



**봄철이 되었습니다.** 환절기 건강관리가 중요하다는 말을 들었는데, 구체적으로 어떻게 하는 것이 좋은지 알고 싶습니다.

눈보라 치는 겨울철을 보내고 얼마 안되어 화창한 봄철을 맞이하게 된다. 봄을 맞이하여 화단이나 화분을 손질해서 아름답고 향기로운 꽃을 바라듯이 우리들도 철저한 주의로써 건강을 관리하고 봄을 즐겁게 보내야 되겠다.

요즘 유행중인 독감 등 호흡기계통의 질병 등을 비롯해서 초봄에서부터 초여름에 이르기까지 알레르기성의 질병 즉 기관지천식, 안질, 피부염, 홍역, 디프테리아, 소아마비 등의 병이 나타날 것이며 기온이 높아짐에 따라서 수인성 전염병 즉 이질, 장티프스 등 많은 병들이 나타날 것이다.

그러면 이러한 많은 병들을 어떻게 예방하고 우리의 건강을 관리 할 것인가 하는 것이 문제이다.

선진국의 예방의학에 비교한다면 우리의 주변은 너무나도 무방비상태에 있음이 분명하다. 의학이 초근대화되고 예방의학이 발전되었다는 지금도 각 개

개인의 위생을 지키지 못하면 모든 병의 예방에 하등의 가치가 없다. 그렇다면 지금의 우리 생활의 조건 밑에서 모든 병으로부터 자기 몸을 지키려면 다음 몇 가지 주의를 환기 해야한다는 입장에서 말하고자 한다.

첫째, 주위환경의 정리이다.

봄철에 기온이 상승함에 따라서, 또 습기가 많아짐으로써 무능력한 병균들이 번식할 것이다. 따라서 더러운 곳이나 습기가 많은 곳은 환기를 해서 건조하도록 하고 오물을 철저히 처리해야 한다.

특히 부엌을 청결하게 유지해야 된다. 각자가 사정에 맞도록 최선의 노력을 해야 한다.

둘째, 질병을 가지고 있거나 또는 질병을 옮겨주는 쥐, 파리 또는 모기 등을 구제하는 작업이 필요하다. 쥐를 잡아 없애고 모기나 파리가 생겨나지 못하도록 하수구 등을 청소해서 잘 통하게 한다는 것은 절대적으로 필요하다.

그러나 개개인의 힘보다는 서로가 협조해서 공동으로 작업을 해야할 것이다. 이런 쥐나 파리는 음식물을 오염시켜서 병들을 퍼지게 하는 것이므로 음식물 보관을 주의 있게 해야 한다.

음식물보관에 있어서 쥐나 파리가 접촉하지 못하게 함은 물론이고 음식물이 상하지 않도록 신선도 유지에도 관심을 가져야 되겠다. 즉 변질된 음식물은 식중독을 유발하기 때문이다.

세째, 개인위생이다.

손과 발을 깨끗이 하고 의복이나 침구 등을 청결히 유지하며, 적당한 휴식이나 수면 및 충분한 영양섭취 등은 건강유지에 절대적인 요소이다. 이것은 소홀히 하기 쉬운 것들중의 하나이다.

일찍 자고 일찍 일어나고 외출에서 돌아오면 목을 행구고 용변후는 곧 손을 씻는 습관을 들여야 되겠다.

이러한 습관문제는 특히 가정주부가 신경을 써야 한다. 어릴때부터 이상과 같은 습관을 들인다는 것은 중요한 제2의 천성이 될 것이다. 이렇게 해서 관리

한 건강앞에는 어떠한 병도 덤비지 못할 것이고 병에 걸렸다 해도 가볍게 경과할 것은 틀림없을 것이다.

네째, 예방접종을 해야한다.

디프테리아, 결핵, 소아마비, 홍역, 장티프스, 콜레라 등은 예방주사가 있고 손쉽게 접종 받을 수가 있다.

또 한가지 강조하고자 함은 병이 생겨서 병원에 찾아가갈 것이 아니고 가능하다면 평소 건강할 때 1년에 1~2회 정도의 건강진단을 받을 것이 절대적임을 권한다.

〈자료제공=건협서울지부 부속의원〉

## 문화정보

### — 3.4월 정기음악. 영상감상회 —

● 한국문화예술진흥원 문화발전연구소 자료관 (덕수궁 소개)

#### 1. 정기음악감상회(주5회)

○ 화~토요일(화~금 : 12 : 30~14 : 00/토요일 : 13 : 00~15 : 00)

바로크시대(1600년대~1750년대) 음악을 중심으로 '크리스토퍼 호그우드'와 '고대음악 아카데미', '트레버 피노크'와 '잉글리쉬 콘서트' 등의 바로크 음악 전문연주단체들의 연주를 감상하여 또한 싱그러운 봄을 노래한 음악들도 함께 감상한다.

#### 2. 정기영상감상회(주1회)

○ 토요일(13 : 00~15 : 00)

W. Shakespear의 명작 '베니스의 상인', '로미오와 줄리엣', 발레 '돈키호테' '마농', 오페라 '마탄의 사수', '서부의 아가씨' 등을 감상한다.

\* 매주 월요일은 「자료정리일」로 휴관합니다.