



# 가정통신문

55536 전라북도 무주군 안성면 구량천로 147 ☎ 교무실 323-0274 ☎ 행정실 323-0279

9월 보건 소식지

## 9월 9일은 ‘귀의 날’

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’입니다.  
숫자 9가 귀를 닮았기 때문이에요~

최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청의 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다!



건강한 귀를 위한  
생활 수칙은 무엇일까요?

- ✓ 큰 소음은 피해요!
- ✓ 귀지를 함부로 파지 않아요.
- ✓ 귀에 염증이 생기지 않게 해요.
- ✓ 60-60법칙을 지켜요.

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로, 하루 60분 정도만 들어요

## 세계 자살 예방의 날(9월 10일)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이란 게 늘 그렇지’ 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 ‘난 참 괜찮은 사람이야’, ‘이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어’ 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 ‘참 잘했다’는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.



아니야,  
도와줘,  
괜찮아~

- 위험한 유혹에 스스로 “아니야”라고 말할 수 있는 용기
- 어렵고 힘들 때 누군가에게 “도와줘”라고 말할 수 있는 당당함
- 실패와 좌절에 있어도 스스로에게

“괜찮아”라고 말할 수 있는 여유

## 면역력을 키우는 생활습관

아침, 저녁으로 선선한 바람이 불어오는 가을이 시작되었습니다. 무더위가 끝나고 시작되는 환절기에 건강생활 습관도 점검해보고 면역력을 키우도록 합니다.

우리 몸을 지키는 군대 역할을 하는 면역력이 약해지면 여러 감염성 질병뿐만 아니라 우리 몸의 이상세포를 찾아서 죽이지 못합니다. 충분한 수면과 운동 그리고 건강식품으로 면역력을 키워요!!

### 1. 충분한 숙면

깜깜한 밤에 숙면을 하면 우리 뇌에서 멜라토닌이 다량 분비되어 자는 동안 여러 면역세포에 작용하여 면역기능을 활성화 시킵니다. 그런데 멜라토닌은 망막에 빛이 비추지면 분비되지 않으므로 밤에는 완전히 불을 끈 상태로 잠을 자는 것이 좋습니다. 핸드폰 화면에서 나오는 불빛만으로도 멜라토닌의 분비가 적어진다고 합니다.

### 2. 적절한 운동

운동은 다양한 면역세포를 활성화 시킵니다. 숨이 찰 정도의 중등도 강도의 유산소 운동은 염증 유발물질을 줄이고 면역기능을 강화시켜 줍니다. 가을 햇살을 받으며 걷기 운동을 할 때 스트레스가 경감되고 비타민 D 생성을 증가하여 면역기능이 좋아진답니다.

### 3. 몸에 좋은 건강식품

견과류나 색이 진한 채소들 그리고 생선류에 들어있는 필수지방산이나 각종 비타민들은 면역력을 키워주고 조절해 줍니다.

## 성 인권 교육 - 경계존중

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. **경계는 내가 정하는 것입니다.** 상대방의 경계를 존중하려면

다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

### ■ 1단계 : 묻기

“나도 봐도 돼?”, “들어가도 돼?”, “어깨동무해도 돼?”, “손잡아도 돼?” 등

### ■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할 때까지 기다립니다.

내 마음대로 해석하면 안돼요! 대답이 확실하지 않다면 싫다는 뜻입니다.

### ■ 3단계 : 존중/수용하기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.  
상대방의 경계는  
침범하지 않고 존중해야 합니다.

## 가을철 알레르기 질환 예방법



<b>1. 실내 온도, 습도 조절하기</b> - 실내의 온도 차 5도 미만 - 습도 50~60% 이내 유지	<b>2. 손 자주 씻기</b> - 30초 이상 손 씻기 - 감염성 질환 70% 예방 가능
<b>3. 식염수로 코 세척하기</b> - 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척 (코막힘 개선)	<b>4. 바세린 활용하기</b> - 건조, 갈라진 피부, 혈어버린 콧속 바세린 도포(진정 효과)

## 가을철 발열성 질환 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성	쯔쯔가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열, 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

### 가을철 발열성질환 감염예방 요령

- 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
- 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
- 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

## 약물오남용 예방

중독은 청소년에게 더 치명적이다.  
성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도 단기간에 뇌의 손상 정도가 심각하다.

마약에 노출될 수 있는 상황은?

- 1 해외여행 시 주의!**  
우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도 국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다
- 2 친구의 권유(인터넷구매, 처방등) 주의!**  
처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!  
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도 법적 처벌 대상이 될 수 있습니다
- 3 가족이 처방받은 약 등 주의!**  
다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!  
성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?

- 1 생활태도 변화**  
의욕 저하·수면 부족·운동 부족 호소
- 2 성격 변화**  
예민해지거나 폭력적
- 3 약물 사용**  
뚜렷한 증상 없이 약 복용이 잦은 경우

**전화 주세요!** 전문 상담가가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다.  
한국마약퇴치운동본부  
1899-0839

출처: 마약과 끝낼 신호 SOS(2023), 식품의약품안전처

## 건강한 체중관리

- 중강도(빠르게 걷기, 자전거 타기) 이상의 유산소 신체활동 매일 60분 이상하기
- 매일 60분 신체활동 중
  - 고강도(달리기) 유산소 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 뼈 성장에 도움이 되는 신체활동 일주일에 3일 이상
  - 근력 운동 일주일에 3일 이상
- 하루 동안 앉아있는 시간 최소화하기

### 유산소 신체활동

#### 중강도 신체활동

- 줄넘기
- 방청소
- 반려동물과 놀거나 목욕시키기
- 자전거타기

#### 고강도 신체활동

- 상자 등 무거운 물건 옮기기
- 달리기
- 태권도, 수영 등 시합

#### 근력 운동

- 계단 오르기
- 팔굽혀 펴기, 턱걸이 등 맨몸 운동

#### 뼈 성장 운동

- 줄넘기
- 달리기
- 농구, 배구
- 트램폴린 타기

출처: 한국인을 위한 신체활동 지침(2023), 한국건강증진개발원