



10월 보건소식

발행 : 교장 오지숙
편집 : 보건교사 최미혜



‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 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〉



세계보건기구에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 세계비만연맹은 2035년 20세 이상의 비만인구가 15억명을 넘어설 것으로 예상하고, 질병관리청은 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다. 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.

□ 소아·청소년 비만이 위험한 이유

- 소아비만이란, 보통 유아기에서 사춘기까지의 연령대에서 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상인 경우를 말함
- 소아·청소년 비만은 성장하면서 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하며, 70% 이상이 성인 비만으로 이어져 더욱 위험

□ 소아·청소년 비만 관리법

운 동 법

1. 자전거 타기, 속보, 계단 오르기 등 꾸준한 운동하기
2. 평일에는 하루 1시간, 주말에는 2~4시간 운동하기
3. 고도비만의 경우, 수영, 누워서 자전거 타기 등 체중부하가 적어 관절에 무리가 가지 않는 운동하기
4. 운동을 시작했다면 1시간은 연속으로 하기

식 습 관

1. 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30% 균형 잡힌 식단 먹기
2. 천천히 씹어 먹어 포만감 느끼기
3. 아침은 굶지 않고 저녁 늦게 음식 먹지 않기
4. 피자, 치킨, 케이크 등 달고 기름진 음식 피하기
5. 탄산음료, 주스 등 섭취 자제하기

〈출처: 건강보험일산병원〉



매년 10월 15일은 ‘세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)’입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다.** 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다. 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **셀프백신**입니다.



□ 잘 씻기지 않는 손 부위



□ 알레르기성 비염이란

먼지, 꽃가루, 동물의 털, 공해, 정신적 스트레스, 갑작스러운 기온의 변화로 생기는 것으로

- 연속적인 재채기
- 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 남.
- 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 함.

□ 축농증과의 차이는

축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며 주로 하얗고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 누런고

냄새가 나는 콧물이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이 짙 막혀 두통도 생길 수 있다. 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동 내를 비우는 수술을 해야 한다.

□ 알레르기 비염 예방 수칙!

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸
- 집안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 후 손을 깨끗이 씻고 필요 시 마스크를 착용한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스런 기온변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코 점막의 건조 방지를 위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.

： 손을 먼저 깨끗이 씻고 미지근한 온도의 생리식염수 (약국에서 1리터를 구매 후 에, 보존제가 안 들어 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코속으로 넣어준다. 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마신다.

개인 물컵을 가지고 다니며

물 마시기를 생활화 하시다!



왜 잠이 보약일까요?

□ 적당한 수면이 좋은 이유!(1일 7시간정도 수면필요)

- 집중력, 기억력 향상
： 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨
- 비만 및 당뇨예방
： 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장에 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아짐
- 고혈압 심장질환예방
： 잠이 부족하면, 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생 위험이 높아짐
- 면역력 강화
： 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어짐
- 안전사고 예방
- 우울증 예방, 행복감 증가