



# 1,2월 보건소식지

발행인 교장

편집인 보건교사

발행일 2024.1.2.

본격적인 겨울이 시작됨과 동시에 신나는 겨울방학이 다가오는 달입니다. 추워지며 실내에서 생활하는 시간이 많아지고, 활동을 덜 하고 웅크리면 면역력이 떨어져 감기에 걸리기 쉬워집니다. 춥더라도 건강을 위해 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주시고 실내 환기, 적절할 신체 활동으로 건강한 겨울 보내 시기 바랍니다.

## 갑자기 기온이 뚝 떨어진다면? 한랭질환을 조심하세요!



기상청

올 겨울, 기온은 변화가 크고,  
큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상

### 갑작스러운 한파 시 실외활동을 자제하고

### 외출 시 보온에 각별히 주의!



## 한랭질환 중 대표적인 질환 저체온증, 동상

### 저체온증 위험군은?

- \* 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- \* 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- \* 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- \* 추운 환경에 노출된 아기

### 동상 위험군은?

- \* 혈액순환 장애가 있는 경우
- \* 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우



## 한랭질환 예방수칙



### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,  
고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를  
유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)  
입기, 무리한 운동은 하지 않기

### 한랭질환자 조치요령

추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히  
병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우  
빠르게 119로 신고하고 따뜻한 곳으로  
 옮겨주세요.



환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료나  
도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 환자에게는  
위험할 수 있어 주의가 필요합니다.





# 꾸준한 건강관리로 비만 예방하세요!

## 비만도 질병?!

비만은 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아닌 **지방이 정상보다 더 많이 축적된 상태로** 체질량지수(BMI)로 구분할 수 있습니다.



\* BMI 계산법 = 체중(kg) / 키(m)<sup>2</sup>

18.5 미만	18.5~22.9	23~24.9	25 이상
저체중	정상체중	과체중	비만

비만은 **여러 합병증을 동반**하므로, **예방과 치료가 필요한 '질병'**입니다.

### 비만으로 인한 합병증



고혈압



당뇨



이상지질혈증



심뇌혈관질환

## 비만 예방수칙



### ✓ 건강한 식습관

- 여러 식품 골고루 섭취하기
- 기름진 음식, 당류, 염분 적게 먹기
- 천천히 식사하며 과식 피하기

### ✓ 규칙적인 운동

- 앉아 있는 시간 최소화하기
- 규칙적으로 유산소 운동하기  
\*일주일에 150~300분 중강도 또는 75~150분 고강도 유산소 신체활동
- 일주일에 2일 이상 근력 운동하기



비만은 높은 위험성 대비 질환이라는 인식이 낮고 또한 **중대한 질병으로** 이어질 수 있기 때문에 **의료비 가중의 원인**이 될 수 있습니다.



”



### 비만 예방을 위한 신체활동

**중강도 유산소 신체활동** 일주일에 150~300분  
또는 **고강도 유산소 신체활동** 일주일에 75~150분 하기

**근력 운동** 일주일에 2일 이상 하기

하루 동안 **앉아 있는 시간 최소화** 하기

\* 중강도 유산소 신체활동 : 빠르게 걷기, 자전거 타기(보통속도), 계단 오르기, 배드민턴, 등산  
고강도 유산소 신체활동 : 달리기, 자전거 타기(빠른속도), 줄넘기, 수영, 스쿼시, 높은산 등반

비만 예방을 위해  
**건강한 식단과**  
**규칙적인 운동 등**  
꾸준한 건강관리를  
실천해주세요.