

푸르름이 가득한 5월~ 시간의 흐름에 순응하듯 봄꽃은 만발하고 자연의 푸르름은 절정을 향해 가고 있는 듯합니다. 매년 맞이하는 봄이지만 봄이란 계절은 우리의 가슴에 희망을 품게 합니다. 바쁘시더라도 자녀들과 함께 자연을 만나러 주변을 둘러보시고 좀 더 많은 대화를 나누시길 바랍니다.

세계 금연의 날(5월 31일)

세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 4000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분
- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축, 혈압상승
- ② **타르** : 각종 암을 일으키는 담뱃진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능저하, 피부노화
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분도 들어있어요.



▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ② 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ③ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ④ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.

▶ 청소년은 왜 담배를 피까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)

미세먼지가 심한 날 행동요령

최근 심해지는 미세먼지로 인해 대기 환경이 나빠지면서 호흡기 질환 및 알러지 질환이 발생할 수 있습니다.



○ 미세먼지 심할 때 행동요령

- 미세먼지 농도가 높은 날은 외출 자제합니다.
- 공인된 황사용 마스크를 착용하고 렌즈대신 안경을 착용합니다.
 - * 식품의약품안전처가 인정한 보건용 마스크 이용하기 (KF80, KF94, KF99)
 - * 올바른 마스크 사용방법을 숙지하기
- 외출 후 손과 발을 깨끗이 씻고 개인위생을 철저히 합니다.
- 생수를 자주 마시고 실내습도를 조절합니다.
- 과일, 채소류는 2분간 물에 담가 깨끗이 씻어서 먹습니다.



정신건강 키우기 약속 3가지

- 1 Sun Bath** 하루 30분 햇빛 보기
- 하루에 30분 이상 야외활동(산책, 운동 등) 하기
- 2 No Junk Food** 정크푸드 적게 먹기
- 일주일 동안 정크푸드 먹는 횟수 줄이기
- 과일, 야채, 생선 많이 먹기
- 3 Good Sleep** 건강한 수면습관 만들기
- 매일 규칙적인 시간에 잠자리에 들고 일어나기
- 온자이머 등기 전 전자기기(컴퓨터, 핸드폰, TV) 끄기
- 심들기 전 카페인을 함유한 음제(커피, 녹차, 초콜릿 등) 피하기

건강한 체중관리

걸을 때 하중받는 부위 변화

올바른 걷기 자세

- 호흡: 코로 깊이 들이마시고 입으로 내뿜는다
- 시선: 10~15m 앞 땅바닥 주시
- 몸체: 5도 앞으로 기울인다
- 팔: L자 또는 V자 (가급적 90도 유지)
- 발 딛는 순서: 뒤꿈치 → 발바닥 → 발가락
- 양발: 뒤꿈치를 시작으로 발바닥 전체를 댄다
- 보폭: 키-100cm

올바른 워킹법

자료: 한국워킹협회

가정폭력 예방



☀ 가정폭력은 가족 구성원 중의 한 사람이 다른 가족에게 계획적이고 **반복적, 의도적으로 물리적인 힘을 사용하거나 정신적 학대를 통하여 심각한 신체적, 정신적 손상과 고통을 주는 행위**를 말합니다.

이는 신체적 폭력뿐만 아니라 성폭력(성적학대), 정서적 학대, 유기, 방임(태만, 의무 불이행), 경제적 학대, 언어폭력 등을 포함합니다.

✓ 가정폭력을 당했을 경우 우리의 행동

- ① 인전이 가장 중요하므로 일단 **안전한 곳으로 피해야** 한다.
 - ② **혼자 해결하려 하지 말고** 친척, 선생님, 상담소, 친구, 이웃에게 알려 **도움을 받는다.**
- ▶ **여성긴급전화(☎1366)나 가정폭력상담소** 등을 통하여 가정폭력 피해 보호시설(쉼터)을 안내받는다.

아이에게 설탕보다 포옹을

아이에게 주사를 놓기 전 아픔을 줄여준다는 이유로 설탕물을 먹는 경우가 있다. 하지만 이는 고통을 줄여주는 효과가 없고 **오히려 임마의 포옹이 훨씬 나은 방법**이라는 영국 런던대학교 레베카 슬레터 박사의 연구결과가 나왔다.

자녀에게 따뜻한 포옹은 인성, 신뢰, 자신감, 학업 성취 등을 쑥 키워줍니다.

내 자녀에게 하루에 한번 따뜻한 포옹
오늘부터 시작해 보세요!

