



환절기 기관지 건강 지키기

기관지? 우리 몸에서 이런 역할을 해요!

-
1. 산소를 체내로 전달
 2. 이산화탄소를 배출
 3. 호흡을 통해 유입 가능한 이물질 차단
 4. 외부에서 침입하는 균에 대한 면역작용

우리 몸은 외부 기온의 변화에 따라 체온을 일정하게 유지하려는 성질이 있습니다. 그런데 외부 기온 차이가 심하면 적응을 못한 우리 몸이 여러가지 질환을 일으킵니다. 그렇기 때문에 아침, 저녁 일교차가 심한 환절기에 특히 건강 관리가 중요합니다.

환절기에 이런 증상이 나타날 수 있어요

기관지 천식



원인 기온차가 크거나 알레르기 유발 인자 등을 통해 발생
증상 발작적인 기침, 호흡곤란 등

알레르기 결막염



원인 꽃가루, 황사 등이 눈에 결막에 과민반응을 일으켜 발생
증상 눈의 분비물, 충혈, 가려움 등

알레르기 비염



원인 알레르기 유발 인자가 코 점막을 자극해 염증을 일으킴
증상 눈과 코 가려움, 재채기, 코막힘 등

환절기 건강 생활수칙



습도

50~60% 적정

낮은 습도는 체내 저항력을 낮추며 코와 기관지 점막이 마르게 되면 호흡기 질환을 야기할 수 있습니다.



온도

18~20℃ 적정

큰 온도차는 면역력을 저하시킵니다. 실내외에서 온도차가 갑자기 생기지 않도록 몸을 따뜻하게 해 주세요.



습도

외출 후 손씻기

환절기에 유행하는 감기 바이러스는 외출 후 손씻기와 양치질로 쉽게 예방할 수 있습니다.



환기

옷장과 서랍까지

습도조절 및 세균번식을 막기 위해 하루 1번, 30분 이상 옷장까지 열어 실내 환기를 매일 해주세요.



결로

일교차주의

아침 저녁 일교차가 10 이상 나는 경우가 많은 계절입니다. 여분의 겹옷을 챙겨주세요.



보습

충분한 수분 섭취

건조한 실내에서 난방을 하면 손과 얼굴이 쉽게 트고 갈라집니다. 보습제와 수분 섭취는 필수.

환절기 기관지 관리에 좋은 음식



꿀 폐보호와 암 억제

꿀은 각종 염증 완화에 도움을 주는 대표적인 음식이다. 기침과 인후염 완화에 효과가 있어 따뜻한 차로 마시면 목의 진통을 가라 앉히고, 가래를 해소할 수 있다. 단, 당이 높아 과용하면 오히려 부작용이 발생할 수 있다.



무 소화와 해독 작용

무는 비타민, 식이섬유, 단백질, 탄수화물, 칼슘, 칼륨 등 각종 영양소를 풍부하게 함유하고 있다. 특히 무에 함유된 디아스타아제는 소화를 돕고, 해독작용을 한다. 이 뿐만 아니라 호흡기 점막을 튼튼하게 하고 가래를 삭이는데 도움을 준다.



마늘 폐보호와 암 억제

마늘에는 퀘세틴 성분이 들어 있다. 국가암정보센터에 따르면 마늘에 들어 있는 퀘세틴 성분이 오염물질과 간접흡연으로부터 폐를 보호하는데 도움이 된다. 마늘은 기관지암의 성장을 억제하는 데도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려졌다.



도라지 가래와 염증 완화

도라지에는 쓴맛을 내주는 사포닌이라는 성분이 있다. 사포닌은 유화 작용을 통해 거품을 일으키는 특성을 가졌다. 따라서 사포닌이 기관지에 잔류한 해로운 성분을 흡착해 가래와 염증을 완화한다.



배 기침과 천식 완화

배는 호흡기에 좋은 대표적인 과일 중 하나이다. 배는 루테올린-케르세틴 등을 풍부하게 함유하고 있어 기침이나 가래를 없애는데 도움을 준다. 목감기나 목이 쉬었을 때도 호흡기를 안정시켜주는 데 좋다.



생강 폐보호와 암 억제

생강은 감기로 인해 발생하는 오한이나 발열, 두통, 구토, 가래를 치료하는데 효과적이다. 또한 식중독으로 인한 복통, 설사에도 효과가 있어 끓는 물에 달여 차로 마신다.



충북지역
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

Tel. 043-857-4777 / 840-4775-6
Fax. 043-857-4778
E-mail. ccfsm-cj2015@naver.com

출처 : 식품의약품안전처, 식품안전나라