

마음을 안정시키는 방법

○ 재난을 직·간접적으로 경험한 사람들은 심리적으로 어려움을 겪을 수 있습니다. 스트레스와 불안한 마음은 안정화 기법으로 완화할 수 있습니다. 일반적으로 10분~15분 가량 실시하는 것이 좋지만 시간제한이 있을 때는 경과를 관찰하여 증상이 줄어들 때까지 반복해 주세요.



나비포옹법

· 나비포옹법은 갑자기 긴장되어 가슴이 두근대거나 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자기 몸을 좌우로 두드리 주고 스스로 '토닥토닥' 하면서 자기를 안심시키는 방법입니다.

- 팔을 서로 교차하여 어깨를 감싸고 숨을 크게 쉬며 10~15번 정도 토닥토닥 두드리 주세요.

- “괜찮아”, “괜찮아 다 지나갈 거야” 등 자기를 위로하는 말을 해보세요.



착지법



· 착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 '지금 여기'로 돌아오는 거예요.

- 발바닥을 땅에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요.

- 발뒤꿈치를 들었다가 '쿵' 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치를 지국이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.



복식호흡법

· 복식호흡법은 숨을 들이쉴 때 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내쉴 때 꺼지게 하는 것입니다.

- 배를 부풀리면서 허파 속에 공기를 채운다고 생각하고 3~4초간 숨을 들이쉬세요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요.

- 숨과 함께 몸속의 긴장도 빠져나간다고 생각하며 4~5초간 숨을 내쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보낸다고 상상해 보세요.

- 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.



출처: 학생건강정보센터

겨울철 안전사고 예방

■ 겨울철 건강관리

- **보온유지하기** : 갑자기 기온이 떨어지게 되면 심장뿐만 아니라 혈관, 호흡기 등에 문제가 발생할 수 있기 때문에 내복이나 목도리, 모자로 보온을 유지하는 것이 좋습니다.

- **충분한 스트레칭** : 겨울철에는 운동을 하기 전에 긴장한 근육을 풀어주는 것이 중요합니다. 또한 체온 유지를 위해 운동 강도는 평소보다 70~80%정도 낮추는 것이 좋습니다.

■ 겨울철 낙상사고 예방법

- **옷과 신발** : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다. 또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

- **걸을 때**: 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걸지 않도록

합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

성희롱, 성폭력 예방

가정에서의 성교육

충청남도교육청

우리 아이 성(性)교육, 공감에서부터 시작됩니다.

감각스러운 아이의 '성'에 대한 질문! 어떻게 답을 해주어야 하는지 난감할 때가 많습니다. 우리아이들의 건강한 성가치관 확립을 위해서 보호자님들의 **관심과 공감**이 필요합니다.

chapter1

올바른 자녀 성교육을 위한 4가지 수칙

	Good Touch, Bad Touch 건강하고 모범적인 경계를 미리 알려주세요.		알성생활에서 'No'라고 말하는 방법을 알려주고, 자녀의 'No'를 인정해주세요.
	자녀가 'No'라고 말하는 것이 어렵다는 것을 인식하고, 자녀의 고민에 경청, 공감, 격려 해주세요.		성인지각수성 을 높여주세요. 성별 고정관념과 편견에서 벗어나 아이들을 지도해주세요.

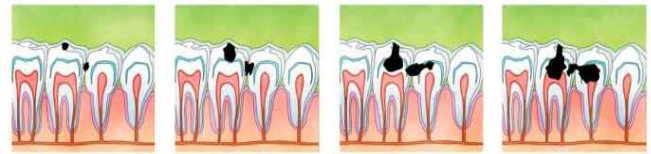
chapter2 우리 아이 성교육 Tip

	[자녀와 생활공유하기] 자녀들이 무엇이었는지 이야기 할 수 있도록 자유롭고 안전한 대화 분위기를 만들어 주세요.
	[다들 뭐, 저렇게 물어봐서...] 부모님도 궁금해 하는 사항이거나 흥미로운 주제에 대해 솔직한 대답이라도 해주어야 합니다.
	[성지식 보충하기] 정확한 성지식을 알고 있어야 할 지도할 수 있으므로, 올바른 성에 대해 공부할 기회가 필요합니다.
	[존중하는 모습 보여주기] 부부관계 서로 존중하고 사랑하는 모습을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현해주세요. 우리 아이에게 가장 좋은 성교육자는 부모입니다.

chapter3

성범죄 예방을 위한 보호자의 역할

1. 신체 접촉 전 상대의 의사를 항상 먼저 물어 보도록 알려줍니다. 무응답은 Yes가 아니라 NO입니다.
2. 평소 자녀의 활동에 관심을 가지고 충분한 대화를 나눕니다.
3. 이웃, 학교, 지역사회에 누가 살고 있는지 확인합니다.
4. 등하교길 안전한 이동경로, 성폭력 상황 예방 방법을 알려줍니다.
5. 몸돌 안전하게 지킬 수 있는 방법을 함께 익힙니다.
6. 피해 사실을 알았을 때 자녀의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다.
7. 전문기관으로부터 자녀교육 및 성폭력에 관한 지식과 정보를 수집합니다.



하고 영양분을 공급한다. 신경은 치아의 시림, 통증을 느낄 수 있게 한다. 3대 통증 중 하나인 치통이 발생할 때는 보통 여기 치수에 문제가 있을 때이다.

- ◆ 백악질: 차아 뿌리를 둘러싸고 있는 구조물이다. 법랑질이 치아머리를 둘러싸고 있는 것처럼 되어 있는데 차이가 있다면 백악질은 법랑질에 비해 물리적으로 더 약한 구조로 되어 있다.
- ◆ 치주인대: 치아의 배악질과 치아를 둘러싼 뼈를 연결하는 것이다. 신경과 혈관이 풍부하여 압력이나 통증을 느끼고 영양을 공급하는 역할을 한다
- ◆ 치은: 입안에서 볼 수 있는 빨간 점막의 혈관이 풍부한 조직이다. 피부에 비해서 상처가 나더라도 더 빠른 치유를 기대할 수 있다
- ◆ 치조골: 차아만을 둘러싸고 있는 뼈이다

면역력 UP! 환절기 건강관리법



면역력 UP! 환절기 건강관리법

깨끗한 위생



손만 깨끗하게 씻어도 세균과 바이러스는 99.8% 예방할 수 있으니, 외출 후 꼭 지켜주세요.

상쾌한 공기



공기를 통해 세균과 바이러스가 전파될 수 있으니, 최소 하루 한 번 실내 환기를 해야 합니다.

충분한 수분



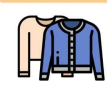
몸의 신진대사가 활발할 수 있도록 충분한 수분을 섭취하고, 체온 유지를 위해 따뜻한 물을 마세요.

피로는 금물



피로가 쌓이면 질병에 노출될 확률이 커집니다. 평소 휴식을 취하며 피로를 관리해요.

따뜻한 옷



얇은 옷을 여러 겹 입어 백혈구 활동이 가장 활발한 체온 36.5~37도를 유지하는 것이 좋습니다.

비타민 섭취



바이러스 증식을 억제하는 비타민C 식품, 면역기능을 강화해주는 비타민D 식품 등을 챙겨 먹어요.

치아의 구조와 기능

1. 치아의 구조

- ◆ 법랑질: 우리의 몸에서 가장 단단한 구조로 되어 있으며 얇은 유리를 여러 겹 겹쳐 둔 것 같은 구조로 신경이 존재하지 않고 치아 내부의 조직들을 보호한다. 하지만 한번 손상이 되면 다시는 회복되지 않는다
- ◆ 상아질: 법랑질보다 부드럽고 연한 구조이다. 여기에는 상아세관이라는 미세한 통로들이 존재하는데 이 통로를 통해서 치수의 감각 신경들이 팔을 뻗고 있어서 차갑고 뜨거운 감각을 느낄 수 있도록 한다
- ◆ 치수: 치아의 사장 심부에 혈관과 신경 등의 조직 있는 구조물이다. 위치에 따라 치수강과 근관으로 구분된다. 혈관에서 혈액을 공급하여 치아의 생활력을 결정

참고: [내 몸 보고서] 일교차 큰 환절기 건강관리법, YTN, 2019-10-01
서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, (서울한 이심 치과, 환절기 편도염 주의)

<출처 : 교육부>