



### 6월9일은 구강 보건의날

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

#### ✿ 치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 식사, 간식 후, 3분 이내 3분간 이를 닦습니다.
3. 우유, 멸치, 야채, 과일을 많이 먹습니다.
4. 올바른 양치질을 합니다.
5. 6개월마다 정기적으로 치과 검진을 받습니다.

#### ✿ 올바른 칫솔 선택

1. 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
2. 크기: 어금니 2~3개 정도의 크기
3. 교환 시기: 2~3개월
4. 보관: 햇볕이 잘 들고 통풍 잘 되는 곳
5. 소독: 베이킹소다에 30분 정도 담금

#### ✿ 올바른 회전식 잇솔질



#### ✿ 바른 칫솔질

1. 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고  
윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
2. 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고  
부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
3. 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고  
앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서  
각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

### 걷기로 생기는 이득 5가지

걷기에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔다.  
걷기는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동이다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합한다. 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱'이 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리했다.

◆ 초콜릿 = 단 게 당긴다면? 걸어라. 걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

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

◆ 면역력 = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해 가도록 돕기 때문이다. 천여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

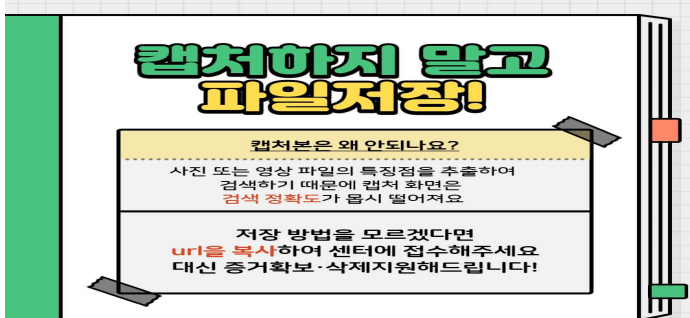
◆ 유방암 = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷은 여성은 3시간 이하로 걷은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ 관절염 = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

([youngchaeyi@kormedi.com](mailto:youngchaeyi@kormedi.com))

## 성폭력(디지털 성폭력 포함) 예방

✿ 디지털성범죄피해자지원센터 <https://d4u.stop.or.kr/>



## 청소년에게 카페인 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 커피음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대 일일섭취권고량(125mg)을 초과하므로 주의가 필요합니다. (에너지 음료 1캔 당 평균 카페인 함량 88.4mg, 커피음료 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 각성효과로 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 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.

## 나의 건강은 작은 것에서부터

### ✿ 깨끗한 물 마시기(하루 5컵 이상)

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기
- 컵을 함께 사용하면 병이 감염될 수 있어요.

### ✿ 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

### ✿ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!

### \* 생명나눔 헌혈의 날

- 일시: 2022. 6. 21.(화) / 2교시부터
- 대상: 2, 3학년 / 만 16세 이상
- 장소: 교내 헌혈버스 안

※ 부모님 확인 헌혈 희망 동의서 제출자