



진 실 (참)  
용 감 (힘)  
봉 사 (덕)

# 10월 보건 소식

가정통신 : 2023 - 153호  
펴낸이 : 교 장 신 0 0  
살핀이 : 교 감 송 0 0  
엮은이 : 보건교사 이 0 0  
발행일 : 2023. 10. 10.



‘정신이 건강하다는 것’은 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>



세계보건기구에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기 치료가 필요한 질병이자 **21세기 신종질병**으로 지목했습니다. 세계비만연맹은 2035년 20세 이상의 비만인구가 15억 명을 넘어설 것으로 예상하고, 질병관리청은 2022년 한국 성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다. 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.

## ◆ 체중관리를 위한 식이요법의 육하원칙

### > 언제

- 하루 세끼를 일정한 시간에, 거르지 않고 먹는다. 식사를 하지 않으면 인체도 열량을 소비하지 않고 다음 식사 때 더 많은 에너지를 축적하여 살이 더 찌게 된다.
- 가급적 저녁 7시 이전에 식사를 끝내고, 야식은 절대 금물이다. 야식 후 바로 잠자리에 들면 칼로리가 소비되지 않고 바로 체지방으로 축적돼 비만이 되기 쉽다.

### > 어디서

- 식사는 물론 간식도 식탁에서만 먹는다. 소파나 침대, 자동차 등의 공간에서는 섭취량을 조절하기 힘들다.
- 외식이나 모임은 가급적 자제한다. 그런 자리에서의 식사는 평소 먹던 양보다 많이 먹게 된다.

### > 누구와

- 혼자 먹기 보다 식구나 친구와 함께 식사한다. 혼자 먹으면 때를 거르기도 쉽고, 균형 잡힌 식사를 하기 어렵다. 또 함께 먹게 되면 여럿이 대화를 나누면서 식사를 좀 더 천천히 할 수 있다.

### > 무엇을

- 식사는 골고루 섭취하되 단백질, 과일, 채소 위주로 먹는다. 고지방, 고칼로리, 고단순당 음식은 피한다.
- 미리 계획되지 않은 간식은 금지하며, 특히 섬유소가 많은 음식을 섭취하면 포만감이 지속돼 과도한 음식 섭취를 미리 막을 수 있다.

### > 왜

- 뭔가 먹고 싶은 것이 떠오를 때는 왜 먹고 싶은지 스스로 따져 볼 필요가 있다. 살찌는 사람들은 지금 배가 부르다는 상태보다는 저 음식이 맛있다는 것에 더 집착한다는 말이있다. 뭔가 먹고 싶다, 먹으면서 스트레스를 풀고 싶다는 등의 이유로 먹고 또 먹어 쌓아온 지방덩어리들이 눈에 보이지 않은가? 세끼 식사 외에 음식을 먹어야 하는 이유를 생각 해본다면 아마도 그 음식을 섭취할 마땅한 이유를 찾지 못할 것이다.

### > 어떻게

- 포만감을 느낄 수 있도록 천천히 여유있게 식사한다.
- 단백질은 탄수화물이나 지방보다 포만감을 더 빨리 느끼게 하고 식사에 대한 만족감이 더 오래 지속되도록 도움 뿐만 아니라 소화과정에서 포만감과 관련된 호르몬의 분비도 자극하므로 식단구성에서 단백질 비중을 높이는 것도 도움이 된다.

## 10월 15일 세계 손 씻기의 날



### 잘 씻기지 않는 손 부위



## 가을철 비염 예방 및 관리

### 알레르기성 비염이란

먼지, 꽃가루, 동물의 털, 공해, 정신적 스트레스, 갑작스러운 기온의 변화로 생기는 것으로

- 연속적인 재채기
- 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 남.
- 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 함.

### 축농증과의 차이는

축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며 주로 하얗고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 누런고 냄새가 나는 콧물이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이

딱 막혀 두통도 생길 수 있다. 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동 내를 비우는 수술을 해야 한다.

### 알레르기 비염 예방 수칙!

- 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸
- 집안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거한다.
- 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 후 손을 깨끗이 씻고 필요 시 마스크를 착용한다.
- 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- 갑작스런 기온변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.
- 코 점막의 건조 방지를 위해 따뜻한 음식과 수분을 충분히 섭취한다.
- 코 세척도 도움이 됩니다.

: 손을 먼저 깨끗이 씻고 미지근한 온도의 생리식염수 (약국에서 1리터를 구매 후 에, 보존제가 안 들어 있으므로 일주일 이내에 다 쓰도록 함)를 코속으로 넣어준다. 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.

- 집안이 건조하지 않게 습도 조절과 따뜻한 물을 자주 마신다.

개인 물컵을 가지고 다니며

물 마시기를 생활화 하시다!



## 왜 잠이 보약일까요?

적당한 수면시간은 7~8시간으로 수면은 단순히 쉬는 것이 아니라 다음날 정상적인 활동을 위한 심신의 피로를 회복시키는 과정으로 매우 중요합니다.

### 적당한 수면이 좋은 이유!!

- 집중력, 기억력 향상  
: 잠이 부족하면 학습장애 및 일의 능률이 저하됨
- 비만 및 당뇨예방  
: 잠이 부족하면 탄수화물의 체내 저장이 증가하여 대사속도가 느려져 비만이 되기 쉽고 당뇨에 걸릴 위험이 높아짐
- 고혈압 심장질환예방  
: 잠이 부족하면, 고혈압, 부정맥 및 심장질환의 발생 위험이 높아짐
- 면역력 강화  
: 잠이 부족하면 면역을 담당하는 세포의 생산과 활동이 저하되어 면역력이 떨어짐
- 안전사고 예방
- 우울증 예방, 행복감 증가

보건소식지

## 심폐소생술 (CPR)



최근 충남 태안에서 마당에 쓰러진 할아버지를 발견하고, 권모(12살)군은 학교에서 배운 심폐소생술을 실시하여, 이후 8일만에 할아버지가 건강하게 퇴원한 사례입니다.



그 만큼 골든타임 4분 이내 심폐소생술을 실시하는 것이 중요합니다.

재 그런 심폐소생술의 순서와 방법에 대해 알아보겠습니다.



### 01. 의식확인

환자발견 시 어깨를 두드리며 “괜찮으세요?” 라고 물어봅니다



02. 도움요청 한 사람을 지목 119신고 요청, 사람이 없다면 직접 119신고합니다.

거기 빨간 옷 입으신 남자분~



119요?



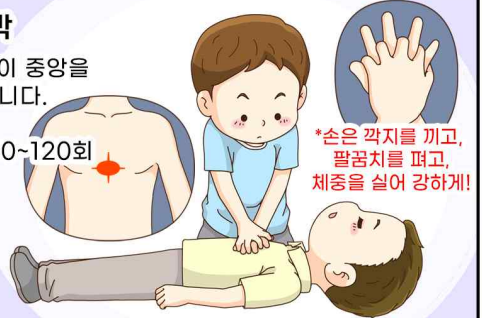
### 03. 호흡확인

환자의 얼굴과 가슴을 10초내로 관찰하여 호흡을 확인합니다.



### 04. 가슴압박

양쪽 젖꼭지 사이 중앙을 30회씩 압박합니다.  
깊이는 5cm,  
속도는 분당 100~120회



### 05. 인공호흡 (잘 모르거나 꺼려지는 경우 가슴압박만 시행)

머리를 뒤로 젖히고 기도를 열고 코를 막고, 1초 동안 공기 불어넣기 2회 실시합니다.  
입과 코를 열어 불어넣은 공기, 배출합니다.



### 06. 반복시행

119구급대원이 올 때까지 반복 시행합니다.

가슴압박 : 인공호흡  
= 30 : 2

2분 동안 5회 실시



우리 모두 정확한 심폐소생술 방법을 익혀둡시다.

