



2022년 6월 보건소식지

삼례중학교
가정통신문 제 55호

2022년 6월 30일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

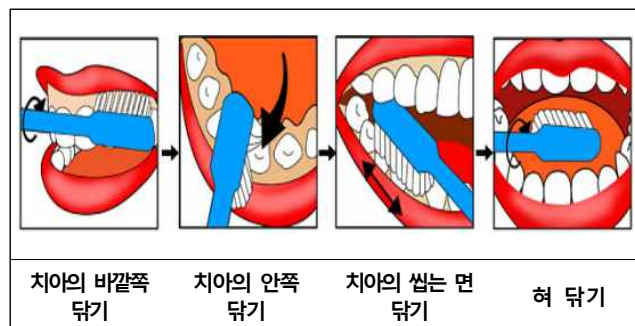
6월 9일 “구강 보건의 날”

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 ‘6’과 어금니(구치)의 ‘구(9)’를 숫자화하여 조합한 것으로, “6세 구치를 보호하자!”는 의미입니다.

♥ 치아관리는 어떻게 해야 할까?

- ① **이 가는 습관 교정하기** : 이갈이는 치아를 마모시키고 치통, 턱 통증 등을 유발할 수 있습니다. 심리적 안정을 취할 수 있도록 스트레스를 관리하고 피로 회복을 위한 적절한 휴식을 취하면서 이 가는 습관을 교정합니다.
- ② **칫솔질 제대로 하기** : 하루 2회 이상 콩알만큼 치약을 짰 뒤 칫솔모를 기울여 쓸어내는 방식으로 이를 닦고, 칫솔이 닿지 않는 부분은 치간 칫솔이나 치실로 잘 관리해 주어야 합니다.
- ③ **치아 상태에 따른 음식물 섭취** : 충치 치료를 받았거나 치아에 미세한 균열이 있는 사람들은 단단한 음식을 먹다가 치아 법랑질이 깨지는 등의 손상을 입을 수 있으므로, 부드러운 식감을 가진 음식 종류들을 중심으로 먹는 습관을 가져야 합니다.
- ④ **정기적으로 치과 검진 받기** : 6개월 간격으로 치과에 방문하여 양치질을 제대로 하고 있는지, 충치가 생기지는 않았는지 조기에 검진을 받도록 합니다. 잇몸이 붓고 피가 나는 증상 등을 방치하면, 심할 경우 치아 상실을 초래할 수 있습니다. 유지 관리 및 치료는 제때 받는 것이 중요합니다.

♥ 올바른 회전식 칫솔질



“걷기”로 생기는 이득 5가지

‘걷기’는 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 사람이 많은 곳만 피한다면, ‘사회적 거리두기’라는 시대의 요구에도 부합합니다. 미국 하버드 헬스 퍼브리케이션에서 걷기를 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리하였습니다.

♥ 초콜릿 같은 단 게 당긴다면? 걸어라.

걷기는 단 것에 대한 갈망을 줄여줍니다. 영구 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러든다고 합니다.

♥ 비만 촉진 유전자의 영향을 줄인다.

유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있습니다. 그런데 ‘걷기’를 통해 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있습니다. 미국 하버드대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰하였습니다. 그 결과, 하루 1시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했습니다.

♥ 면역력을 키운다.

걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약입니다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피해가도록 돕기 때문입니다. 1,000여 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면, 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다고 합니다.

♥ 유방암의 위험을 줄인다.

미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걷는 여성은 3시간 이하로 걷는 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다고 합니다. 비만이거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였습니다.

♥ 관절염 통증 완화 및 예방 효과

걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호합니다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여줍니다. 일주일에 10km 정도를 걸으면, 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있습니다.

성인지 감수성 테스트

‘성인지 감수성’이란, 일상생활 속에서 성별에 따른 차별과 불균형을 민감하게 인지하는 것을 뜻합니다. 넓은 의미로는, 성평등 의식과 실천 의지까지 포함하고 있습니다. 그럼 나는 얼마나 성인지 감수성을 잘 이해하고 있는지, 나의 성평등 의식과 실천 정도는 어느 정도인지 간단한 자가진단 테스트로 확인해 볼까요? 해당 테스트는 신뢰성을 위해 서울특별시교육청의 ‘2020 새학기 맞이 성인지 감수성 체크리스트’를 참고해 작성하였으며, 학생들이 학교에서 겪을 수 있는 상황으로 문항을 구성하였습니다.

성인지 감수성 테스트

다음 문항 중 평소 자신의 의견과 일치하거나 공감하는 내용은 몇 개인지 체크해보세요.

- 남학생은 1년부터, 여학생은 31년부터 출석번호를 시작하는 것 혹은 남/여 체크 표시를 할 때 남자가 항상 먼저, 위에 명시되어 있는 것에 대해 고민해 본 적이 없다.
① 그렇다 ② 아니다
- 의사결정을 책임지는 자리, 예를 들어서 교장 선생님이나 집안의 가장 역할은 여성보다 남성이 하는 것이 적합하다.
① 그렇다 ② 아니다
- 남성이 여성보다 성적인 호기심이 왕성한 것은 자연스러운 일이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 예쁘다, 귀엽다는 표현은 언제나 칭찬이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 반에서 하는 성적인 농담이나 비하 개그는 단순히 웃기기 위한 것이니 이해해야 한다.
① 그렇다 ② 아니다
- 나는 교과서 및 참고자료를 볼 때 글, 그림, 영상 등 전반적인 내용 중 성차별요소가 있는지 살펴본 적이 없다.
① 그렇다 ② 아니다
- 나는 사회적 약자(여성, 장애인, 이주민, 빈민)를 비하하는 욕이나 차별을 조장하는 혐오 발언을 한다.
① 그렇다 ② 아니다
- 친구들과의 단독방 등 사적인 공간에서 타인의 신체에 대한 품평, 신체 사진 공유 등을 진행하는 것은 나의 자유이다.
① 그렇다 ② 아니다
- 사진 또는 동영상 찍을 때 언제나 상대방에게 허락을 구하지는 않는다.
① 그렇다 ② 아니다
- 온라인에서 발생한 성폭력은 오프라인에서 발생한 성폭력보다 피해가 심각한 것은 아니다.
① 그렇다 ② 아니다

내 성인지 감수성 신호등의 색깔은?

*‘2번’으로 답한 문항의 개수를 세어보세요.

8개 이상 : 성인지 감수성 초록 불

성인지 감수성에 대해서 잘 알고 있는 모범생이시군요! 성평등 의식과 실천 의지가 모두 있는 당신, 칭찬해요.

5개 이상 : 성인지 감수성 노란 불

성인지 감수성에 대해 배워가는 중이시네요. 이번 테스트가 학교에서의 성평등에 대해 조금 더 생각해보는 계기가 되었으면 좋겠습니다.

3개 이하 : 성인지 감수성 빨간 불

오늘 처음 들어본 ‘성인지 감수성’! 우월함과 성평등에 대해 함께 알아가요. 노력하는 당신, 응원합니다!

약물 오·남용 예방교육 - 카페인

☕ 카페인이란?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로, 식품 및 의약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다. 특히, 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는 콜라, 초콜릿, 에너지음료 등에도 광범위하게 함유되어 있습니다.



☕ 카페인 과잉 섭취, 무엇이 문제인가요?

- 뇌를 각성시켜 불면증, 행동장애, 정서장애 유발
- 심장박동수 증가 → 가슴 두근거림, 혈압상승
- 철분 흡수 방해 → 빈혈 유발
- 칼슘 흡수 방해 → 성장 저해 유발
- 일시적으로 잠을 쫓고 집중력 향상 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력 감소 및 피곤 유발

☕ 청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은?

카페인은 에너지음료, 초콜릿, 콜라, 커피 등에 광범위하게 함유되어 있습니다.

19세 이하 어린이 및 청소년의 하루 카페인 섭취 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하입니다.

☕ 생활 속에서 카페인 섭취 줄이기 위한 요령은?

- ☑ 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인음료 대신 ‘물’을 마십니다.
- ☑ 부득이하게 카페인 함유 음료를 마실 경우에는 제품의 ‘카페인 함량’을 반드시 확인하고, 최대일일섭취 권고량 이하로 마시도록 합니다.
- ☑ 음료를 마실 때는 용기에 기재된 고카페인 함유문구와 총카페인 함량(mg)을 확인하세요.