



우리 몸을 지켜주는 면역체계는 체온과 밀접한 관계가 있습니다. 체온이 오르면 혈액의 흐름과 우리 몸의 효소작용이 활발해져 혈액 속 백혈구가 몸속의 이물질을 제거하는데 빠르게 대처할 수 있어 건강을 유지할 수 있다고 합니다. 따뜻한 목도리 1개가 내 몸의 면역력을 증가시킨다는 것 기억하세요.

소중한 눈을 지켜요



11월 11일은 "눈의 날"입니다. 옛말에 몸이 천 냥이면 눈이 900냥이라 했습니다. 그만큼 눈의 소중함을 강조한 말입니다. 시력은 한번 나빠지면 다시 회복하기가 어려우니 좋은 습관으로 눈의 건강을 지키고 나빠지지 않도록 예방하도록 합니다.

▶ 건강한 눈을 위한 수칙

- 안과에서 건강검진 및 시력검사는 1년에 한 번은 하도록 합니다.
- 컴퓨터, TV시청은 밝은 곳에서, 독서할 때 바른 자세로 최소 30cm 이상 거리를 두어야 하고 1시간 후 10분 휴식합니다.
- 눈이 피곤할 때 가장 좋은 방법은 눈을 감고 쉬는 것입니다.



▶ 이럴 때 시력검진을 받아보도록 합니다.

1. 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜박거린다.
2. TV를 가까이서 본다.
3. 머리가 자주 아프다고 한다.
4. 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

생체리듬에 맞게 생활해요



우리는 해가 뜨면 잠에서 깨고 밤이 되면 다시 잠이 듭니다. 이는 우리가 일정한 기간을 두고 같은 생리적 현상이 비슷한 시간대에 반복적으로 나타나는 생체리듬을 가지고 있기 때문입니다. 이러한 일들은 하루를 주기로 반복되는 생활주기를 만듭니다. 우리가 건강하게 살아가기 위해서는 생체리듬에 맞게 생활하는 것이 중요합니다.

● 잠을 충분히 잘 경우 우리 몸은 어떤 변화가 있을까요?



식욕이 조절되어 몸을 건강하게 유지합니다.



기억력과 집중력이 좋아지고 창의력이 발달합니다.



여러 가지 질병을 예방하는 면역력이 좋아집니다.



우울한 기분이 줄어들어 기분이 좋아지고 행복감이 듭니다.

● 잠이 충분하지 못하면 어떤 현상이 발생할까요?



탄수화물을 체내에 저장하고 대사가 느려져 비만이 될 가능성이 높습니다.



집중력이 떨어지고 기억력이 낮아져 학습 능력이 점점 떨어집니다.



몸의 면역력이 떨어져 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.



우울한 기분이 들며 충동적으로 행동할 수 있습니다.

화가 났을 때는 이렇게 다스려요



화는 기쁨, 슬픔, 즐거움, 두려움 등과 같은 일상적인 감정 중 우리의 마음속에 가장 많이 나타나는 감정입니다. 아래의 화를 다스리는 기술을 익혀 일상생활 속에서 실천해 봅시다.



가정폭력이란?



1. 가정폭력이란

가정폭력이란 가족 구성원 사이에서 폭력이란 수단을 가지고 상대방을 억압하고 통제하는 상황이나 신체적, 정신적 또는 재산상의 피해를 가져오는 모든 행위를 말합니다.

2. 가정폭력 예방법

가. 화 조절하기

화는 폭력 발생의 직접적인 원인은 아니지만, 화를 조절하는 데에 실패할 경우 심각한 폭력으로 이어질 수 있습니다. 화가 나는 감정이 들게 하는 상황들을 떠올려 정리해 볼 필요가 있습니다.

나. 스트레스 관리하기

스트레스는 폭력의 간접적인 원인이 될 수 있습니다. 스트레스 관리 방법을 터득하고 잘 조절하여야 합니다.

다. 효과적으로 대화하기

우리나라 속담에는 '말 한마디로 천냥 빚을 갚는다'라는 말이 있습니다. 따뜻한 말로 서로에게 쌓인 감정들을 풀고 칭찬을 합니다.

라. 칭찬 한마디 하기

칭찬은 가족관계에 엄청난 힘을 가져옵니다. 칭찬은 모든 관계를 회복시킬 수 있고 칭찬을 먼저 하는 것은 매우 좋은 방법입니다.

<출처, 참보건연구회>