



6월 9일은 구강 보건의 날

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

치아관리는 어떻게 해야 할까?

- 이 가는 습관 교정하기: 이갈이는 치아를 마모시키고 치통, 턱 통증 등을 유발할 수 있으므로 심리적 안정을 취할 수 있도록 스트레스를 관리하고 피로 회복을 위한 적절한 휴식을 취해야 합니다.
- 치실질 제대로 하기: 하루 2회 이상 콩알만큼 치약을 짰 뒤 칫솔모를 기울여 쓸어내는 방식으로 이를 닦고, 칫솔이 닿지 않는 부분은 치간 칫솔이나 치실로 잘 관리해주어야 합니다.
- 치아 상태에 따른 음식물 섭취: 충치 치료를 받았거나 치아에 미세한 균열이 있는 사람들은 단단한 음식을 먹다가 치아 법랑질이 깨지는 등의 손상을 입을 수 있으므로 음식은 부드러운 식감을 가진 종류들 중심으로 먹는 습관을 가져야 합니다.
- 정기적으로 치과 검진 받기: 6개월 간격으로 치과에 방문해 양치질을 제대로 하고 있는지, 충치가 생기지는 않았는지 조기에 검진을 받도록 합니다. 잇몸이 붓고 피가 나는 증상 등을 방치하면 심할 경우 치아 상실을 초래할 수 있습니다. 유지 관리 및 치료는 제 때 받는 것이 중요합니다.

올바른 회전식 칫솔질



걷기로 생기는 이득 5

걷기에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔습니다. 걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에서 부합합니다. 미국 '하버드 헬스 퍼브리스'에서 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했습니다.

초콜릿 = 단 게 당긴다면? 걸아라.

걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여줍니다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었습니다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였습니다.

유전자

유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있습니다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있습니다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했습니다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했습니다.

면역력

걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약입니다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문입니다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었습니다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠습니다.

유방암

미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았습니다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였습니다.

관절염

걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호합니다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯된 통증을 줄여줍니다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있습니다.

성인지 감수성 테스트

'성인지 감수성'이란 일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것을 뜻합니다. 넓은 의미로는 성평등 의식과 실천 의지까지 포함하고 있습니다. 그럼 나는 얼마나 성인지 감수성을 잘 이해하고 있는지, 나의 성평등 의식과 실천정도는 어느 정도인지 간단한 자가진단 테스트로 확인해볼까요? 해당 테스트는 신뢰성을 위해 서울특별시 교육청의 '2020 새학기 맞이 성인지 감수성 체크리스트'를 참고해 작성하였으며, 학생들이 학교에서 겪을 수 있는 상황으로 문항을 구성하였습니다.

성인지 감수성 테스트

다음 문항 중 평소 자신의 의견과 일치하거나 공감하는 내용은 몇 개인지 체크해보세요.

- 남학생은 1년부터, 여학생은 31년부터 출석번호를 시작하는 것 혹은 남/여 체크 표시를 할 때 남자가 항상 먼저, 위에 명시되어 있는 것에 대해 고민해 본 적이 없다.
① 그렇다 ② 아니다
- 의사결정을 책임지는 자리, 예를 들어서 교장 선생님이나 집안의 가장 역할은 여성보다 남성이 하는 것이 적절하다.
① 그렇다 ② 아니다
- 남성이 여성보다 성적인 호기심이 왕성한 것은 자연스러운 일이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 예쁘다, 귀엽다는 표현은 언제나 칭찬이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 반에서 하는 성적인 농담이나 비하 개그는 단순히 웃기기 위한 것이 아니라 이해해야 한다.
① 그렇다 ② 아니다
- 나는 교과서 및 참고자료를 볼 때 글, 그림, 영상 등 전반적인 내용 중 성차별요소가 있는지 살펴본 적이 없다.
① 그렇다 ② 아니다
- 나는 사회적 약자(여성, 장애인, 이주민, 빈민)를 비하하는 욕이나 차별을 조장하는 혐오 발언을 한다.
① 그렇다 ② 아니다
- 친구들과의 단독방 등 사적인 공간에서 타인의 신체에 대한 품평, 신체 사진 공유 등을 진행하는 것은 나의 자유이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 사진 또는 동영상상을 찍을 때 언제나 상대방에게 허락을 구하지는 않는다.
① 그렇다 ② 아니다
- 온라인에서 발생한 성폭력은 오프라인에서 발생한 성폭력보다 피해가 심각한 것은 아니다.
① 그렇다 ② 아니다

내 성인지 감수성 신호등의 색깔은?

*2번으로 문항의 개수를 세주세요.

- 8개 이상 : 성인지 감수성 초록불**
성인지 감수성에 대해 잘 알고 있는 모범생이군요! 성평등 의식과 실천 의지가 모두 있는 당신, 칭찬해요.
- 5개 이상 : 성인지 감수성 노란불**
성인지 감수성에 대해 배워가는 중이시네요. 이번 테스트가 학교에서의 성평등에 대해 조금 더 생각해보는 계기가 되었으면 좋겠습니다.
- 3개 이하 : 성인지 감수성 빨간불**
오늘 저를 물어본 '성인지 감수성' 우월해야 성평등에 대해 알겠거지요. 노력하는 당신, 응원합니다!

카페인은 에너지가 아닙니다

카페인은 무엇인가요?

커피콩 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 각성효과가 있는 성분으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

☝ 카페인을 함유하고 있는 식품은 어떤 것이 있나요?
탄산음료, 에너지 음료뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제). 다이어트 보조식품 등에 들어있습니다.

☝ 우리 청소년은 카페인을 주로 어떤 식품에서 섭취하나요?
탄산음료가 30%로 가장 많았고, 다음으로 커피 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.

☝ 청소년의 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?
청소년이 하루 커피 음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 62.1mg)

☝ 고카페인 음료는 청소년의 피로해소에 도움이 되나요?
고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다. 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성 효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

☝ 청소년의 고카페인 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법이 있을까요?

졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 '물'이나 '주스'를 마십니다. 부득이하게 음료를 마실 때는 '카페인 함량'을 꼭 확인하고 최대 일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

여름철 건강 운동법

- 1 운동강도를 평소보다 낮추어 1시간 이내로 하고, 자주 휴식하세요.
- 2 아침 또는 해가 진 오후나 저녁시간에 운동하세요.
- 3 운동 시 갈증이 없더라도 충분한 수분섭취를 하세요.
- 4 낮 운동 시 모자를 꼭 쓰고, 노출된 피부는 자외선차단제를 바르세요.
- 5 열발산이 잘되는 헐렁한 옷이나 운동복을 착용하세요.