

## 당신의 건강이야말로 모두의 건강!!

식구중에서도 아이들이나 손자들이 걱정이 돼서 자기 자신의 식사를 덜먹으려고 하시는 분이 계시겠지만 당신이 건강하게 지내시는 것이 바로 가족과 주변사람들의 건강과 이어지고 있습니다.

### 1. 물을 꼬박꼬박 마시도록 하십시오

피난생활에선 음료수 부족과 화장실이 부족함으로 물을 덜먹게 되기 쉽습니다. 식사량이 줄어지면 수분의 섭취량도 줄어집니다. 수분이 부족하면 비곤하고 두통, 변비, 식욕저하, 체온저하 등 증상이 나타나기 쉽습니다. 혈액순환을 원활화 시키며 혈압과 혈당을 조절 하기 위해서는 물을 충분히 마시는 것이 중요합니다.

### 2. 잔뜩 먹도록 하십시오

먹을 것이 그다지 많지 않으며 익숙하지 않는 환경 때문에 입맛이 떨어질 경우가 많습니다. 체온과 근육을 유지하기 위해 배급된 식사는 남기지 말시고 잔뜩 드십시오.

젤리음료나 영양강화식품이 피난소에 배달되면 적극적으로 드십시오. 밥은 봉지에 담아 따뜻한 물로 데우거나 국물에 넣고 국밥 처럼 해 드시고, 빵은 우유나 쥬스에 담아서 드시면 먹기 쉬워집니다.

### 3. 삼키기 어려운 분께

평상시부터 삼키기 힘들다고 느끼시는 분, 음식을 먹을 때 마다 목이 메는 분은 아래와 같은 궁리를 해 보십시오.

- ✧ 누워서 드시지 마시고 앉아서 드시거나 조금 만이라도 몸을 일으켜 식사하시도록 하십시오.
- ✧ 드시기전에 입주변에 약한의 물을 바아 보십시오.
- ✧ 한 입 먹을 때 마다 물을 한 입 마시도록 해보십시오.
- ✧ 빵 같은 것은 봉투에 들어 있을 때 으깨거나 찢어서 먹기 쉬운 크기에 가공해 보십시오.

### 4. 운동해 보십시오

피난생활을 하시면 운동하실 양이 줄어집니다. 먹는 것과 더불어 몸을 움직이는 것도 생각 하셔야 합니다.

- ✧ 다리와 발가락을 움직이십시오
- ✧ 박뒤꿈치를 위아래로 움직이십시오
- ✧ 실내나 바깥을 걸러다니십시오
- ✧ 가벼운 체조를 해보십시오



고혈압, 당뇨병 등으로 평상시부터 식사요법을 하시는 분께서는 빠른 기회에 피난소직원이나 의료·식사 담당직원에게 알려주시기 바랍니다. 또 삼키기 어려운 분, 틀니의 상태가 안 좋으신 분도 알려주십시오.

### 혈압이 높은 분께

추위나 수면부족, 불안감 등으로도 혈압이 높아질 수 있습니다. 매우 어려운 일이지만 할 수 있는 한 잠을 자도록하시며 긴장을 푸시도록 하십시오. 혈압을 조절하기 위하여 아래와 같은 것들도 중요합니다.

- 수분을 충분히 섭취하십시오.
- 조금씩 몸을 풀어보십시오.  
(가벼운 운동, 실내나 바깥을 걸어 다니십시오.)
- 하반신을 따뜻하게 해주십시오.
- 야채, 과일 등이 입수 할 수 있게 되면 적극적으로 드시도록 하십시오.

### 혈당치가 높은 분께

평상시에는 제대로 챙기시는 분이라고 해도 지금 이 비상사태 아래서는 고생하고 깨실 겁니다. 혈당치 급상승 및 저혈당 증상을 예방하기 위해 아래와 같은 점에 조심하십시오.

- 가능한 한 당분을 포함되지 않는 음료수를 골라 수분을 충분히 섭취하도록 하십시오.
- 식사량이 줄어지고 있기 때문에 약을 먹는 분은 저혈당 증상에 조심하십시오.
- 식사는 한거번에 먹지 마시고 조금씩 횟수를 나눠서 드시도록 하십시오.
- 식사하실 때는 꼭꼭 씹어 드시며 천천히 드시도록 하십시오.