

## 10월 15일 세계 손씻기의 날



GLOBAL HANDWASHING DAY  
 OCTOBER 15

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날' 2008년 10월 15일 UN총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다.



## 10월 11일 비만예방의 날

10월 11일은 '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 필요하다고 강조합니다.

### 부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!

### 청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령

#### 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중 알기'에서 시작합니다.

#### 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

#### 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

#### 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

#### 가족과의 시간, 지키고 있나요?

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

## 10월 10일 세계 정신건강의 날

세계 정신건강의 날(World Mental Health Day)은 정신건강 문제에 대한 세간의 인식과 관심을 높이며, 편견을 없애고 올바른 지식을 보급하기 위해 정해진 국제 기념일로 매년 10월 10일에 해당한다. 우리나라는 2017년 5월 30일부터 시행된 정신건강복지법(전면 개정)에 따라 제정된 법정 기념일로 10월 10일이다. '정신건강증진 및 정신질환자 복지서비스 지원에 관한 법률'에 따르면 정신건강의 중요성을 환기하고 정신질환에 대한 편견을 해소하기 위하여 매년 10월 10일을 정신건강의 날로 하고, 정신건강의 날이 포함된 주(週)를 정신건강주간으로 한다.

**정신이 건강하다는 것은 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>

# 환절기 건강관리

<b>잠 충분히 자기</b> 	<b>옷 따뜻하게 입기</b> 	<b>외출 후 양치질하기</b> 	<b>사람 많은 장소 가지 않기</b> 
<b>물 충분히 마시기</b> 	<b>바누로 깨끗이 손 씻기</b> 	<b>충분한 영양섭취</b> 	<b>독감 예방접종</b> 

환절기 건강관리 수칙을 잘 지켜 건강한 가을을 보내시기 바랍니다. 😊

## 청소년 음주의 위험성

어른들 중 "한 두잔 정도는..." "음복주는 괜찮아" "어른에게 배우는 술은 괜찮아!"라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황발생의 원인으로 작용하여

청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.



## 야식 증후군

저녁 7시 이후의 식사량이 하루 전체의 50% 이상을 차지하는 증상을 가리킨다. 불면증 등 수면장애 증상을 동반한다. 그 원인은 확실하게 밝혀지지 않았지만, 스트레스에 대한 비정상적인 반응에 의하여 발생할 수 있다고 한다.

- ▶ 하루 세 끼 식사를 규칙적으로 먹고, 특히 **아침 식사는 반드시 거르지 않아야 한다.**
- ▶ 점심 식사는 탄수화물을 풍부하게 섭취하고, 저녁 식사는 소화가 잘 되도록 가볍게 먹은 뒤 잠들기 전에는 음식을 섭취하지 않는 것이 최선이다.

- ▶ 밤에 자다가 먹기 위해 잠을 깨는 경우라면, 저녁 식사 때 위가 부담스럽지 않을 정도로 든든히 먹는 것이 오히려 낫다.

[네이버 지식백과] 야식증후군 (두산백과)

## 야식보다는 아침식사를~아침식사를 하면?

1. 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 줍니다.
2. 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급합니다.
3. 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있습니다.
4. 학습능력을 향상시킬 수 있습니다.
5. 운동등 신체활동 능력을 높입니다.
6. 체중조절에 도움이 됩니다.
7. 규칙적인 식습관이 형성됩니다.

## 코로나19(COVID-19) VS 독감(Influenza)

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~14일 후 증상</li> <li>• 시스-코로나바이러스</li> <li>• 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음</li> <li>• 자가격리로 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비말 전파</li> <li>• 열, 기침, 피로감</li> <li>• 심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~4일 후 증상</li> <li>• 인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>• 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음</li> <li>• 백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구

### 인플루엔자란?

- ☑ 흔히 '독감' 이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등이 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환**입니다.
- ☑ 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염, 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨, 등과 같은 만성질환을 악화시켜 **심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험**이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### 접종시기

- ☑ 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**
- ☑ 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, **접종 2주 후부터 항체가 생김**며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 **독감이 유행하기 전인 10월 경에는 접종**을 하는 것이 효과적입니다.
- ☑ 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난 해에 예방접종을 하였다**도 **매년 새로 접종**해야 합니다.