



4월 보건소식

발행인: 부귀중학교장
편집인: 보건교사
발행처: 부귀중 보건실
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

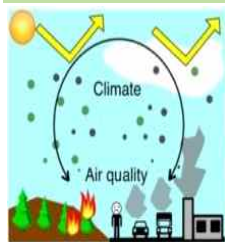
봄이라고 해도 아직은 아침, 저녁으로 쌀쌀해 감기에 걸린 친구들이 많습니다. 더불어 요즘 자주 발생하는 고농도 미세먼지로 인하여 대기환경이 나빠 호흡기 질환 및 결막염 등 여러 질환들이 발생할 수 있으니 건강생활습관을 실천하여 건강하고 행복한 4월을 보내도록 합시다.

2019 세계 건강 10대 위협

매년 4월 7일은 보건의 날입니다. 이와 관련하여 세계보건기구에서는 매년 다른 주제로 건강소식을 알리고 있습니다. 올해에는 '2019년 세계 건강 10대 위협'을 발표했습니다.

WHO가 꼽은 10가지 건강 위협은 아래와 같습니다.

1. 대기오염과 기후변화
2. 비전염성 질병
3. 전 지구적 유행성 독감
4. 가뭄·기아·전쟁 등 취약한 환경
5. 약물에 내성을 가진 슈퍼 박테리아
6. 에볼라 등 고위험 병원균
7. 1차 보건기관의 미비
8. 백신 기피
9. 뎅기열
10. 인체면역결핍바이러스(HIV)



WHO가 가장 큰 건강의 위협으로 꼽은 요소는 대기오염입니다. 세계 인구 10명중 9명이 매일 오염된 공기를 호흡하고 있으며, 대기오염으로 인한 질병으로 매년 700만 명이 조기 사망할 수도 있다고 밝혔습니다. 사망자의 90%는 저소득 및 중간 소득 국가에서 발생한다고 분석했습니다. WHO는 또 대기오염의 원인이 기후변화라면서 2030~2050년 사이에는 기후변화로 연간 25만 명이 추가로 사망할 것으로 예상했습니다.

WHO는 또 최근 백신 접종을 거부하는 현상을 우려하며 '백신은 매년 200~300만 명의 사망자를 예방한다.'고 강조하면서 예방 접종의 확대될 경우 150만 명이 추가로 질병을 피할 수 있다고 밝혔습니다. 이밖에 항생제 남용으로 인해 내성을 지닌 슈퍼박테리아의 출현, 당뇨, 암, 심장마비 등 비전염성 질병, 에볼라 등 고위험 병원균의 확산, 취약한 1차보건의료, 뎅기열, HIV바이러스도 인류건강을 위협하는 요소로 꼽았습니다.

<출처 : HUFFPOST, www.who.int>

4월 건강관리는 어떻게?

* 미세먼지가 있는 날은 실외활동을 피하기 * 나갈 때는 마스크 사용. 꼭!	* 봄 햇살은 자외선 지수가 높음. * 모자와 썬크림 사용해 피부를 보호하자.	* 외출에서 돌아오면 얼굴, 손 등 피부를 깨끗이 씻고, 양치질을 합니다.
* 황사나 먼지 등으로 눈병에 걸릴 위험이 높음 * 더러운 손으로 눈을 만지지 않기.	* 물을 자주 마시고, 아침밥 꼭 먹기 * 야채와 과일을 많이 먹기.	* 손을 자주 깨끗이 씻는 것은 제일 중요해요.

세균을 씻자

여러분의 건강을 위협하는 **각종 감염성 질환** 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

★ 점심식사 후 꼭 양치하기

100세 시대를 살아 갈 나의 구강건강을 위하여 **귀찮더라도 치약과 칫솔을 가지고 다니며 식후에 이를 예쁘게 닦으시다.** 음식을 먹은 후 3분이 지나면 입안의 세균이 음식물찌꺼기를 먹고 뱉은 "산"에 의해 충치를 만들어요.

음식찌꺼기와 세균을 닦아내기 위해 칫솔질을 해야 하지요.

앞으로 점심을 먹고 난 후 꼭 양치질을 하시다!!!!

비만 예방

비만은 체지방이 비정상적으로 많은 상태를 말합니다. 체질량지수(BMI)를 구하여 비만 여부를 결정하게 됩니다. 비만은 외모상의 문제뿐 아니라 당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 생활습관병(성인병)으로 진행될 가능성이 높아집니다.

❀ 청소년 비만 예방 5단계 ❀

1. 혈당지수(GI)가 높은 음식을 피하자.

설탕, 파스타, 흰쌀밥, 밀가루 음식과 같은 혈당지수가 높은 음식은 피해야 합니다.

혈당지수(GI 지수)는 특정식품이 혈류 속에서 얼마나 빨리 당으로 분해되는가를 알려주는 척도로서 혈당지수가 낮은 식품은 식욕을 억제해주면서 체중 증가를 막아주고 콜레스테롤 조절에도 도움이 됩니다.

- **혈당지수(GI 지수) 낮은 식품:** 두부, 된장, 청국장, 버섯, 생선, 채소, 지방을 제거한 육류

2. 세끼 식사를 골고루, 천천히 씹어 먹는다.

뇌에서 포만감을 느끼는데 20~30분이 걸리기 때문에 천천히 씹으면 같은 양을 먹어도 포만감을 느낄 수 있다.

3. 채소를 많이 먹자.

채소는 지방질이 거의 없고 비타민과 무기질이 풍부할 뿐 아니라 열량이 낮아 비만 예방과 치료에 효과적이다.

4. 일상생활 속에서 운동한다.

계단 오르기, 차 대신 걷기, 청소하기, 컴퓨터와 TV, 스마트폰 사용은 하루 최대 2시간만 이용하자. 가만히 앉아 있는 습관은 활동량이 줄고 음식 섭취를 늘릴 수 있음. 적절한 몸무게를 유지하는 것이 건강의 초석이 됩니다.

먹는 순서 다이어트 방법

제일 먼저, 식이섬유(효소 많은 날음식) 먹고 → 단백질(식물성→동물성) → 탄수화물 순으로 섭취

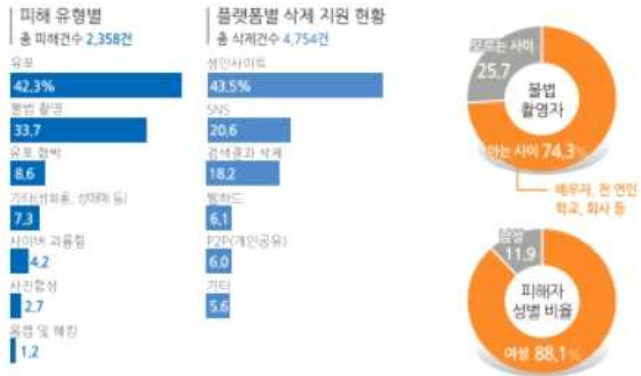


- 예) 스테이크 먹을 때
- 채소절임 (발효식품)
 - 된장국(식물성단백질)
 - 스테이크(동물성단백질)
 - 밥 (탄수화물)

디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

불법 촬영 디지털성범죄 피해 현황



⚠ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해 시 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자인 피해자가 아닌 적극적인 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락**하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로** 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원**받을 수 있다.”

출처 : 한국사이버성폭력대응센터 활동가

⚠ 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안 전문 기관 목록

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡 상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366' 으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)



2019. 03. 29.

부귀중학교장

