



참여와 협력으로 삶과 배움이 하나 되는 보절교육

<가정통신문>

[보건소식 ⑤] 가족건강교육

◎정신건강과 가정폭력 및 비만 예방 교육◎

교무실 634-4049

행정실 634-4970

<http://www.bojeol.es.kr>

스트레스 및 비만 관리로 우리 가족 건강 지켜요!

1 스트레스 관리 ☞ 정신건강 관리법

스트레스로 인해 긴장하고, 걱정이 많아지고, 불안한 것은 어느 정도까지는 정상입니다.

내적인 스트레스 요인을 해결하기 위한 5가지 지침은

하나, 심리적 심성을 길러요.

나는 어떤 사람인가, 내 성격은 어떤가, 내 장점과 약점은 무엇인가 하는 것들에 관심을 가지고 그것들을 자연스럽게 받아들이는 습관이 필요합니다. 자기를 아는 것은 심리적으로 가장 강한 힘이 됩니다.

둘, 다른 사람과의 대화를 즐겨요.

내 마음속에 있는 것을 다른 사람에게 털어놓다 보면 스스로 정리가 됩니다. 가끔은 기대하지 않은 좋은 조언도 듣게 되죠. TV나 컴퓨터에만 몰두하지 말고 직접 사람을 만나는 것도 좋은 방법입니다.

셋, 건강생활 습관을 실천해요.

운동, 식사, 규칙적 생활, 휴식 등은 여유가 있을 때나 생각하는 것이 아닙니다. 마음과 몸의 건강을 위해서는 가장 먼저 챙겨야 하고, 일이나 공부에 의해 희생되어서는 안 되는 우선적인 것입니다.

넷, 도움을 구해요.

그다지 어렵지 않고 좋은 정신건강 관련 서적을 찾아봅니다. 가장 효과적인 방법은 전문가를 직접 찾아가는 것입니다. 심리 상담은 질병 치료의 수단이기도 하지만 일차적으로는 자기발전과 적응력 향상의 수단이기도 합니다. 만일 이미 병적인 우울증이나 불안증이 아닌가 의심된다면 반드시 병원을 찾아야 합니다.

다섯, 마음을 다스려요.

어느 정도 선에서 만족할 줄 아는 사람은 스트레스를 이길 준비가 되어 있습니다. 종교를 갖는 것도 좋고 명상, 요가, 근 이완요법, 운동 등을 통해서도 효과를 볼 수도 있습니다.

자녀의 정신건강은 어때요? (부모님이 살펴봐야 할 자녀의 정신건강)

자살징후는 언어적, 행동적, 상징적 표현 등이 다양하게 나타납니다. 따라서 여러 가지 단서에 대해 미리 알고 이를 세심하게 관찰하여 대처하는 것이 중요합니다.

정신건강의 위험신호



2 자살충동 예방

가. 자살 경고 표시(우울증 증세)

자살을 하려는 사람은 주변 사람들에게 자살을 암시하는 어떤 표시를 하게 되는데 자살을 방지하기 위해 사전에 이 표시를 읽을 수 있는 요령은 다음과 같은 우울증 증세에 유의해야 합니다.

- ① 가출을 한다. ② 술을 마신다. ③ 집중을 못한다.
- ④ 식사 습관과 수면습관이 눈에 띄게 변화한다.
- ⑤ 평소 참가하던 행사나 활동을 그만두고 가족이나 친구들과 잘 어울리려 하지 않는다.
- ⑥ 권태로움을 지속적으로 느낀다.
- ⑦ 폭력적이며 반항적인 행동을 하거나 평소와 반대의 행동을 하기도 한다.
- ⑧ 자신의 외모에 신경을 쓰지 않는다.
- ⑨ 성격이 갑자기 변하고 성적이 부진해진다.
- ⑩ 복통, 극도의 피로, 빈번한 두통 등 감정과 관련 있는 신체 이상 증세를 호소한다.



나. 대처 방법

- 평소와 다른 행동은 도움을 요청하는 외침이라는 걸 깨닫고 무언가 문제가 있음을 알려려는 몸부림이기 때문에 화를 내거나 심한 반박을 해서는 안 되며 주변 사람들이 자신에게 관심을 가져줄 진의 여부에 목숨을 건 도박을 하고 있는 상태이므로 귀를 기울여야 합니다.
- 반드시 당사자가 겪고 있는 문제를 인식하고 기꺼이 도움을 주고 싶다는 의도를 당사자에게 알려야 합니다.
- 자살을 시도하는 10대는 부모나 가족, 친구로부터 소외되고 고립되었다는 느낌을 갖고 있기 때문에 이상행동에 대응해야 하는 것뿐만 아니라 행동의 기저에 있는 원인을 파악하고 대처하는 것이 중요합니다.
- 심리상담자, 신경정신과 의사, 청소년 문제 전문가 등 전문기관의 도움을 받아 자살을 시도한 원인 규명을 하고 당사자를 보호하고 도와줄 만큼 관심이 있다는 걸 알도록 하기 위해 입원이나 상담이 필요하기도 합니다.
- 문제가 심각하다는 것과 당사자의 비관적인 느낌을 공감하고 있다는 것을 보여줘 솔직한 심정을 털어 놓도록 도와줍니다.

<도움을 받을 수 있는 전문기관>

- ▶ 생명의 전화(☎1588-9191, <http://lifeline.or.kr>)
- ▶ 한국청소년 상담원(☎1388, <http://www.kyci.or.kr>)
- ▶ 시. 도지역 정신보건센터 (☎1577-0199, <http://suicide.or.kr>)
- ▶ Wee센터 (<http://www.wee.or.kr>)

☞ 필요한 경우 즉 자녀와의 접근방법(대화)이 힘들 때 전문가의 도움을 받도록 합니다.

(자살에 대한 진실과 오해(행동과 말))

- 실제로 자살을 행하는 청소년은 자살에 대해 말하지 않는다. (X)
☞ 자살하는 사람 10명 중 8명은 자살하려는 의도를 명확하게 말합니다.
- 자살은 아무런 단서나 경고신호 없이 일어난다. (X)
☞ 자살하려는 사람은 주변사람들에게 여러 단서와 경고를 줍니다.

- 자살하려는 청소년은 정말로 죽고 싶어 한다. (X)
⇒ 자살하려는 사람은 대부분 삶과 죽음에 대해 결정을 내리지 못한 상태입니다.
- 자살위험이 있는 사람들에게 자살문제에 대해 이야기하는 것은 자살을 부추기는 행위이다. (X)
⇒ 자살생각이 있는 사람에게 “자살에 대해 어떻게 느끼는가?” “자살을 생각해 본 적이 있는가?” 라고 묻는 것은 오히려 자살위험을 줄입니다. 왜냐하면 질문에 대답하면서 자신의 자살충동이나 위기상태에 대해 표출할 기회를 얻게 되고, 긴장감도 해소하게 됩니다. 뿐만 아니라 이를 듣는 사람도 자살하려는 사람의 현재 상태를 파악함으로써 개입할 수 있습니다.
- 자살이 유일한 해결방법이라고 생각하는 것은 위험하다. (O)
⇒ 자살하려는 사람들은 ‘완전한 해결, 아니면 자살!’이라는 흑백논리에 사로잡혀 있습니다. 다른 해결책이 있음을 아는 것이 중요합니다.

3 가정폭력예방 안내

가정폭력이란?

가정폭력은 신체적, 정신적 또는 재산 상의 피해를 가하는 모든 행위를 말합니다.

가정폭력은 신체적, 정신적 또는 재산 상의 피해를 가하는 모든 행위를 말합니다.

가정폭력은 다양한 유형으로 발생합니다.

가정폭력은 사적인 공간에서 발생하기 때문에 은폐되기 쉽고, 한번으로 절대 그치지 않고 반복될 확률이 높습니다.

가정폭력피해자 지원기관

여성긴급전화 1366

- 365일 24시간 위기 개입 상담 (초기지원)
- 긴급피난처 운영 : 7일 이내 긴급보호
- 지역 관련 기관 연계 (쉼터, 법률, 의료 등)

가정폭력 상담소

- 가정폭력 상담(9:00~18:00)
- 가해자 교정 및 치료 프로그램 운영(지정기관)
- 피해자 치료 및 회복 프로그램 운영
- 가정폭력전문상담원양성교육(지정기관)
- 가정폭력 예방교육, 캠페인
- 지역 관련기관 연계 (쉼터, 법률, 의료 등)

자료출처 : <http://boraday.tistory.com/395>

4 저체중 및 비만 관리

저체중이란?

저체중은 인체의 피하지방이 너무 적어 정상 체중에 크게 미치지 못하고 몸이 마르고 허약한 것을 말합니다.

저체중 관리

1. 반드시 1일 3회의 식사를 규칙적으로 합니다.
2. 식사와 식사 사이에 적당량의 양질의 간식을 먹습니다.
3. 너무 많은 양의 음식을 한꺼번에 먹는 것보다는 열량이 농축되어 있는 식품을 먹습니다.
4. 특별히 좋아하는 식품이 있을 경우 좋아하는 음식을 자주 많이 먹는 것도 도움이 됩니다.
5. 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 단백질 식품을 매끼 먹습니다.
(단백질이 부족하면 위장점막을 비롯하여 신체내의 중요한 성분 제대로 만들어지지 못함)
6. 식용유, 버터, 탄수화물(당분)을 섭취합니다.
7. 빈혈, 골다공증, 영양부족 등에 걸릴 위험이 많으므로 1일 2회 이상 우유나 유제품 먹습니다.
8. 커피, 콜라 등의 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소의 흡수를 방해하므로 줄입니다.

비만 관리 -> 비만을 예방하는 건강한 식습관과 운동

1. 매일 규칙적인 시간에 세 끼 식사를 합니다.(가능하면 한식으로)
2. 하루에 두 끼 이상은 단백질(살코기, 생선, 달걀, 콩, 두부 중 하나 선택)을 섭취하며, 채소는 매끼 먹습니다. 채소는 혈중 콜레스테롤을 감소시키며 포만감을 줍니다.
3. 간식은 가능하면 패스트푸드 대신 과일, 야채, 우유를 먹습니다.
- 간식은 고 열량, 고 지방의 패스트푸드 대신 열량이 낮은 과일, 야채를 먹습니다.
4. 안먹다가 한꺼번에 몰아서 먹거나, 밤늦게 음식을 먹지 않습니다.
5. 천천히 꼭꼭 씹어서 먹습니다.(20분 정도 식사)
6. 과식한 경우에는 섭취한 열량을 소모하기 위해 바로 그날 운동을 좀 더 하는 것이 좋으며, 장기간 축적된 살을 빼기 위해서는 빠르게 걷기를 주 3회 이상, 30분 이상을 꾸준히 하는 것이 효과적입니다.

※ 굶거나 원푸드 다이어트는 영양불균형으로 인한 빈혈, 키 성장 저하를 초래할 수 있습니다.

※ 나의 식습관 점수를 알아보아요!

(내가 해당되는 곳에 체크해 보세요.)

1	나는 피자, 햄버거, 초콜릿 등(고 칼로리 음식)을 먹지 않는다.	예()	아니오()
2	나는 TV시청을 하루 1~2시간 이내로 한다.		
3	나는 아침을 꼭 먹고 학교를 간다.		
4	나는 학교가 끝난 뒤부터 자기 전까지 과식을 하지 않는다.		
5	나는 집에서 컴퓨터나 TV시청을 하는 것보다 친구들과 밖에서 활동하는 것을 더 좋아한다.		
6	나는 일찍 자고 아침에 일찍 일어난다.		
7	나는 습관적으로 자주 먹지 않는다.		
8	나는 슈퍼마켓에 가서 충동적으로 먹고 싶은 식품을 사지 않고 미리 계획한 것만 산다.		
9	나는 패스트푸드 같은 문제가 되는 음식을 집에 사다놓지 않는다.		
10	나는 음식을 주방, 냉장고에만 두며 음식을 눈에 띄지 않는 곳에 둔다.		
11	나는 신선한 과일과 채소를 즐겨 먹는다.		
12	나는 식사 후 남은 음식은 바로 치운다.		
13	나는 식사를 돌아다니지 않고 한 곳에 앉아서 먹는다.		
14	나는 먹는 동안 다른 일을 하지 않는다.(예: TV보기, 책읽기 등)		
15	나는 식사를 20분 이상에 걸쳐 천천히 한다.		
16	나는 한 번에 한 가지 음식만 먹고 한 숟가락씩 꼭꼭 씹어서 먹는다.		
17	나는 학교가 끝난 뒤 친구들과 1시간 이상 운동(줄넘기, 피구 등)을 하며 시간을 보낸다.		

나의 “예”는 몇 개인지 세어서 적어보세요.

()개

※ 결과 해석

예 : 15-17개 이면 와우~~ 매우 훌륭합니다. ★★★★★	예 : 11-14개 이면 조금만 더 노력해 주세요. ★★★	예 : 10개 이하 이면 적색경보! 고쳐 나가야해요. ★
--	--	---------------------------------------

2020. 8. 3.

보 절 초 등 학 교 장