난방을 사용하면 공기가 탁해지므로 건강관리에 각별히 신경을 써야한다.



추운 겨울, 핫팩을 가지고 다니는 것도 체온유지에 큰 도움이 된다고 알려졌다. 사진은 어느 편의점에서 판매되고 있는 핫팩들.

뽕뽕이 실내온도 높여주나 창틀까지 붙이는 것은 금물 하루에 2번 주기적인 환기를 야외활동시 핫팩 사용 큰 도움

겨울철 가정에서 가장 많이 사용하는 난방용품중 일명 '뽕뽕이'라고 불리는 단열 시트는 겨울철 창문의 유리면으로 들어오는 찬바람을 막아준다. 실내의 따뜻한 열기가 바깥으로 유출되는 것을 방지해 실내 온도를 높여준다. 단 창틀까지 붙이는 것은 금물이다.

건국대병원 가정의학과 신진영 교수는 "창틀이 막히면 실내 환기가 저해돼 세균과 미세먼지 등으로 건강을 해칠 수 있어

주의해야 한다"고 말했다.

또 겨울에는 하루에 2번 정도 주기적으로 환기를 시켜줘야 한다. 외출 시 착용했던 외투나 신발에 쌓인 먼지가 실내 환경을 오염시킬 수 있기 때문이다.

춥다고 실내에만 있을 수는 없다. 야외 활동을 할 때에는 체온 유지가 가장 중요하다. 밀착감이 있는 소재의 내복을 입어 보온

성을 높여주고 옷을 여러 겹으로 입어 체온에 맞게 조절하는 것이 좋다. 핫팩을 가지고 다니는 것도 도움이 된다.

신 교수는 "핫팩은 평균 50도, 최고 60도까지 오를 수 있다"면서 "피부에 자극이나 화상이 발생할 수 있으니 직접 닿지 않도록 옷 위에 붙여야 한다"고 조언했다. /뉴시스



골다공증은 우리나라 70대 여성의 7명중 1명, 60대와 80대 여성은 10명중 1명꼴로 나타날 정도로 노인여성들을 괴롭히는 최악의 질환들중의 하나다. 어느 병원에서 골다공증 치료를 받고 있는 어르신들.

## '조용한 도둑' 골다공증 예방법...

### 우유 · 야채 섭취, 스트레칭도 권장

여성의 경우 폐경기후 에스트로겐 줄어 뼈 소실이 빠르게 진행돼 발생 전문가들 "젊을때부터 예방 필수"

▲음식을 섭취만으로도 충분한다. "아니다. 칼슘 및 비타민 D 보충제를 사용을 권고한다. 식품만으로는 충분한 칼슘 섭취가 어렵다. 남녀 모두 칼슘은 1일 800~1000mg, 비타민 D는 1일 800IU 이상을 권장섭취량으로 정하고 있는데 노화가 진행될수록 체내 비타민 D 활성화와 칼슘 장내 흡수 기능이 제한된다. 골다공증 진단을 받고 약제를 먹는 경우에도 칼슘과 비타민 D 보충은 필수적이다."

'조용한 도둑'이라고 불리는 골다공증. 골다공증은 우리나라 70대 여성의 7명중 1명, 60대와 80대 여성은 10명중 1명꼴로 나타날 정도로 노인여성들을 괴롭히는 최악의 질환들중의 하나다.

여성 골다공증은 폐경기후 여성호르몬인 '에스트로겐'이 줄면서 뼈 소실이 빠르게 진행돼 발생하고 남성보다 작은 골격도 영향을 받는다.

특히 골다공증은 오랜시간 자각 증상이 없다가 키가 줄거나 허리통증으로 병원을 찾아 발견하는 경우가 많아 젊을때부터 예방이 필수라게 전문가들의 설명이다. 다음은 건보공단에서 제안하는 골다공증 예방법.

▲칼슘과 비타민D 섭취...권할 음식은? "칼슘이 풍부한 식품으로는 우유나 치즈, 요구르트, 우유발효음료 등 유제품, 멸치 등과 같은 뼈째 먹는 생선 등이 있다. 또 콩·두부·들깨 등과 신선한 야채, 과일 등도 권장된다. 반대로 짬뽕, 탄산음료·커피, 알코올, 과다한 양의 단백질(산성식품), 과량의 곡류나 섬유질 등은 피하는 것이 좋다." /뉴시스

▲운동은 어떻게 하는 것이 적당인가. "적절한 유산소 운동과 스트레칭, 빠르게 걷거나 제자리 뛰기 등 근력운동을 규칙적, 지속적으로 하는 것은 골밀도 유지에 효과적이다. 또 비타민D는 '선샤인'(Sunshine) 비타민이라고도 하는데 햇빛을 쬐면 저절로 몸 안에서 생성된다. 이 때문에 적절한 낮시간 산책을 통한 일조량을 충분히 확보하는 편이 좋다."

▲생활습관은 어떻게 해야 하나. "금연, 절주 등 건강한 생활습관을 유지해야 한다. 매일 맥주 800cc 이상, 증류주 3잔 이상(90cc), 중간 정도 크기 와인(360cc)은 골절 위험을 높인다는 연구결과가 있다. 특히 낙상처럼 골절을 일으킬 수 있는 상황을 가능한 피해야 한다. 전문의사를 통한 적절한 진단을 받고 환자 개인에 맞는 약물을 선택하여 복용해야 한다." /뉴시스

## 노로바이러스 기승... 한주새 확진 환자 49.4% ↑

30초 이상 손씻기 · 음식 충분히 익혀먹기 등 개인위생수칙 지켜야 영유아 · 청소년 등은 증상 없어진 후 최소 2일까지 등원 · 등교 자제

매년 겨울 어린이집, 학교 등 집단시설에서 집중적으로 발생하는 '노로바이러스감염증'이 최근 기승을 부리고 있어 개인위생에 주의가 당부된다.

노로바이러스감염증은 집단 설사 등 '급성 위장관염'을 일으킬 수 있는 주요 원인균 중 하나다. 감염된 후 1~2일 안에 구토, 설사 등의 증상이 나타나고 그 외 복통, 오한, 발열이 나타나기도 한다.

4일 질병관리본부가 전국 192개 표본감시기관을 대상으로 운영중인 노로바이러스감염증 감시현황에 따르면 지난 47주(11월19~25일) 노로바이러스 감염환자는 133명으로 집계됐다.

전주 46주(12~18일) 89명보다 49.4%가 많은

수준이다. 전년 같은 기간(47주) 72명과 비교해도 84.7%를 상회한다.

우리나라에서 노로바이러스감염증은 11월부터 이듬해 4월까지(겨울~초봄) 주로 발생하는 특성이 있다.

지난해 발생한 집단발생 현황을 보면 전체 99건중 11월 23건(23.2%), 12월이 33건(33.3%)이 절반 이상을 차지한다. 이어 1월부터 4월까지 7~8건이 매월 발생하다 6~10월은 소강상태로 돌아선 후 11월에 다시 발생이 급증하는 경향을 보인다.

장소는 어린이집·유치원·초중고 등 보육 시설·학교가 68건(68.7%), 일반음식점 10건(10.1%), 직장 7건(7.1%), 군대·경찰(4.0%), 요양원·병원·재활원·수양관 등 집단시설 3

건(3.0%) 등이다. 노로바이러스감염증의 전파 경로는 환자의 분변이 묻은 음식물이나 오염된 물을 먹을 경우 감염되는 것이 일반적이다. 직접 접촉에 의한 환자간 전파도 가능하다. 또 환자가 손을 씻지 않고 만진 수도꼭지, 문고리 등도 전파 매개체가 된다.

질병관리본부는 "예방을 위해서는 손을 자주 씻고, 특히 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전에는 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 예방수칙을 준수해야 한다"며 "음식은 충분히 익혀 먹고, 물은 끓여 마셔야 한다"고 말했다.

환자 발생한 시설과 가정에서도 환자가 사용한 물건은 운수와 세제로 씻고, 손 닦는 수건은 따로 사용해야 한다.

또 영유아, 소아, 청소년은 증상이 없어진 후 최소 2일까지 보육시설, 학교 등에 등원·등교를 자제해야 한다. /뉴시스

임실은 주야간 일교차가 크고 일조시간이 타 지역보다 많으며 숙기의 온도가 높아 임실고추는 알싸하게 매우면서 달큰한 맛과 고운 빛깔을 띠고 있습니다. 세척부터 유통까지 임실고추종합가공센터의 체계적이고 위생적인 시스템은 명품 임실고추를 생산합니다. www.imsilin.kr



## 매콤하고 달콤한 감칠맛 임실 고추



임실고추종합가공센터    세척건고추    고춧가루

