

요즘 아침저녁 쌀쌀해진 날씨로 감기에 걸린 학생이 늘고 있습니다. 환절기에는 큰 일교차로 인해 우리 몸이 온도변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지고 일조량의 감소로 우울한 감정을 느끼는 사람이 늘어납니다. 틈틈이 밖에 나가 산책하며 햇볕 쬐기로 면역력과 정신건강을 챙기시다.



감기와 독감

● **유행성 독감(인플루엔자)**은 감기와 다릅니다...

유행성 독감은 단순히 심한 감기가 아니고, 인플루엔자 바이러스에 의해 발병이 되며, 증상도 감기와는 구별이 됩니다.

감기는 통상 목이 아프거나 맑은 콧물이 나거나, 기침이 나는 등 호흡기 계통의 증상이 먼저 시작되고 나중에 미열로 이어지지만,

독감은 갑작스런 오한과 고열, 근육통으로 시작하여 곧 이어 기침, 콧물, 인후통, 가래 등이 생기는데 감기보다 훨씬 전신증상이 심하고 회복된 뒤에도 근육통, 관절통, 피로감으로 평상시와 같이 기운을 차리는 데 시간이 한참 걸립니다.

● 감기와 독감 예방 - 면역력을 높여라~~



● **독감예방접종**

독감예방접종을 하면 감기가 아닌 **독감만 60~80% 정도 예방**됩니다.

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였어도 매년 새로 접종해야 합니다.



환절기 건강 관리

■ 체온을 유지해요.

체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 **면역력이 저하**되기 때문에 질병에 걸리기 쉽습니다. 얇은 옷을 많이 꺼입는 것이 도움이 됩니다.

■ 규칙적인 생활리듬을 만들어요.

평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 높아집니다. 특히 밤 11시부터 새벽 3시까지는 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문입니다.

■ 손 씻기로 면역력을 강하게 해요.

■ 꾸준히 운동해요.

■ 웃음으로 스트레스를 이겨요.



10월 11일 '비만예방의 날'

10월 11일은 전 세계 50개 지역의 비만 관련 단체가 세계비만연맹을 구성하여 지키고 있는 '**비만예방의 날**'입니다. 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 필요**하다고 강조합니다.

★ **청소년 비만예방 다섯 가지 행동강령**

1. **적정체중, 알고 있나요?**

: 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

2. **걷는 즐거움, 알고 있나요?**

: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다'는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾아주세요.

3. **건강한 식사, 같이 하고 있나요?**

: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만 신경써서 챙겨먹는 식사, 가족과 함께 해주세요.

4. **충분한 수면, 지키고 있나요?**

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰

아서 자는 잠으로 풀기 보다는 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 가족과 함께 있는 시간에도 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



세계 손 씻기의 날

■ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제 적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'이다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으 로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었다

■ 올바른 손 씻기 6단계



친밀과 성폭력을 구별해요

데이트 성폭력이 사회문제가 되고 있고, 사춘기 청소년들이 이성교제를 하면서 성폭력이 발생하기도 합니다. 소중한 자녀들이 친밀감과 성폭력을 구별할 수 있도록 대화하는 시간을 가져보셨으면 합니다.

● 폭력적 관계에 대한 잘못된 통념들

• 내가 그 사람을 진심으로 사랑한다면, 그의 폭력적 행동을 변화시킬 수 있다. (×)

☞ 피해자의 행동여부로 폭력 행위가 사라지는 것이 아



니라, 가해자 스스로 자신의 행동을 철저히 반성하고 교정할 의지가 있어야 변화가 올 수 있습니다.

• 신체적 폭력이 아니라면 그리 심각한 문제는 아니다. (×)

☞ 언어적, 정서적 폭력은 신체적 폭력만큼 파괴적이고 심각한 결과를 유발할 수 있습니다. 그러므로 어떠한 형태의 폭력도 용납될 수 없습니다.

• 질투와 소유욕은 그가 나를 정말로 사랑한다는 표현이다. (×)

☞ 지나친 질투와 소유욕은 상대방이 당신을 소유물로 여기고 있다는 뜻입니다. 일반적으로 질투와 소유욕은 폭력과 학대의 초기 형태입니다.



성역할고정관념 NO, 양성평등 YES!

양성평등이란, 남자, 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인격적으로 차별 없이 평등하게 존중하는 것을 의미합니다.

▶ 성역할고정관념이란?

남자와 여자를 평가할 때, 그 사람의 개인적인 특성이 나 능력을 보는 것이 아니라 직업, 역할 등을 보고 평가하는 것을 말합니다.

혹시 “여자 아이는 얌전해야지!, 남자가 울면 안돼!” 이 런 말을 자주 하시지는 않나요? 아직도 우리 사회에는 성차별적인 말과 행동이 남아 있습니다. 때문에 성차이 와 성차별을 구분하여 알고 계시는 것이 중요합니다.

☆ 성차이: 남성과 여성의 타고난 차이

예)여자는 임신을 할 수 있지만, 남자는 할 수 없다.

☆ 성차별: 합리적인 이유 없이 성별을 이유로 인간의 기본적인 자유를 제한하는 것

예)남자는 집안일을 하면 안돼. 돈을 벌어야해.

여자는 군인이 될 수 없어, 남자들의 직업이야.