

절주 상담실

절주, 자신과 가족사랑의 시작입니다

술을 마신 후 우리 몸

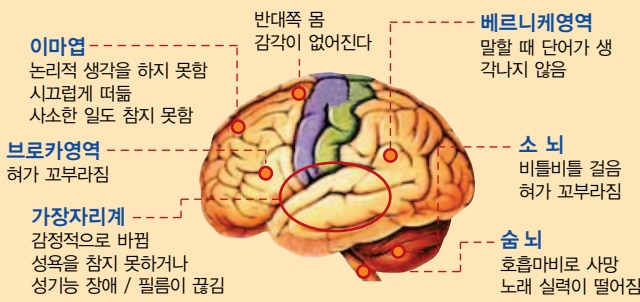
마신 량	혈중 알코올 농도(%)	취한 상태	취하는 기간 구분
2잔	0.02 ~ 0.04	기분이 상쾌해짐 피부가 빨갛게 됨	초기
3~5잔	0.05 ~ 0.10	얼큰히 취한 기분 정신이완, 맥박이 빨라짐	중기, 손상가능기
0.05 ~ 0.10 운전면허 정지			
6~14잔	0.11 ~ 0.30	상당히 큰 소리를 냄 갈지자 걸음, 호흡이 빨라짐	구토, 만취기
0.10 이상 운전면허 취소			
15잔 이상	0.31 ~ 0.50	뚝바로 서지 못함 호흡을 천천히 깊게 함	혼수상태
0.36 이상 구속 수사			

폭음~ 과음~을 하면

- 뇌기능을 억제함 (기억력 감퇴)
- 위장질환 (위염, 장염, 췌장염)
- 각종 암을 일으킴
- 간질환(간염, 간경화, 지방간)을 유발
- 고혈압, 뇌졸중, 당뇨병을 유발
- 인체의 스트레스를 심화
- 면역기능을 떨어뜨림
- 임신부 기형아 출산
- 성욕을 감퇴
- 골다공증을 촉진
- 식욕을 떨어뜨림
- 피부노화를 촉진



알코올이 뇌에 미치는 영향



숙취에 좋은 음식

- 선지국** - 선지에는 흡수되기 쉬운 철분이 많고 단백질이 풍부함
- 콩나물국** - 콩나물 속에 다량 함유되어 있는 아스파라긴(꼬리부분에 집중함)은 간에서 알코올을 분해하는 효소의 생성을 도움
- 북어국** - 다른 생선보다 지방함량이 적어 맛이 개운하고 흡사한 간을 보호 해주는 아미노산이 많음
- 조개국** - 조개국물의 타우린과 베타인은 강정효과가 있어 술마신 뒤의 간장을 보호해 줌
- 굴** - 굴은 비타민과 미네랄의 보고 과음으로 깨어진 영양의 균형을 바로 잡는데 도움을 줌
- 야채즙** - 산미나리, 무, 오이, 부추, 시금치, 연근, 칩, 솔잎, 인삼 등의 즙은 우리 조상들이 애용해 왔던 숙취해소 음식. 오이즙은 특히 소주 숙취에 좋음
- 감나무잎차** - 감나무잎을 따서 말려두었다가 달여마시면 '탄닌' 이 위점막을 수축시켜서 위장을 보호해주고 숙취를 덜어줌

숙취 예방법

- 음주 전 물을 많이 마신다.
- 음주 전 음식을 먹어서 공복을 피한다.
- 비타민과 무기질을 섭취한다.
- 이야기를 많이 하거나 노래를 부른다.
- 폭탄주와 해장술을 피한다.
- 한번 술을 마신 후 2~3일간 음주간격을 둔다.
- 여러 종류의 술을 섞어 마시면 숙취가 심해지므로, 술을 섞어 마시지 않는 것이 좋다.

건강을 위한 음주상식

해장술은 치명적입니다
해장술은 간과 위를 마비시켜 숙취의 고통을 잠시 느낄 수 없게 하면서 간과 위를 파괴합니다.
취하는 속도가 빠르면 즉시 검사를 받으세요
취기가 오래 남거나 취하는 속도가 빨라지면 간장에 문제가 있을 수 있습니다.
술마시면 얼굴이 붉어지는 경우 금주하세요
간장에 알코올 분해효소가 적으므로 절주뿐 아니라 금주를 해야 합니다.

보건뉴스

• 보건소 이전 및 명칭 변경 안내
권선구보건소 신축이전(탑동) / 구 권선구보건소(교동) → 팔달구보건소로 변경
구 팔달구보건소(영통동) → 영통구보건소로 변경

• 보건소에서는 취학 전 아동에게 2차 홍역예방접종 및 2차 홍역예방접종 확인서 발급을 아래와 실시합니다.

1. 접종기간 : 2007년 1월 ~ 연중
월 ~ 금요일까지 (동별 일정에 따라 접종)
2. 접종시간 : 오전 9시 ~ 낮 12시까지(점심시간 12:00 ~ 13:00)
3. 접종장소 : 각 구 보건소 예방접종실
4. 접종대상자 : 만4세~만6세(취학전 아동 포함)
5. 확인서발급기간 : 2007년 1월~2월말
6. 준 비 물 : 2차 홍역예방접종 확인서(주민번호 확인자료), 예방접종수첩
7. 접 중 문 의 : 장안구보건소 ☎ 228-2551 / 권선구보건소 ☎ 228-4151
팔달구보건소 ☎ 228-4180 / 영통구보건소 ☎ 228-4578



건강하게 100세까지
시민과 함께하는

건강소식지

팔달구보건소 건강증진센터

- 운 동 상 담 실 : 228-3564
- 영 양 · 절주상담실 : 228-4205
- 금 연 상 담 실 : 228-4187~9

제 3 호 | 2007년 1월 20일 발행 | 홈페이지 : http://health.suwon.ne.kr/

영양 상담실

건강식생활실천 / 비만편

비만예방을 위한 식사요법

- 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않는다.
- 식품을 골고루 적당량 섭취한다.
- 감량목표(0.5kg/주)를 세워 꾸준히 식사조절을 한다.
- 매일 꾸준한 운동을 한다.
- 잘못된 식습관을 고치려고 노력한다.

비만도 측정 방법

$$\text{비만도} = \frac{\text{실체체중} - \text{신장별 표준체중}}{\text{신장별 표준 체중}} \times 100\%$$

- 10~20% 과체중
- 20~30% 경도 비만
- 30~50% 중증도 비만
- 50% 이상 고도 비만



- 남자의 표준체중(kg) = 키(m) × 키(m) × 22
- 여자의 표준체중(kg) = 키(m) × 키(m) × 21

가공식품에 들어있는 트랜스지방 함유량

- 전자레인지용 팝콘 1봉지 - 24.9g
- 감자튀김 1봉지 - 4.6g
- 크로아상 1개 - 4.6g
- 페이스츄리 1개 - 4.6g
- 케이크 1조각 - 3.1g
- 마가린 발라 구운 토스트 1장 - 2.8g
- 비스킷 1봉지 - 2.2g
- 파이 1조각 - 1.6g



트랜스지방이란?

혈관을 좁히는 나쁜 콜레스테롤을 증가시키고 혈관 속을 깨끗하게 청소해주는 좋은 콜레스테롤을 감소시킨다.

세계보건기구(WHO) - 성인의 하루 트랜스지방 섭취량을 2.2g으로 제한

트랜스지방 섭취 2% 증가시

- 복부 지방 증가
- 심장병 발병률 28% 증가
- 당뇨병 발생률 39% 증가
- 기억력 감퇴
- 면역력 저하
- 우리 아이 과잉 행동 증후군



트랜스지방 섭취를 줄이는 식생활법

- 마가린, 쇼트닝, 마요네즈 주의!
팝콘, 크로아상, 도넛, 피자, 과자, 쿠키, 감자튀김, 햄버거, 초콜릿 가공품 등도 트랜스지방 덩어리
- 올리브오일이나 포도씨오일을 사용한다.
가정에서 음식을 조리 시에는 올리브오일이나 포도씨오일을 사용하는 것이 현명하다. 특히 올리브오일에는 식물성기름 중 유일하게 항산화제인 베타카로틴이 함유되어 있어서 노화 예방과 면역력 증가에 도움을 준다.
- 견과류와 등푸른 생선 등 자연산 식물성 기름을 자주 섭취
- 튀김기름 재사용 금지 (트랜스지방 과다 발생)
- 튀김보다는 굽는 조리방식

저열량식사를 위한 조리 포인트

- 고기는 되도록 기름기가 적은 부위를 선택한다.
- 튀김이나 부침 등의 조리법보다는 굽거나 찌는 조리법을 선택한다.
- 신선한 채소류 · 해조류 등을 자주 섭취한다.
- 인스턴트 식품은 사용하지 않는다.
- 칼로리가 낮은 양념과 향신료를 선택한다. 기름이나 설탕 대신 고춧가루, 식초, 카레, 후추, 겨자, 고추냉이, 파, 마늘 등의 양념을 활용한다.

비만예방은 왜 필요할까요?

비만인 경우 비만하지 않은 사람에 비해 사망률이 월등히 높고, 심장 질환, 고혈압 및 당뇨병 등 여러 가지 질병을 가져 올 수 있습니다.

운동 상담실

건강을 위한 신체활동



운동을 해야 할 6가지 이유

■ 오래 살 수 있다

정기적으로 운동하는 사람이 게으르고 비활동적인 사람보다 오래 살며, 운동 기간이 길수록 장수한다는 것을 보여주고 있다.

■ 일을 잘 할 수 있다

하루 일과 중 짬을 내서 운동을 하는 직장인이 그렇지 않은 사람들보다 업무 처리에서 훨씬 더 생산적이며, 일로 인한 스트레스에도 더 많은 내성을 갖는 것으로 나타났다.

■ 심장을 튼튼히 할 수 있다

앉아서 일하는 성인 500명을 상대로 조사한 결과 일주일에 3~4일 30분씩만 활기차게 걷는다면 심혈관계 질환이 개선된다고 보고되었다.

■ 당뇨를 예방할 수 있다

운동부족과 과체중으로 최근 수년간 당뇨병자들이 급격히 늘고 있다. 전문가들은 제2형 당뇨의 대부분은 건강식 섭취와 정기적인 운동으로 예방할 수 있으며, 이미 병에 걸린 사람들도 체내 혈당량을 줄이고 병의 악화를 막는데 운동이 도움을 줄 수 있다.

■ 허리를 강화할 수 있다

현대인들은 대부분 요통을 호소하는 경우가 많은데 요가나 스트레칭 같은 운동으로 요통을 완화할 수 있다.

■ 내장 지방을 감소시킬 수 있다

정기적인 운동은 내장 주변에 축적돼 당뇨병·심장질환 등을 일으킬 수 있는 지방을 제거할 수 있다. 복부비만이나 과체지방인 사람들은 운동을 통해 내장 비만을 없애거나 최소한 현상유지를 할 수 있다.

운동 전 스트레칭



10~15초 동안

1. 등 뒤에서 각지를 끼운다.
2. 양 팔을 뒤로 쪽 뻗으면서 팔꿈치를 안쪽으로 천천히 돌린다.



양 다리를 15~30초 동안

1. 벽에서 약간 떨어져서 벽 위에 팔뚝을 대고 머리를 양 손 위에 올려 놓은 채 벽에 기대어 선다.
2. 한쪽 다리는 구부려서 몸 앞쪽 바닥 위에 발바닥을 대고, 다른쪽 다리는 뒤로 쪽 뻗는다.
3. 등허리를 반듯하게 편 채 엉덩이를 천천히 앞으로 움직인다.



양 다리를 10~15초 동안

1. 오른손으로 왼쪽 발끝을 잡고 발뒤꿈치를 부드럽게 엉덩이 쪽으로 잡아 당긴다.
2. 방향을 바꾸어서 한다.



양 다리를 15초 동안

1. 앞으로 뻗은 다리의 무릎이 똑바로 발목 윗 부분에 올 때까지 한쪽 다리를 앞으로 움직인다.
2. 다른 쪽 무릎은 바닥에 닿게 하여 골반을 아래로 내린다.
3. 방향을 바꾸어서 한다.

비만시의 운동요법

운동요법은 섭취열량보다 소비열량을 증가시켜 체지방을 감소시키는 치료법으로 식사요법과 병행하여야 효과적입니다.

운동요법의 원칙

- 개개인의 신체조건에 맞아야 함
- 장기적·규칙적으로 시행해야 함
- 최대 산소소모량의 50~80%의 강도에서 멈추는 것이 필요함

체중조절에 가장 효과적인 운동

- 전신근육을 사용하는 운동, 유산소성 운동 등 (걷기, 수영, 자전거 타기 등)
- 단, 운동요법을 하기 전에 의사나 운동처방사를 통해 본인에게 적합한 운동처방을 받는 것이 좋음

적절한 운동의 방법

- 1주일에 3~5회 (1회 30~50분)
- 식사 전·후 1시간 뒤
- 준비운동(약 10분), 최대운동(약 20분) 정리운동(약 10분)
- 운동 후 사우나를 피하고 가볍게 샤워

금연 상담실

금연시 심리변화와 니코틴 검사



금연시 심리 변화

최 초	이젠 죽어도 담배 안 피워!
1시간 후	담배 생각만 가득, 허전, 흡연 욕구에 대한 심리적 저항 (담배 따위에 신경 안 써, 나도 남자야!)
4시간 후	불안 초조, 안절부절 못함, 손 둘 곳을 모름
11시간 후	신경이 대단히 날카로워짐
13시간 후	굴복, 역시 난 안 돼!! (이후 여기서 굴복하지 않는다면)
24시간 후	불굴의 의지(투지), 어제 하루도 참았는데...

금연 즉시 생기는 몸의 변화

흡연자가 담배를 안 피울 때 효과는 불과 몇 분 뒤부터도 볼 수 있다.

금연 20분

- 혈압 & 맥박 정상, 손발 체온 정상화

금연 8시간

- 혈중 일산화탄소량 & 산소량 정상

금연 12시간

- 심장마비 위험 감소

금연 48시간

- 말초신경 되살아나기 시작, 후각 & 미각 능력 증가

금연 72시간

- 기관지 이완, 호흡이 쉬어짐

금연 2~3주

- 혈액순환, 폐기능 30% 이상 증진, 걷기 쉬워짐

금연 3개월

- 기관지 섬모기능 회복, 폐기능 정상화, 정자수 증가, 성생활 능력 향상

금연 9개월

- 피로, 호흡곤란, 기침, 코막힘 감소. 폐의 자체정화기능 정상화, 신체 활력 증가

금연 1년

- 심장마비 위험이 흡연자의 절반으로 감소

금연 5년

- 폐암 사망 확률 & 구강암, 식도암, 후두암 발병 위험 흡연자의 절반으로 감소

금연 10년

- 폐암 사망 확률 비흡연자와 동등, 암발병 위험 저하

금연 15년

- 과거 흡연자의 사망률이 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해짐

니코틴 중독 검사

번호	질 문	회 답	점수
1	하루 평균 흡연량이 얼마나 됩니까?	31개비 이상	3
		21~30개비	2
		11~20개비	1
		10개비 이하	0
2	아침에 일어난 후 언제 첫 담배를 피웁니까?	5분 이내	3
		6~30분 사이	2
		31~60분 사이	1
		60분 이후	0
		3	금연 장소에서 담배를 찾는 것이 힘들니까?
아니다	0		
4	하루 중 담배 맛이 가장 좋을 때는 언제입니까?	아침 첫 담배	1
		그밖의 다른 담배	0
5	오전 중에 피우는 담배의 양이 다른 시간대에 피우는 담배양보다 많습니까?	그렇다	1
		아니다	0
6	누워있을 정도로 아픈 때에도 담배를 피웁니까?	그렇다	1
		아니다	0
각 항목의 점수를 모두 합하세요			

니코틴의 의존도 결과

7점 이상

니코틴 의존도가 매우 높습니다. 담배를 끊겠다는 의지가 중요하지만 당장 금연을 시도하신다면 니코틴 금단 증상에 시달리실 가능성이 높습니다 (가까운 보건소의 금연클리닉을 이용해 보시는 것이 좋습니다).

4~6점

니코틴 의존도는 높은 편입니다. 적절한 금연법을 배우지 않고서는 담배를 끊기가 어렵습니다.

4점 미만

니코틴 의존도가 낮은 편입니다. 담배를 끊겠다는 의지만 있다면 당장이라도 어렵지 않게 담배를 끊으실 수가 있습니다.

니코틴이란?

니코틴은 뇌세포에 작용하는 강력한 항정신성 약물입니다.