




올바른 생활습관 관리 안내

학부모님 안녕하십니까

학생들의 건강한 생활을 위해 올바른 생활습관 관리 안내문을 보내드립니다. 학생들이 올바른 생활습관을 유지·실천할 수 있도록 가정에서도 지도 부탁드립니다.

※ 구강 위생 관리

① 하루 2번 이상 칫솔질을 하자		칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를 2개 덮는 정도인 것으로 선택합니다.
		치약은 칫솔모 사이에 꼭 눌러 짜서 사용합니다.
		잠자기 전을 포함해서 하루 2번 이상 칫솔질을 합니다.
		치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦습니다.
		칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환합니다.
		치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 닦습니다.
② 불소치약을 이용하자	<p>▶ 치약 상자나 치약 뒷면을 보고 '일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화아민297' 4가지 중 한가지 성분이 들어 있는지 확인합니다.</p> <p>▶ 소아·청소년은 6개월에 한 번씩 불소 도포를 받아 충치를 예방합니다.</p> <p>▶ 성인과 어르신은 불소 도포를 받아 치아 뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다.</p>	

<p>③ 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자</p>	 <p>과자, 탄산음료 등 설탕이 들어간 식품은 1일 1회 이내로 섭취합니다.</p> <p>캐러멜, 젤리와 같이 치아에 달라붙는 간식은 피해야 합니다.</p> <p>과일과 채소는 섬유질이 많으므로 1일 5회 이상 섭취합니다.</p> <p>흡연은 잇몸병과 구강암을 일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요.</p>
<p>④ 정기적으로 치과를 이용하자</p>	<p>▶ 특별한 증상이 없어도 치과에서 구강검진(국가 구강검진 포함)을 받습니다. *건강보험 적용 대상: 영유아, 소아·청소년, 성인</p> <p>▶ 치아 홈 메우기(실런트)로 첫 번째, 두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다. *건강보험 적용 대상: 만 18세 이하 소아·청소년</p> <p>▶ 치석 제거(스케일링)를 받아 잇몸병을 예방합니다. *건강보험 적용 대상: 만 19세 이상 성인</p>

※ 비만 및 저체중 관리

비만의 문제점	고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 지방간, 동맥경화 등의 성인병이 조기에 나타날 뿐 아니라 심하면 어릴 때부터 이러한 성인병의 합병증을 유발시키기도 합니다.
비만예방과 관리	<p>① 신체활동하기 신체활동은 체중 감소에 도움이 될 뿐만 아니라 도파민과 세로토닌을 뇌로 방출하여 스트레스 호르몬을 낮춰줍니다.</p> <p>② 야식금지 그리고 무조건 굶지 않기 야식은 복부비만의 원인이므로 야식을 줄이세요. 그리고 살을 빼려고 무조건 굶으면 신진대사가 느려져 오히려 살이 쉽게 찌는 체질로 바뀝니다.</p> <p>③ 무엇을 먹느냐가 중요해요 정제당(밀가루)으로 만들어진 탄수화물의 섭취 증가는 혈중 인슐린 활성을 높여 지방축적과 비만세포를 증가시킵니다. 트랜스지방을 함유한 케이크, 쿠키류, 비스킷, 감자튀김, 팝콘 등은 비만, 성장지</p>

	<p>연, 면역기능을 약화시킵니다. 밥은 줄이되 반찬은 다양하게, 섬유질을 많이 섭취하세요.</p> <p>④ 천천히 꼭꼭 씹어먹기 먹는 양만큼 식사시간도 중요합니다. 배가 부르다는 신호를 뇌가 느끼려면 최소 20분이 필요합니다. 식사 시 천천히 꼭꼭 씹어먹는 습관을 들여야 충분한 포만감을 느낄 수 있습니다.</p> <p>⑤ TV, 핸드폰 보면서 밥 먹지 않기 식사시 TV나 핸드폰을 보면서 먹으면 평소보다 더 많이 먹게 됩니다. TV나 핸드폰을 보는 것보다 사람들과 대화하는 시간을 가지세요</p> <p>⑥ 수면의 질을 높이기 스트레스, 무력감, 부정적인 감정은 수면장애를 일으키고, 수면부족은 비만의 원인이 됩니다. 일정한 시간에 자고, 깨는 것이 정신건강에 도움이 되고, 수면의 질이 높아지면 면역력을 높일 수 있어요</p> <ul style="list-style-type: none"> - 잠들기 약 2시간 내로는 운동을 하지 않고 따뜻한 물로 목욕을 합니다. - 커피, 홍차, 콜라, 야식, 과식 등을 피합니다. - 침대는 잠을 자는 공간으로만 사용합니다.
저체중 문제점	<p>① 식욕부진, 소화장애 등으로 인한 빈혈, 골다공증에 걸리기 쉽습니다.</p> <p>② 신체면역력 저하로 결핵, 간염, 감기 등의 질환에 걸리기 쉽습니다.</p> <p>③ 여성의 경우 불임, 생리불순, 유산 등의 확률이 높아지기 쉽습니다.</p> <p>④ 쉽게 피로감을 느끼고 피부가 건조해지면서 탄력성이 감소됩니다.</p>
저체중 예방과 관리	<p>① 1일 3회의 규칙적인 식사를 하며 중간에 적당량의 간식을 합니다.</p> <p>② 고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등과 같은 양질의 단백질과 건강에 유익한 필수 지방산이 함유된 지방질 식품을 포함시켜 골고루 먹는 것이 필요합니다.</p> <p>③ 지나친 과음, 흡연, 커피 등의 카페인 음료를 과다하게 마시면 영양소의 흡수를 방해하므로 삼가도록 합니다.</p> <p>④ 인스턴트식품이나 기름진 음식 위주의 식사는 근육보다는 체지방이 증가하는 역효과를 가져올 수 있습니다.</p> <p>⑤ 규칙적으로 운동을 하여 면역력을 높여줍니다.</p>

※ 여드름 관리

청소년 여드름	성인형 여드름
<p>▶ 주로 T존에 발생(이마, 코, 볼)</p> <p>▶ 비염증성 여드름</p>	<p>▶ 주로 U존에 발생(턱이나 입 주위)</p> <p>▶ 염증성 여드름</p>

청소년 여드름 원인

청소년 여드름은 성인과 달리 왕성한 성호르몬 분비로 인해 발생합니다.

- ① 스트레스&수면부족은 몸의 회복력&재생력을 저하시키고, 스트레스호르몬을 자극시켜 여드름을 유발합니다.
- ② 잘못된 세안제&화장품
높은 점증성분(파운데이션, 컨실러 등), 오일&자극적인 화장품(필링, 스크럽, 전동브러쉬)
- ③ 잘못된 음식 섭취(여드름에 나쁜 음식)
 - ▶ 감자칩, 감자튀김, 치킨 등 튀김류,
 - ▶ 빵, 라면 등 글루텐(밀가루) 음식
 - ▶ 우유, 유제품, 인스턴트 음식

청소년 여드름 예방법

호르몬 영향을 받기 때문에 원천적 예방은 없으나 스트레스, 수면시간, 화장품, 음식 등의 잘못된 생활 습관을 바꾸면 됩니다.

- ① 충분한 수면과 스트레스 관리 필수!
- ② 적절한 화장품사용 (유분&자극 NO!), 과한 세안은 금물(순한 세안제 사용)
- ③ 비위생적인 자극 NO (손으로 여드름 짜기X)
- ④ 린스나 트리트먼트 등 몸에 잔여물 남는 것 NO
- ⑤ 피부에 자극을 줄수 있는 나일론, 합성섬유 옷 NO
- ⑥ 식이조절하기 (기름진 음식, 밀가루 음식, 단 음식, 유제품 등 식품첨가물 섭취 주의!)

청소년 여드름 치료의 중요성

청소년 여드름은 단순 피부질환을 넘어 학업 장애의 원인이 될 수 있기 때문에 초기에 치료를 받는 것이 좋습니다. 또한, 여드름 압출은 손으로 짜면 감염이나 흉터가 남을 수 있기에 조심해야 합니다.

※ 집에서 짜야 한다면!

- ▶ 멸균된 바늘과 면봉 사용
- ▶ 청결한 손 유지
- ▶ 압출 후 습윤밴드 부착

※ 탈모 예방관리

일반적으로 탈모는 중장년층 남성분들에게 자주 발병하는 것으로 알려졌습니다. 그러나 시간이 흐르면서 여성분들에게도 탈모 발병 사례가 급증하게 되었고, 발병 나이가 점점 더 어려워지면서 청소년들에게도 나타날 수 있습니다.



청소년 탈모 원인	① 유전적 요인 ② 불규칙적인 생활 패턴을 지속하는 경우 ③ 극심한 스트레스 (학업이나 학교 생활 및 교우 관계 등) ④ 부족한 수면 시간 ⑤ 영양결핍과 잘못된 식습관 ▶ 인스턴트, 패스트푸드 위주의 식사는 우리 몸에 필요한 영양소를 충분히 공급하지 못합니다. ▶ 철분, 아연, 비타민 등이 부족하면 탈모가 심각해질 수 있어요. ⑥ 헤어스타일링과 화학적 처리 ▶ 염색, 파마, 고데기 등 화학적 처리와 잦은 스타일링은 두피와 모발을 손상시키고, 모발을 얇게 만듭니다.
예방법	① 스트레스 완화 ② 충분한 수면 ③ 규칙적인 운동 ④ 규칙적인 식사와 균형 잡힌 영양소 섭취

※ 눈 건강 관리

좋지 못한 생활습관이 이어진다면 몸의 면역력이 저하되면서 시력 저하가 나타날 수 있습니다. 건강을 위한 올바른 생활습관이 시력 건강으로 이어집니다.



충분한 수면	눈이 피로하지 않도록 신경 쓰는 것이 중요합니다. 눈건강을 위해 가장 중요한 것은 충분한 수면입니다.
전자파 줄이기	우리눈은 빛을 통해 사물을 바라보기 때문에 사용할수록 피로가 누적됩니다. 특히 전자파에 민감하게 반응하게 되는데, 경직된 자세로 오랜 시간 컴퓨터나 스마트폰을 사용하게 되면 피로는 더욱 심해져 눈이 침침해지거나 기타 불편함이 찾아오게 됩니다.
시력이 좋아지는 생활습관	① 안구운동 시력을 좋아지게 하기 위해서는 눈동자를 굴려주는 안구운동을 해주는 것이 눈을 감싸는 안 근육의 긴장을 이완시켜 주어 좋은 효과를 일으킵니다. 의도적으로 먼 곳을 응시한 후 눈동자를 위, 아래, 좌, 우로 굴려주세요. 안구운동 만으로도 눈의 피로를 풀어주는데 좋은 효과를 볼 수 있습니다. ② 눈 마사지 손을 깨끗하게 씻은 후 손바닥을 비벼서 따뜻해진 손바닥을 양쪽 눈 위에 올려두고 약 10초 정도 살짝 눌러주면 눈 주위에 혈액순환을 원활하게 이루어지게 합니다. ③ 원근운동 수시로 먼 곳을 바라봐 주면 눈 피로 회복에 많은 도움을 줄 수 있습니다.

※ 아토피 관리

아토피 피부염(일반적으로 습진이라함)은 만성적, 가려운 피부 상층의 염증으로, 건초열이나 천식이 있거나 가족 중에 이 질환이 있는 경우 종종 발생합니다.

유발인자	땀, 스트레스, 비누, 세제 등
치료	<p>① 가려움 완화 조치 바르는 약물(국소 약물) 또는 경구 복용 약물(경구 약물)</p> <p>② 피부 관리</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 일반 비누 대신 비누 대용품 사용하기 ▶ 목욕 직후 피부에 물기가 남아 있는 동안 보습제(연고 또는 크림) 바르기 ▶ 목욕 빈도 감소(샤워/목욕은 하루 한 번으로 제한해야 하고, 전신 목욕 일수를 줄이기 위해 스폰지 목욕으로 대체할 수 있습니다.) ▶ 목욕물 온도를 미지근한 상태로 제한 ▶ 목욕 후 피부를 문지르지 않고 꾹꾹 누르거나 가볍게 두드려 말리기 (특정 피부 감염이 있는 경우) 희석된 표백제로 목욕하기 <p>③ 코르티코스테로이드 국소 코르티코스테로이드가 치료의 핵심입니다. 장기간 사용하면 피부 얇아짐, 스트레치 마크 또는 여드름 유사 돌기를 야기할 수 있기에 사용시 의사와 상담하세요</p> <p>④ 기타 치료</p>
피해야 하는 / 치료에 도움이 되는 음식	<p>* 아토피 치료를 위해 멀리해야 할 음식 4가지</p> <p>① 캡사이신 매운 음식에 포함된 캡사이신이 위와 장점막을 자극하게 되는데, 이미 면역계가 민감한 상태인 아토피 환자들은 캡사이신이 많은 음식을 섭취할 경우 배탈 또는 배변의 문제로만 끝나지 않고, 면역세포들이 공격 반응을 일으키고 염증 자체가 악화되어 피부로 열감, 가려움증이 평소보다 심해진다.</p> <p>② 기름진 음식 면역계가 과민해져 있는 아토피 환자들은 위장의 면역세포가 민감하게 반응하면서 확연히 가려움증이 악화되는 등의 증상이 나타난다.</p> <p>③ 가공식품 라면, 냉동피자, 햄, 소시지와 같은 가공식품은 아토피의 직접적인 원인은 아니지만 체내 사이토카인 분비를 촉진시켜 만성 염증을 유발할 수 있다. 때문에 아토피 피부염 외에도 지루성피부염이나 성인 여드름, 모낭염과 같은 만성 피부질환이 있는 환자들은 섭취 시 증상에 영향을 받기 쉽다.</p>

④ 차가운 음식

차가운 음식은 소화 효소 분비를 방해하고 위장의 운동기능을 저하시킨다. 심각한 경우 소화기 근육이 경련을 일으키기도 한다. 당연히 따뜻한 음식을 먹었을 때보다 염증반응이 훨씬 쉽게, 잘 일어나게 된다.

따라서 아토피가 있다면 꼭 모든 음식과 음료, 물을 뜨겁게 먹지는 않더라도 차가운 것을 달고 사는 건 피하는 것이 좋다.

* 아토피 치료에 도움이 되는 음식 3가지

① 따뜻한 물

물을 항상 따뜻하게 마시는 습관은 소화기의 혈액순환, 운동성을 도울 수 있다. 특히나 음식에 영향을 많이 받는 아토피 환자들은 위장 점막의 면역세포들이 민감해져 있을 확률이 높아 소화가 잘 되도록 공복에 따뜻한 물 한 잔씩을 매일 마시면 좋다.

② 제철 채소

제철 채소에는 건강에 도움을 주는 항암, 항염, 항산화 등의 작용을 하는 파이토케미컬이 풍부해 아토피피부염과 같은 피부 질환에도 도움이 된다.

③ 발효식품

발효식품은 장 내 미생물을 다양하고 건강하게 만들어 알레르기 위험을 감소시키는 효과가 있다. 특히 청국장이나 된장국, 낫또, 김치와 같은 식물성 발효 식품을 즐겨 먹는 것이 좋다.

2024. 08. 20.

전북체육중고등학교장