

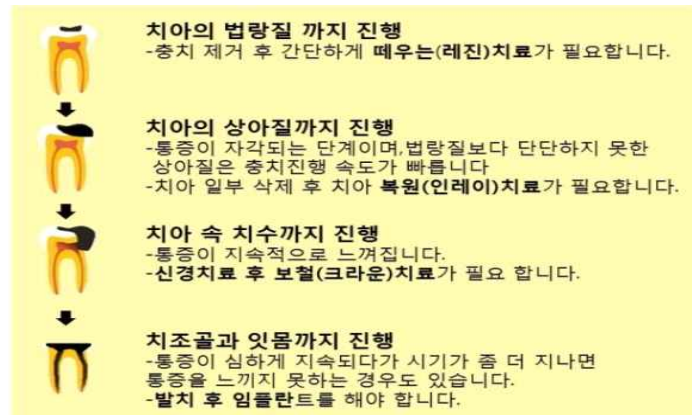
## 건강한 구강관리 및 체중관리 안내

학부모님 안녕하십니까?

항상 관심을 기울여 주시는 학부모님께 감사드리며 댁내 건강과 행복이 가득하기를 기원합니다.  
최근 외국 문화의 유입으로 식생활이 서구화됨에 따라 치아우식증 및 비만과 같은 문제들이 많이 발생 되고 있습니다. 성장기에 있는 학생들의 균형 있는 성장 발달을 위해 다음과 같이 안내를 드리오니 가정 내 자녀의 돌봄에 참조하여 주시기 바랍니다.

### 1. 치아우식증의 정의 및 진행과정

**치아우식증이란(충치)?** 입 안에 서식하는 박테리아에 의해 설탕, 전분 등이 분해되면서 생기는 산(acid)에 의해 치아의 법랑질이 손상되어 충치가 생기는 것을 말합니다.



### 2. 치아우식증의 예방법



### 3. 비만 청소년은 '영양 부족'

비만 청소년은 **비타민D와 세로토닌이 부족**합니다. 비타민D 부족으로 뼈의 약화, 세로토닌 생성의 부족, 성장의 저해 현상을 일으키고 세로토닌 부족으로 우울증, 학습능력저하, 체중의 증가라는 악순환을 일으킵니다. 비만한 청소년들은 몸에 영양소가 넘치는 것이 아니라 오히려 영양소가 부족합니다. 몸속을 영양소로 채우는 것이 아니라 아이의 몸속을 지방으로 채우게 됩니다.

#### <비타민D와 세로토닌을 증진시키는 생활법>

- **일정시간의 야외활동을 반드시 실천하자.** 햇빛은 천연비타민D 합성을 촉진합니다.
- **견과류, 기름기 없는 고기(수육이나 닭가슴살 등), 생선, 콩과 같은 양질의 단백질을 적당히 섭취**해야 합니다.
- **지나친 육식은 세로토닌 분비를 막는다.** 육식을 많이 하면 세로토닌의 원료물질인 트립토판의 양이 많아지게 됩니다. 그런데 트립토판이 뇌로 흡수되는 것을 방해하는 다른 아미노산의 양도 늘어 결국 세로토닌 합성은 더욱 힘들어지게 됩니다.
- **체지방률을 정상으로 유지하자.** 체지방이 정상이면 비타민D 흡수를 정상화시켜 세로토닌 합성에 도움을 줍니다.

## <비만의 심각성>

- 비만은 인생을 황폐하게 만드는 **3가지 질환(뇌졸중, 심장병, 암)**의 가장 주된 요인입니다.
- 소아/청소년 비만은 신체적, 심리적인 문제가 성인비만보다 더 심각합니다.
  - ① 신체적 - **고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화, 지방간, 관절염, 암**을 일으킬 가능성이 높습니다.
  - ② 심리적 - 비만은 자신의 외모에 대해 열등감(부정적인 신체상)을 갖고 있어 자신감이 결여되고, **인격형성에까지 영향**을 미칩니다.

## 4. 행동 중재

① 식 습 관
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 설탕이 첨가된 음료 가능한 줄여 보기</li> <li>✓ 총 열량 줄이기</li> <li>✓ 식사할 때 작은 그릇을 사용하고 적은 양의 음식 섭취하기</li> <li>✓ 패스트푸드 섭취 줄이기</li> </ul>

② 운 동 습 관
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 신체활동을 늘리기</li> <li>✓ 규칙적으로 꾸준히 하는 운동과 중강도 이상의 운동을 하루 60분 목표 최소 20분 이상 주당 최소 5회 이상 시행하기</li> </ul>

③ 생 활 습 관
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 신체활동을 늘리고, TV, 컴퓨터게임, 스마트폰 등의 사용을 하루에 1시간 이내로 줄이기</li> <li>✓ 적정 수면 시간 유지</li> <li>✓ 부모를 포함한 가족 중심의 접근</li> </ul>

④ 정 신 건 강
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 가족과 함께 생활 습관 교정</li> <li>✓ 정신건강 문제 확인 (우울증, 자존감 결여, 사회성 결핍 등)</li> <li>✓ 필요하다면 전문가에 의한 상담 및 인지행동 치료</li> </ul>

## ⑤ 일상 속 신체 활동량 늘리기

### ⑤ 일상 속 신체 활동량 늘리기



#### 가정에서

- ✓ 장 보러 갈 때는 걸어서 이동하기
- ✓ 누워 있거나 앉아 있는 시간 줄이기
- ✓ 틈틈이 스트레칭 하기
- ✓ 혼자나 가족과 함께 즐길 수 있는 활동적인 취미(운동) 만들기
- ✓ 엘리베이터보다 계단을 이용하기

### ⑤ 일상 속 신체 활동량 늘리기



#### 이동할 때

- ✓ 대중교통을 이용하고 가까운 거리는 걷거나 자전거 등을 이용하기
- ✓ 지하철이나 버스를 기다리는 동안 계속 움직이기
- ✓ 대중교통을 이용할 때 한 정거장 앞에서 내려서 걸어가기
- ✓ 운전 전과 운전 후에 스트레칭 하기
- ✓ 목적지로 걸을 때 팔을 힘차게 흔들며 활발하게 걷기

2023. 9. 6.



남원한빛중학교장(관인생략)

※ 본교 홈페이지 <http://school.jbedu.kr/nwhb> 학부모자료/가정통신문에서도 보실 수 있습니다.