



나를 가꾸고 남을 배려하는 세움·나눔 교육공동체

## 10월 보건소식지

교 장 : 김옥빈  
교 감 : 임병민  
담당자 : 노영아

### 10월 10일 '세계 정신건강의 날'

세계 정신건강의 날(World Mental Health Day)은 정신건강 문제에 대한 세간의 인식과 관심을 높이며, 편견을 없애고 올바른 지식을 보급하기 위해 정해진 국제 기념일로 매년 10월 10일에 해당한다. 우리나라는 2017년 5월 30일부터 시행된 정신건강복지법(전면 개정)에 따라 제정된 법정 기념일로 10월 10일이다. '정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률'에 따르면 정신건강의 중요성을 환기하고 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위하여 매년 10월 10일을 정신건강의 날로 하고, 정신건강의 날이 포함된 주(週)를 정신건강주간으로 한다.

**정신이 건강하다는 것은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.**

#### ◆ 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

### 10월 11일은 '비만예방의 날'

10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

**부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!**  
**청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령**

#### 🏃 걱정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중알기'에서 시작합니다.



#### 🚶 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

#### 🍎 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

#### 🌿 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

#### 👨‍👩‍👧 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

### 10월 15일 '세계 손씻기의 날'



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'입니다.



### '야식 증후군'

저녁 7시 이후의 식사량이 하루 전체의 50% 이상을 차지하는 증상을 가리킨다. 불면증 등 수면장애 증상을 동반한다. 그 원인은 확실하게 밝혀지지 않았지만, 스트레스에 대한 비정상적인 반응에 의하여 발생할 수 있다고 한다.

• 하루 세 끼 식사를 규칙적으로 먹고, 특히 **아침 식사는 반드시 거르지 않아야 한다.**

• 점심 식사는 탄수화물을 풍부하게 섭취하고, 저녁 식사는 소화가 잘 되도록 가볍게 먹은 뒤 잠들기 전에는 음식물을 섭취하지 않는 것이 최선이다.

• 밤에 자다가 먹기 위해 잠을 깨는 경우라면, 저녁 식사 때 위가 부담스럽지 않을 정도로 든든히 먹는 것이 오히려 낫다.

[네이버 지식백과] 야식증후군 (두산백과)

#### 🍷 야식보다는 아침식사를 ...

아침식사를 하면?

1. 뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
4. 학습능력을 향상시킬 수 있습니다.
5. 운동 등 신체활동 능력을 높입니다.
6. 체중조절에 도움이 됩니다.
7. 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

### 호흡기 감염과 예방법

아침, 저녁으로 일교차가 심하고 활동이 더 강해지는 감기·인플루엔자 바이러스는 어떻게 사람과 사람 사이를 옮겨 다닐까요?

그 이유를 알게 되면 예방도 가능합니다.



### 부모님과 함께 보는 성매매 방지법

**성매매방지법이란?** 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기 위한 법입니다.



#### ◆ 학생이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다. (여성가족부 YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)



### 성매매 예방을 위해 생각해야 할 것

'나'는 세상에서 단 한사람이다.

세상에 하나밖에 없는 '나'는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다. **나를 사랑하자♥♥♥**

- ▶ 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려줍니다.
- ▶ 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선하는 사람은 즉시 신고합니다.
- ▶ 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 고소독 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.
- ▶ 절대 가출하지 않습니다.

#### ★ 청소년 성매매 상황 시 도움 요청기관

- ▶ 1388 - 청소년 긴급전화 (청소년보호위원회)
- ▶ 1366 - 여성긴급전화 (여성가족부)
- ▶ 112 - 학교폭력 신고센터 (경찰청)