

추운 겨울, 체온을 높여요

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역 세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 주위를 이기고 건강도 쟁길 수 있습니다.

제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 허반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 뒤통을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 한 몫 하고요.

목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 꼭 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.



안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.



조금이라도 몸을 움직여요

주위지만 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면서 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.



겨울방학은 안전하고 건강하게

다가오는 겨울방학. 자칫하면 생활 리듬이 흐트러져 건강에 영향을 줄 수도 있습니다. 안전하고 건강한 겨울방학 보내기, 이렇게 하세요!



게임과 TV 보기는 시간 정해서 하기



과식하지 않기



안전사고 주의



조금이라도 움직이기



손 씻기와 양치질 빠뜨리지 않고 하기



건강상태 점검하기

야외 활동 시 동상에 주의해요

동상은 왜 생기나요?

- 주우면 우리 몸의 혈관은 수축하고 혈액순환이 잘 안되어 피부에 염증을 일으킵니다.



어디에, 언제 잘 생기나요?

- 손, 발처럼 혈관이 좁거나 굵불, 코 등 주온 공기에 많이 닿는 부위
- 양말 등이 젖은 상태 또는 30분 이상 주위에 노출되면 잘 생깁니다.



대처법은?

- 주운 곳에서 발이나 손이 땀 또는 물에 젖지 않도록 하고 젖으면 바로 말립니다.
- 주위에 노출되어 차가워진 부위를 부드럽게 마사지하거나 따뜻한 물에 담가줍니다.



성차이와 성차별(양성평등)

● 양성평등이란 무엇일까요?

‘양성’이라는 단어에는 남성과 여성이란 양쪽의 성을 동등하게 바라보는 뜻이 담겨있습니다. 양성평등이란 **남녀의 신체적 차이와 남녀 각각의 타고난 성에 의한 차이를 인정하고 존중해 주는 것**입니다. 즉, 양성이 한 성에 의해 차별받지 않고 인권을 무시당하지 않는 것 이것이 바로 양성평등(존중)입니다



● 양성평등을 실천을 촉진하는 생각들

- 집안 살림은 가족이 함께 분담한다.
- 행복은 남성과 여성이 함께 노력해서 이룰 수 있다.
- 여자나 남자 모두 능력과 적성에 맞는 직업을 찾아야 한다.
- 남녀가 똑같이 일을 하는 경우 승진, 임금의 기회도 동등하게 주어져야 한다.
- 21세기에 한국이 한 단계 업그레이드 된 선진국이 되기 위해서는 경제 성장 뿐 아니라 선진적 시민의식을 갖추어야 하는데 그 중 하나가 양성평등이다.

● 딸을 섬세하면서도 당당하게 키우는 방법

- 여자니까, 또는 여자아이답지 못하다 등의 성적 고정관념이 반영된 말을 하지 않습니다.
- 미인 콤플렉스를 가지지 않도록 내면의 아름다움에 대해 알게 합니다.
- 기존의 여성 가치인 양전함과 예의 바른 행동 사이에는 차이가 있음을 알게 하여 소신껏 자신의 의견을 말하고 행동하면서도 무례하지 않도록 지도합니다.

● 아들을 씩씩하면서도 따뜻하게 키우는 방법

- 사내답다, 남자답다 등의 성적 고정관념이 반영된 말을 하지 않습니다.
- 아들에게도 스스로 집안일을 거들게 함으로써 사회인이 되었을 때 갖춰야 하는 품성을 알게 합니다.
- 동화나 드라마, 광고에 나오는 성적 고정관념에 대해 분석할 수 있는 힘을 길러줍니다.
- 기존의 남성가치인 씩씩함이 남을 무시하는 강함이나 무례가 같지 않음을 알게 합니다.

보건복지부 **국민건강보험공단**

악성형 전자담배 관련 보건복지부 권고 사항

지금까지 확인된 중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.

호흡기 이상 증상

- 기침
- 호흡곤란
- 가슴통증

소화기 이상 증상

- 메스꺼움
- 구토
- 설사

기타 증상

- 피로감
- 발열
- 체중감소

중증 폐 질환 사례 **1,479건**

사망사례 **33건**

- ♣ 최근 미국에서 악성형 전자담배 사용으로 의심되는 "중증 폐손상 사례" 및 "사망사례"가 다수 보고되고 있습니다. ('19.10.15. 기준)
- * 국내 악성형 전자담배 관련 폐손상 의심사례 접수 1건에 대해 질병관리본부에서 조사 중
- ♣ 현재 미국정부는 "중증 폐손상 및 사망사례"에 대한 원인물질 및 인과관계를 규명 중이며, 조사가 완료될 때까지 악성형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고하였습니다.

중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는 악성형 전자담배

모든 국민은 악성형 전자담배를 사용하지 마십시오.

미국 내 발생 사례의 79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%

19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해악물-물건으로 청소년 대상 판매 금지 제정되었습니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년

악성형 전자담배를 사용하면 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사 및 기타 증상)(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문하여 주십시오.

악성형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.**

또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 악성형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.