

함께하는 건강생활 !!

척추도 건강하게...

▲ 청소년에게 좋은 척추 스트레칭

의자에 앉아서

바르게 앉아 있는 자세에서 어깨를 오른쪽 방향으로 한 바퀴, 왼쪽 방향으로 한 바퀴씩 번갈아 가면서 돌린다. 학습 및 PC 사용으로 등, 어깨 근육의 긴장을 풀고, 척추 위치를 바르게 한다.

거실에서

편안하게 양반발 자세로 바닥에 앉은 후 양 손을 깎지긴 후 손바닥을 등 뒤의 바닥에 대고 가슴을 내민다. 척추 주변 근육을 이완시키고, 쌓인 피로를 풀어준다.

장자리에서

자기 전 두발과 두 손으로 엎드린 후 고양이와 기지개를 하듯이 등을 둥글게 한다. 척추의 곡선을 살려주는 효과가 있다.

비만?! 건강 생활습관 점검

나의 건강 생활 습관 테스트 내용	매우 그런 편이다	그런 편이다	그렇지 않다
1 체중이 늘어거나 줄어드는 것에 관심이 있다.			
2 비만으로 생기는 질병에 대하여 1가지 이상 알고 있다.			
3 오리가죽이 내 기분을 잘 알아 준다.			
4 나는 내 세울 자랑거리가 있다.			
5 나는 매사에 자신감있게 활동할 수 있다.			
6 날마다 아침식사를 한다.			
7 야채, 과일, 해조류, 생선 등 모든 음식을 골고루 먹는다.			
8 잠자기 전 아식은 먹지 않는다.			
9 음식은 오래 씹은 후 삼킨다.			
10 일주일에 3일 이상 규칙적으로 운동을 한다.			
11 운동을 한다면 30분 - 1시간 이상 한다.			
12 체육시간에 열심히 운동에 참가한다.			
13 가까운 거리는 차나 엘리베이터를 타지 않고 걷는다.			
14 오락이나 컴퓨터, TV시청은 하루 1시간 정도만 한다.			
15 책이나 TV를 보면서 무의미하게 먹지 않는다.			

~매우 그런편이다 2점, 그런편이다 1점, 그렇지 않다 0점으로 계산하며, 총합이 7점 이하이면 비만이 될 수 있는 가능성이 높습니다.

○ 비만의 치료와 예방

1. 운동을 즐거운 마음으로 열심히 한다.
2. 음식을 골고루 그리고 적당히 섭취한다.
3. 생활습관을 바꾼다.

○ 비만을 예방하는 생활 습관

1. 되도록 많이 걷기, 많이 움직이기
2. 엘리베이터 대신 계단이용 (5층까지는 걸어다니기)
3. 집안일하기, 마당 쓸기, 심부름하기
4. 앉아서 하는 일 가급적으로 서서하기-전화통화 등
5. 아침식사전이나 저녁식사 후 산책하기(지방분해에 좋음)

○ 뽕뽕 식습관 갖기

1. 다양한 식품을 골고루 먹기
2. 표준체중을 유지하자
3. 식사를 거르지 말자

4. 간식은 너무 많이 먹지 않기
5. 우유를 매일 마시자
6. 너무 짜거나 달게 먹지 않기
7. 채소와 과일을 먹자
8. 당이나 지방이 많은 음식은 피하자
9. 음식은 꼭꼭 씹어서 천천히 먹자
10. 식사는 즐겁게 하자

○ 올바른 워킹법과 운동

-목표점을 본다는 느낌으로 시선은 똑바로 앞을 본다.

-가슴을 쭉 펴고, 배는 안으로 힘을 주어 긴장한다.

-턱이 너무 들어가지 않도록 하고, 무릎은 많이 구부리지 않는다.

-앞으로 내딛는 발은 발꿈치부터 착지, 뒷발은 발끝으로 가볍게 땅을 차서 앞으로 내민다.

-몸이 가벼워 보이게 등을 쭉 편다.

-손은 가볍게 쥐고 자연스럽게 떨어뜨리며 크게 앞뒤로 흔든다.

-힙 근육이 긴장할 수 있도록 가볍게 들어올린다.

-허리에서 다리를 뺀 것처럼 보폭을 크게하고 걷는다.

▶ 계단을 오를 때~

발끝에 힘을 주고 계단 끝만 밟아 오르기 하면 칼로리도 많이 소비된다. 평지에서 걷기로 환산하면 계단 한 칸이 걸음 3보와 맞먹는다고 볼 수 있다. 계단을 오를 때 두칸씩 한꺼번에 오르면 다리 전체의 근육을 높이는 데 효과적이다.

▶ 버스를 탈 때~

손잡이를 잡고 섰을 때 발뒤꿈치를 $\frac{1}{3}$ 정도 들었다가 발뒤꿈치에 체중을 실었다 하는 동작을 반복하여 종아리를 스트레칭 시켜 준다. 자리에 앉았을 때는 양 무릎을 붙여 5초간 힘을 주어 밀어 앉는다.

술주에 대한 잘못된 생각들

■ 술은 음식이나 음료일 뿐이다.

술은 식품의 하나이나 다른 음식과는 달리 인간의 뇌(중추 신경계)에 영향을 미치고 중독성이 있어 중독될 경우 마약과 같이 끊기가 쉽지 않고 정신과치료를 받아야 한다.

■ 술이 인체에 미치는 영향은 모든 사람에게 같다.

술 대사 능력, 신체 상태 등은 개인마다 다르므로 술에 의한 영향은 사람에 따라 다르게 나타나며, 같은 사람이라도 술의 종류, 분위기, 신체 상태에 따라 매번 다르게 나타난다. 따라서 술을 강제로 권하는 것은 바람직하지 않다.

■ 술은 가끔 마시나, 자주 많이 마시나 간 손상은 같다.

한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 않아야 간 세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 인해 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시면 간세포 손상이 더욱 커진다.

술을 마신 뒤에 뜨거운 물에 목욕하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있다.

■ 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것은 건강하다는 의미다.

술에 들어있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 몸 밖으로 배설된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 아세트알데히드는 숙취를 일으키고 신체 여러 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

생명의고리 Chain of survival

심정지 환자가 소생되기 위해서는 아래 ‘생존사슬’이 즉시, 그리고 씬 없이 이어져야 한다. 이중에서 ‘효과적 전문 소생술, 심정지 후 통합치료를 제외한 앞의 3가지 사슬은 심정지가 발생한 현장에서 목격자에 의해 시행 되므로, 심정지 환자의 생존은 이를 발견한 목격자에 의해 좌우된다.



1. 신속한 확인과 119신고
2. 신속한 심폐소생술
3. 신속한 제세동 실시
4. 전문소생술을 받을 수 있도록 함

■ 심폐소생술의 기본 3단계 ■



출처(심폐소생술지침, 응급의료관리체계)

수족구병 예방하기

- ▶ 병원체: 콕사키바이러스, 엔테로바이러스
- ▶ 감염경로: 코, 목 분비물 침 진물 또는 대변접촉
- ▶ 전염력: 발병 1주일간이 가장 강함
- ▶ 증상: 발열, 발진, 구강 내 물집 대부분 증상이 경미하고 의학적 치료없이도 7-10일에 회복됨
- ▶ 예방수칙: 손씻기, 끓인물 먹기, 환자와의 접촉 피하고 귀가 후 개인위생 수칙준수, 환자의 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독하기

중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 주의!

야외활동~ “야생진드기” 조심!

- 야외 활동 시 풀밭에 앉을 때 돛자리 깔고 앉기
- 피부노출을 최소화할 수 있는 긴 옷을 착용
- 귀가 후 물린 곳이 없는지 꼼꼼하게 확인하기
- 야외 활동한 옷 등은 세탁하고 바로 샤워나 목욕하기

여름철 불청객 냉방병

30도를 웃도는 요즘 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 냉방병을 의심해보세요. 무분별한 냉방으로 인해 교실 안과 밖의 온도차가 커서 오는 냉방병!! 여름철 불청객 냉방병의 원인과 예방법에 대해 알아보시다.

□ 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 또한 냉방병은 레지오넬라균등 미생물의 침입에 의해서 발병하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발병시키기도 합니다.

□ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내·실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 한다. (무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.

“흡연하지 않는 청소년이 아름답습니다!”

< 친구가 흡연을 권유할때는 >

- 나는 담배를 피지 않기로 했어. 내 결정을 존중해줘서 고마워
- 너도 내가 아끼는 친구니까 담배를 피지 않으면 좋겠어. 우리 건강하게 지내자.
- 내가 담배를 피지 않더라도 우리들은 친한 친구 맞지?
- 나는 담배연기에 알레르기가 있어, 우리 나가서 함께 운동할까?

< 담배를 피고 싶을 때 충동을 조절하는 방법 >

- 시원한 물을 한 모금씩 음미하면서 천천히 마신다.
- 어깨에 힘을 빼고, 코로 최대한도로 천천히 숨을 들이 쉰다. 잠깐 참았다가 입으로 내쉬면서 폐에 있는 공기를 다 내뿜는다.
- 맨손체조나 목·어깨 스트레칭을 하여 긴장을 풀어준다.
- 제자리 뛰기, 빨리 걷기 등의 가벼운 운동을 한다.

출처(한국금연운동협의회, 흡연하지 않는 청소년)

손씻기 범국민운동

손씻기는 감염병 예방의 가장 기초적인 방법으로 수인성 및 식품 매개 감염병의 약 50~70%는 손씻기를 통해서 예방 가능합니다!