

2월의 건강 달력

설날 만난 부모님 건강

1. 한쪽 얼굴 저리고, 발음이 어눌하다.
뇌졸중 전조 증상일 수 있다. 구름 마비, 극심한 두통, 시야 장애 등이 나타난다면 뇌졸중에 걸릴 가능성이 높다.
2. "아이고, 무릎이야." 소리를 반복한다.
퇴행성관절염 의심. 연골이 나이가 들에 따라 마모돼 염증을 일으켜 발생한다.
3. 눈이 침침하고 눈부심 현상이 심하다.
백내장 의심. 눈이 침침하고 햇빛에 눈이 부신 단계가 지나면 동공 부분이 하얗게 변하기 시작한다.

개학 전 아이 건강

1. 빼딱한 자세로 공부한다.
척추질환 의심. 아이의 고개가 빼딱하게 기울어져 있다면 척추측만증을 의심해봐야 한다.
2. 아이 손톱이 푸르스름하다.
심장, 호흡기 질환이 있는 경우에 혈액 내 산소가 부족하고 혈액순환에 문제가 생겨 손톱이 푸르스름하게 보일 수 있다.
3. 홍역 2차 예방접종.
초등학교에 입학하는 자녀는 입학식날 '홍역 2차 예방접종 증명서'를 제출해야 한다.

주부 스트레스

1. 밤에 잠이 잘 오지 않는다.
2. 평상시 이유 없이 피곤하고 기운이 없다.
3. 일에 집중하게 어렵다.
4. 자주 머리가 아프다.
5. 불안, 초조해진다.

직장인 만성 피로 증후군

1. 지속적인 피로감, 쉬어도 피로가 가시지 않는다.
2. 목이나 겨드랑이에 임파선이 만져지기도 하고 아플 때도 있다. (단 2cm 이하)
3. 이유 없이 근육이 무기력해진다.
4. 집중력이 떨어진다.
5. 생각이 잘 정리되지 않는다.

2월의 시

꽃이 피기를 기원하며

시인 김사행

꽃송이여
피어나거라
긴 시름의 세월에서
피어나거라

푸른 잎 겹겹이
고이 간직한
소중한 소망이여
피어나거라

외로움이 빛이 되어
기도가 되어
송이송이 불꽃처럼
피어나거라

꽃송이여 피어나거라
오랜 기다림은 끝나고
수많은 천사들의 눈이
열리는 시간이어라

이제는 시름의 세월에서
피어나거라
아리따운 꽃송이로
피어나거라