



11월 11일 '눈의 날'

11월 11일은 눈의 날입니다.(1956년 대한안과학회 지정)  
나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 근시 예방을 위해 틈틈이  
눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

<눈 건강 관리법>

- ▲ 하루 1시간 이상 야외활동 하기
- ▲ 잠을 충분히 자기
- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용하기
- ▲ 가능한 손으로 눈을 만지지 말기
- ▲ 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식하기
- ▲ 1년에 한 번씩 안과 검진받기



❖ 스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시  
유발을 증가시키고 있다"라는 조사 결과가 나왔습니다.  
"근시는 수술이나 약물치료로 좋아지기 어려워 예방이 가장  
중요하다"라며 **10대 시절의 근시 예방과 관리가 평생의 시력을 좌우한다.**"라고 조언합니다.

<3분 눈 체조>



개인방역 6대 수칙



- 수칙1 코로나19 예방접종 완료하기
- 수칙2 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 마스크를 벗는 시간은 가능한 짧게
- 수칙3 흐르는 물에 30초 비누로 손 씻기, 기침할 땐 옷소매로
- 수칙4 1일 3회(하루 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독
- 수칙5 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기
- 수칙6 코로나19 증상 발생시 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화

환절기, 더 건강하게 지낼 수 있는 건강 10계명

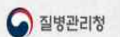
❖ 환절기를 잘 보내고 긴 겨울을 즐겁고 건강하게 보내고  
싶다면 대한의사협회가 발표한 대국민 건강선언문의  
'건강 10계명'을 숙지하고 실천해봅시다.

1. **금연하기:** 흡연은 생명을 단축한다.
2. **절주하기:** 잦은 음주는 암 발생 위험을 높인다.
3. **균형식이 필요하다:** 탄수화물:단백질:지방은 55:20:25로 섭취하고, 탄산음료와 당을 더한 음료는 줄인다.
4. **적절한 신체 운동을 하자:** 1일 1운동이 필요하다. 일상에서 가벼운 운동을 생활화하자.
5. **규칙적 수면이 중요하다:** 일정한 기상 시간을 지키고 낮잠은 30분 미만으로 잔다.
6. **긍정적 사고방식:** 작은 일에 감사하며 좋아하는 사람과 행복하게 지내도록 노력한다. 남과 비교하지 않으며 스스로 행복할 방법을 찾는다.
7. **정기적 건강검진과 예방 접종:** 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
8. **스트레스 관리하기:** 피할 수 없다면 관리하는 법을 찾자.
9. **미세먼지, 신종 감염에 대한 관심:** 미세먼지 지수를 항상 확인하고 건강검진과 예방접종은 건강할 때부터 미리 챙기자.
10. **모바일 기기와 거리 두기:** 스마트 기기는 스마트하게 사용하고 식사와 대화 시에는 스마트폰을 넣어두자. <출처: 대한의사협회>



마스크-가장 효과적인 예방수단

2022. 9. 30.



마스크 착용,  
가장 효과적인 예방수단

세계보건기구(WHO), 미국 질병통제예방센터(CDC) 등  
코로나19 주요 방역조치로써  
마스크 착용 권고를 유지하고 있습니다.

마스크 착용은 코로나19뿐만 아니라  
각종 호흡기 질환 예방에  
가장 효과적인 예방수단입니다.



## 마스크! 올바른 착용법



- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다



- **KF94 마스크** : 코로나19 의심환자를 돌보는 경우
- **KF80이상 마스크**
  - 기침, 목아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
  - 건강취약계층\*과 기저질환자\*\*가 다른 사람과 접촉하는 경우
- **비밀차단용·수술용 마스크**
  - 장시간 착용해야 하는 환경·더운 여름철·호흡이 불편한 경우에 사용이 편리

\* 건강취약계층: 노인, 어린이, 임산부, 만성질환자 등  
 \*\* 기저질환자: 만성 폐질환, 당뇨, 만성 신장질환, 만성 심혈관질환, 혈액암, 항암치료중인 환자, 면역억제제 복용 중인 환자

※ 미세입자 차단

호흡 용이성

KF94 > KF80 > 비밀 차단용

KF94 < KF80 < 비밀 차단용



마스크 착용 전 깨끗이 손 씻기



입과 코를 가리고, 틈이 없도록 착용



착용중 마스크 만지지 않기  
 만진 후 깨끗이 손 씻기

## 척추측만증을 예방합시다

### ◆ 척추측만증이란?

척추가 정면에서 보았을 때 옆으로 휜 것을 지칭하며, 이는 단순한 2차원적 기형이 아니라 3차원 적인 기형 상태를 의미한다.



### ◆ 척추측만증의 원인

10대 청소년의 경우에는, 생활습관에서 비롯되는 경우가 많다. 하루 대부분을 책상에 앉아 보내다 보니, 척추관절에 쉽게 무리가 가기 때문이다. 또한 운동 부족인 경우에도 척추를 둘러싸고 있는 근육이 약해져 측만증을 유발하기도 한다.

### ◆ 척추측만증 예방 및 조기 치료

1. 평소 올바른 자세와 생활습관을 들이도록 노력  
독서대를 놓고, 구부리기보다는 똑바른 자세로 앉는 것이 좋고, 중간중간 스트레칭을 하는 것도 좋다.
2. 척추 건강에 도움을 주는 운동을 하면 예방  
등과 허리 쪽 척추기립근의 강화 운동이나 복근과 고관절 주변 근력 운동 등을 평소 꾸준히 하면 좋다.
3. 초기에는 척추와 허리에 좋은 체조 등 운동을 꾸준히 하는 것만으로도 많은 만족스러운 효과를 볼 수 있다.
4. 증상이 심하면 병원 진료를 받고 적절한 치료를 받는다.

[출처: 네이버 뉴스 발췌]

## 성인권 교육 - 경계 존중

구분	구체적인 “경계” 침해 사례
물리적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기</li> <li>- 노크하지 않고 갑자기 문 열기</li> </ul>
신체적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기</li> <li>- 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기</li> </ul>
언어적 · 감정적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기</li> <li>- 상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기</li> <li>- 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기</li> </ul>
시각적 경계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 남의 몸 몰래 엿보기</li> <li>- 자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기</li> <li>- 음란물을 일방적으로 보여주기</li> <li>- 인터넷, SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기</li> </ul>
<p><b>우리 모두는 눈에 보이지 않지만, 경계가 있습니다.</b>  <b>상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.</b></p>	

자료출처: 참보건연구회