

아침과 낮의 기온차가 심하여 감기 등 호흡기 질환에 감염되기 쉬운 날씨입니다. 이러한 환절기는 우리 몸이 온도변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지므로, 체온을 유지할 수 있는 가벼운 겉옷을 준비하여 주시기 바랍니다. 코로나-19 방역수칙(올바른 마스크착용, 손자주 씻기, 기침예절, 사회적 거리두기 등)을 잘 지켜서 건강한 10월 보내시기 바랍니다.

## 10월 15일은 세계 손씻기의 날



Global Handwashing Day  
October 15

매년 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다.

손씻기의 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

올바른 손씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염예방법'입니다.

코로나19의 중요한 예방법인 손씻기~ 손씻기 6단계로 제대로 씻는 습관을 길러요.



손바닥	손등	손가락 사이
손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요	손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요	손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
두 손 모아	엄지 손가락	손톱 밑
손가락을 마주잡고 문질러 주세요	엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요	손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요

## 독감예방접종은 10월에!



인플루엔자란?

- 흔히 “독감”이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기 질환입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.



접종시기

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기기 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.

## 코로나19 VS 독감(Influenza)

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>감염 1~14일 후 증상</li> <li>사스-코로나바이러스</li> <li>빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음</li> <li>자가격리요 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>비말 전파</li> <li>열, 기침, 피로감</li> <li>심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감염 1~4일 후 증상</li> <li>인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음</li> <li>백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구

## 아침식사로 집중력을 높여요

아침식사를 거르면 3B(빈혈, 비만, 변비)를 일으키며, 포도당 공백으로 뇌기능이 저하되어 집중력이 떨어진다's 것 아세요?

- 변비 : 아침을 거르는 사람은 3명당 2명꼴로 변비에 걸립니다.
- 비만 : 아침을 거르면 아침에 보상받지 못한 영양소를 보충하기 위해 점심이나 저녁에 폭식을 하거나 간식을 많이 먹게 됩니다.
- 빈혈 : 아침 결식이 길어지면 양양 불균형 상태에 이르기 쉽다. 이로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아집니다.

## 면역력을 높이는 세계10대 슈퍼푸드

종 류	성분 및 효능
토마토	라이코펜/ 항산화효능, 노화방지
블루베리	안토시아닌/ 노화, 치매예방
견과류	비타민E/ LDL콜레스테롤 낮추는데 효과
마늘	심장 건강, 콜레스테롤 건강
시금치	칼슘, 비타민A, 사포닌
브로콜리	비타민A, C/ 항암작용, 빈혈예방
귀리	베타글루칸/ 콜레스테롤 감소
녹차	카데킨/ 피를 맑게, 콜레스테롤 분해
연어	오메가3지방산, 비타민E/ 류마티즘, 치매예방
적포도주	폴리페놀/ 항암효과, 심장병, 성인병예방

## 에너지 음료의 부작용

고(高)카페인 음료를 과잉 섭취했을 때의 부작용

- 1 뇌 각성**  
불안, 행동·정서 장애, 불면증 등
- 2 심장 빨리 뛰게 해**  
가슴 두근거림, 국한적인 경우 노약자 돌연사 위험
- 3 혈압 상승**  
지속적일 경우 동맥경화 등 유발
- 부교감신경 역할 줄여**  
(몸을 안정시키는 신경)
- 1 소화기관 기능 떨어져**
- 2 식욕부진, 메스꺼움, 위 점막 손상 등 유발**

자료: 소비자경제연구원, 교(高)카페인 음료가 어린이와 청소년에 미치는 영향, 서울특별시 가정의학과

## 음란물이 우리를 속입니다

TV나 컴퓨터 시대에 살면서 우리는 성을 이용한 광고나 음란물을 우연히 보게 됩니다. 어떤 프로그램을 선택해야 할지, 해로움을 주는 프로그램의 영향에 대해서 바른 의식을 키워 나가야 합니다.

- 음란물의 문제점
  - 성에 대해 잘못된 생각과 남녀가 서로 존중하는 태도를 잃게 됩니다.
  - 더 자극적인 음란물이 보고 싶어지며 심지가 따라하고 싶어져 성추행, 성폭력 등을 유발합니다.

1단계 호기심의 단계	2단계 더 자극적인 것을 찾는 단계
<ul style="list-style-type: none"> <li>음란물에 놀라기도 하지만 강한 호기심을 갖게 됨</li> <li>다시 음란물을 보고자 하는 욕구가 강하게 나타남</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>호기심을 자극했던 음란물도 자주 보면 실증이 나게 됨</li> <li>점차 더 자극적인 것을 찾아 호기심을 충족시키려 함</li> </ul>
3단계 누구나 그렇게 한다고 생각하는 단계	4단계 실제로 실행하고자 하는 단계
<ul style="list-style-type: none"> <li>음란물에 표현된 비위생적인 성행위나 정상적이지 않은 행동이 일반적인 성의 행태로 착각하게 됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>실제 성행위를 경험해 보려는 욕구를 느낌</li> <li>음란물에 나온 장면을 흉내 내어 이성과의 성행위나 성폭력 등을 시도하려 함</li> </ul>

- 우리 자신을 보호하려면
  - 유익한 TV 프로그램을 골라서 시청합니다.
  - 광고, 음란물에 나타나는 성에 대한 표현은 과장된 것임을 압니다.
  - 성적인 것에 집착하는 대신 운동, 독서, 음악 감상, 악기, 그림 등 좋아하는 일에 몰두하도록 합니다.