

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!





겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

건강 수칙을 지켜주세요!

 생활습관 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 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 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

이런 분들 더욱 조심하세요!

◆ 저체온증 위험군

	음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인
	장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)
	술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람
	추운 환경에서 지내는 영유아

◆ 동상 위험군

 장시간 야외에서 지내는 사람 (노숙인, 등산객, 실외작업자 등)	 극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우	 혈액순환 장애가 있는 경우
--	--	---

한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.	 따뜻한 장소로 이동하세요.
 젖은 옷을 모두 제거하세요.	 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.	

12월 1일은 '세계 에이즈의 날'

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날입니다.

올해 34번째를 맞이하는 **세계 에이즈의 날(World AIDS Day)**은 전 세계 사람들이 에이즈 확산으로 인한 **인체면역결핍바이러스(Human Immunodeficiency Virus, HIV)** 감염과 질병으로 사망한 사람들을 애도하고 정부, 보건 관계자, 비정부기구 및 개인들이 **에이즈 예방 및 관리에 대한 중요성을 이해하고 실천**을 강조하는 날입니다.

● 이런 경우에는 HIV에 감염되지 않습니다.

손을 잡거나 같이 운동을 하거나, 음식을 함께 먹거나, 목욕탕·화장실 및 변기를 함께 사용하거나 기침이나 재채기를 통해, 모기나 벌레 등을 통해서도 감염되지 않습니다.

● 청소년도 보건소에서 무료 AIDS검사를 받을 수 있습니다.

HIV검사를 원하는 사람은 **병의원(유료), 보건소(무료)**를 찾아가면 **익명 혹은 실명 검사 모두 가능합니다.** 에이즈에 대한 사회의 편견과 차별로 인해 많은 사람들이 에이즈 검사받는 것을 두려워하므로, 정부는 익명 검사를 법으로 규정하여 장려하고 있습니다. 이는 HIV 감염을 조기에 발견하여 전파를 예방함과 동시에 항바이러스제의 투약과 건강관리를 통해 HIV 감염인이 에이즈 환자로 이행되지 않고 건강하게 살 수 있도록 보호·지원하고자 하는 것이 목적입니다.

청소년 음주 예방

● 청소년 음주의 위험성

1. 적은 양의 술도 성인보다 더 해롭습니다.

성장기 청소년 음주는 심장, 간 등 주요장기에 손상을 주며, 발육부진 등의 성장장애를 초래합니다. 또한 학습능력을 저하시키거나 폭력, 분노 등 문제행동의 원인이 됩니다.

2. 비행 행동의 '관문'이 됩니다.

청소년은 술과 함께 담배 등 다른 유해물질에 중독되기 쉬우며, 이는 가출, 폭행, 절도, 음주운전, 강간 등의 사고 범죄로 이어집니다.

3. '성인기 알코올 중독'의 원인이 될 수 있습니다.

어린 시절 술에 대한 긍정적인 이미지를 갖게 되면 어른이 되었을 때 과음이나 폭음할 가능성이 커지고, 처음 술을 마신 나이가 어릴수록 알코올 의존자나 남용자가 될 가능성이 높습니다.

● 알코올의 위험에서 지키기



자녀에게 술을 권하지 마세요.

학교와 사회에서 청소년은 술을 마시면 안 되는 것으로 교육 중인데 집안에서 어른들이 술을 권한다면 어떻게 될까요?
자녀에게 단 한 모금의 술도 권하지 마세요



음주의 위험성을 알려주세요.

알코올에 쉽게 영향을 받는 청소년기 음주는 호르몬 분비와 뇌에 영향을 미칩니다. 키 성장과 2차 성징을 저해하고 뇌세포 손상의 위험성이 있다는 것을 알려주세요.



집안에서 술을 치워주세요.

집안에서 쉽게 찾아볼 수 있는 술이 자녀의 호기심을 자극합니다. 눈에 쉽게 띄는 곳, 손이 닿기 쉬운 곳에 둔 술을 보이지 않는 곳으로 치워주세요

건강한 식이요법

● 고혈압 예방관리 식사요법



건강하게 골라 드세요

고혈압 예방관리 식사요법

고혈압에 좋아요! 5

- 호두**
지방을 탄력있게 만들어 심장을 건강하게 해줘요.
- 고등어**
콜레스테롤을 낮춰주니까 일주일에 2번 이상 드세요.
- 고구마**
혈압을 낮추는 칼륨이 풍부해요.
- 당근**
피부와 눈을 건강하게 하고 압을 예방해줘요.
- 두부**
콜레스테롤을 낮춰주고 콩보다 소화를수가 잘 돼요.

고혈압에 나빠요! 5

- 소금**
간을 할 때 소금보다는 된장이나 간장을 이용하세요.
- 칼국수, 라면**
나트륨이 가장 많은 식품이니 되도록 드시지 마세요!
- 도너츠, 튀김**
심장병을 일으키고 피를 탁하게 만들어요.
- 장아찌, 젓갈**
나트륨이 많으니 되도록 피하세요.
- 술**
혈압을 갑자기 올려버리니 과음하지 마세요.

● 당뇨·비만 예방관리 식사요법



건강하게 골라 드세요

당뇨·비만 예방관리 식사요법

당뇨·비만에 좋아요! 5

- 양파**
혈당을 낮춰주고 지방을 튼튼하게 해줘요.
- 무**
칼로리가 낮아 체중조절에 좋아요.
- 다시마**
섬유질이 풍부해서 혈당을 천천히 올리고 변비에도 좋아요.
- 청국장**
콩 속 지방이 쌓이는 것을 막고 혈당도 천천히 내려요.
- 잡곡밥**
배를 오랫동안 든든하게 하고 각종 영양소가 풍부해요.

당뇨·비만에 나빠요! 5

- 꿀, 사탕**
단 맛이 많이 나는 음식은 피하세요.
- 떡, 빵**
혈당을 빨리 올리기 때문에 되도록 피하세요.
- 콜라, 사이다**
음료수 종류는 되도록 안 드시는 것이 좋아요.
- 튀김, 전**
기름진 것은 되도록 피해야 당뇨 합병증을 막기 쉬워요.
- 우동, 라면**
혈압과 혈당을 빨리 올려버려요.