

3월 4일, 비만 예방의 날

매년 3월 4일은 세계비만연맹에서 정한 비만 예방의 날로, 올해 보건복지부에서는 '걷고, 마시고, 줄이자'를 주제로 한 캠페인을 4월 3일(목)까지 진행됩니다.

걷기 단순하지만 효과 만점인 운동, 걷기! 걷는 양을 늘리면 신체활동량이 늘어나고 건강증진으로 이어져 질병을 예방할 수 있습니다.

올바른 걷기 자세



상체 5도 앞으로 기울인다.	사선 10~15m 전방을 향한다.
팔 앞뒤로 자연스럽게 흔들다. 팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로 살짝 구부린다.	호흡 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.
엉덩이 엉덩이를 심하게 흔들지 않고 자연스럽게 움직인다.	목 가슴쪽으로 살짝 당긴다.
체중 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.	손 주먹을 달걀을 쥔 모양으로 가볍게 쥔다.
보폭 보폭을 일정하게 유지한다. 보폭 = 키(cm)-100 혹은 키(cm)×0.45 예) 키가 170cm인 경우 170-100=70, 보폭은 70cm	어깨 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.
	걸음 십일자로 걸어야하며 무릎 사이가 스치는 듯한 느낌으로 걷는다.

올바른 발자국 모양

마시기 물은 체온 조절 등 체내에서 다양한 기능을 하며, 인체의 항상성 및 생명 유지를 위해 반드시 필요합니다.

올바른 수분 섭취 방법

 국/음료/커피/차 류보다는 물 섭취	 시간을 정해 틈틈이 자주 수분 섭취
 식사 중후 많은 양의 물은 소화를 방해	 너무 차가운 물보단 30~40°C 체온과 비슷한 온도

줄이기 나트륨과 지방은 체내 항상성 및 장기들을 보호하는 필수적인 구성요소이지만 과잉 섭취하게 되면 합병증이 생길 수 있어 하루에 권장량을 섭취하는 것이 좋습니다.

나트륨, 당, 지방 섭취 줄이는 방법

- 덜 짜게** 국물은 적게, 소스는 따로 먹기
- 후추, 레몬, 고춧가루 등 향신료 사용
- 덜 달게** 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛 내기
- 가공식품보다 채소 및 과일 등의 자연식품 선택
- 덜 기름지게** 튀기기보다 삶고/찌고/굽는 요리법 활용
- 통조림은 기름을 완전히 제거하고 섭취

3월 21일, 암 예방의 날

세계보건기구(WHO)는 암 발생의 1/3은 예방이 가능하고 1/3은 조기 진단과 치료로 완치가 가능하며, 나머지 1/3도 적절히 치료를 하면 완화가

가능하다는 의미에서 3-2-1을 상징해 3월 21일을 암 예방의 날로 지정되었습니다.

1. 양성종양과 악성종양의 차이점

 양성종양 체내 다른 부위에 확산, 전이하지 않으며 제거함으로써 치유할 수 있는 종양	 악성종양 빠르게 성장 및 체내 다른 부위에 확산, 전이하여 생명을 위협을 초래하는 종양
--	--

2. 10대 국민 암 예방 수칙

 담배 피우지 않기	 예방접종 받기	 관 음식 먹지 않기	 걷거나 운동하기	 균형잡힌 식사하기
 음주하지 않기	 안전수칙 지키기	 암 검진 받기	 건강 체중 유지	 안전한 성생활

3월 24일, 세계 결핵의 날

2025년 3월 24일은 제 15회 세계 결핵의 날로, 결핵에 대한 경각심을 환기시키고 예방의 중요성을 알리기 위해 제정되었습니다. 결핵은 여전히 위험한 감염병입니다.

2022년 OECD 결핵발생률 2위	2022년 OECD 결핵사망률 *인구 10만명당 3.88 사망 4위	국내 법정감염병 중 사망률 *코로나19 제외 1위
-------------------------------	--	--

결핵 예방 수칙

- 2주 이상 기침이 지속되면 결핵검진 받기
- 기침이나 재채기를 할 때는 마스크를 사용하거나 소매로 입 가리기
- 꾸준한 운동과 균형잡힌 영양 섭취로 체력 키우기
- 결핵환자와 접촉한 경우 증상과 상관없이 결핵 검진 받기

호흡기 감염병 예방수칙

인플루엔자, 백일해, 수두 및 유행성이하선염은 개학 이후 집단생활을 하는 학생들 사이에서 전파될 가능성이 있습니다. 호흡기 감염병 예방수칙을 확인하고 준수해주세요.

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 생활화
- 기침예절 실천
- 사람이 많고 밀폐된 장소에서는 마스크 착용
- 주기적으로 실내 환기
- 발열 및 호흡기 증상 시 등교를 자제하고 충분한 휴식 취하기
- 증상이 지속될 경우 의료기관 방문해 진료받기