보 건 소 식

< 11월 보건소식지 >
발행일 : 2023. 11. 3.
발행처: 서울삼육중 보건실

환절기 건강 수칙

환절기란?

환절기란 사전적 의미로는 '철이 바뀌는 시기'를 말하며 잦은 기온 변화로 인해 신체가 적응하려고 체내 대사 속도도 느려지고 스트레스를 받아 **면역력 저하가 되어 각종 질환에 걸리기 쉬운 시기**입니다.

환절기 건강 수칙

◆ 규칙적인 운동

너무 무리한 운동이라든지 이른 새벽에 운동은 피하고 간단한 조깅, 자전거, 간단한 근력운동 등을 통해서 체력을 키우고 면역력 증가시키기

◆ 건강 관리

몸 속 안에 있는 유해물질을 배출하든지 몸 안에 수분을 보충하기 위해서 **2L 이상의 충분한 수분을 섭취**해 주기

◆ 충분한 휴식

몸의 피로와 면역력을 높이기 위해서 충분한 휴식과 수면을 통해서 환절기 때 충분한 휴식 취하기

◆ 주변 정리 정돈 및 청소

실내에서의 활동은 먼지와 세균이 많기 때문에 주변 정리 및 청소를 통해서 환절기 때 걸리는 질환을 예방하기

◆ 음식

떨어지는 면역력을 제철 과일, 고기, 나물들을 섭취하여 영양소와 **면역력을 증가**시키기

[출처 : 대한안전교육협회 공식블로그]

11월 11일은 보행자의 날 - 올바른 걷기

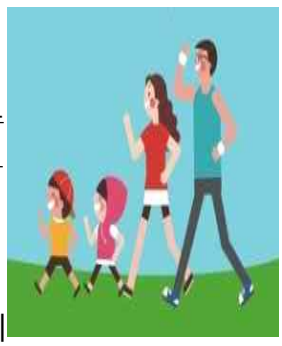
매년 11월 11일 하면 빼빼로 데이나 농민의 날을 생각하시겠지만 보행자의 날이기도 합니다. 보행교통 개선의 중요성에 대한 범국민적인 의식을 고취시키기 위해 사람의 두 다리를 연상시키는 11월 11일을 법정기념일로 지정했다고 합니다. 이에 **걷기의 효과와 주의할 점에 대해 알아보고 실천**하도록 합니다.

걷기의 10대 효과

모든 사망위험 감소, 심장병 및 뇌졸중 위험 감소, 고혈압 위험 감소, 제 2형 당뇨병 위험 감소, 비만 위험 감소, 우울증 위험 감소, 치매 위험 감소, 인지기능 향상, 수면의 질 향상, 8가지 암 위험 감소

걸을 때 주의할 점

- 걷기 전후로 **준비운동**과 **정리운동** 실시하기
- 걷기 시작할 때는 5분 정도 천천히 걷다가 속도 올리기
- 더울 때는 실내에서 걷기
- 미세먼지 농도가 높을 때 (나쁨)는 실내에서 걷기
- **걷기 편한 운동화 착용**하기



[출처 : 한국건강증진개발원]

골다공증 예방과 관리

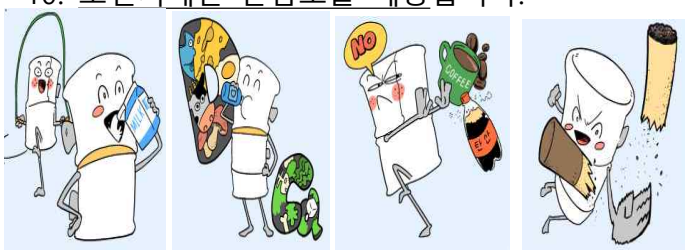
골다공증은 말 그대로 뼈에 구멍이 많이 생긴다는 뜻으로, **뼈의 강도가 약해져 쉽게 부러지는 질환**을 의미합니다. 골다공증은 **'조용한 뼈 도둑'**이라고 불릴 정도로 초기 증상이 없지만 골다공증으로 인하여 고관절, 척추, 손목 부위 골절과 같은 합병증 발생 위험이 증가합니다. '13년 제정 이후 10년 만인 **2023년 개정된 골다공증 예방관리 수칙**을 알려드립니다.

골다공증 예방과 관리를 위한 10대 생활수칙

1. **성장기에 적절한 운동과 영양관리**를 통해서

50대부터 시작되는 급격한 근소실에 대비합니다.

2. 저체중이 되지 않도록 **적정 체중을 유지**합니다.
3. **적정량의 칼슘과 비타민D를 섭취**합니다.
4. **술과 커피, 탄산음료를 마시지 않거나** 적당량 이하로 줄입니다.
5. **담배는 피우지 않습니다.**
6. 체중부하운동과 균형운동을 가능한 한 매일 합니다.
7. 위험인자가 있는 경우 정기적으로 골밀도 검사를 받고, 그 결과를 의사와 상의합니다.
8. **골다공증을 꾸준히 관리**합니다.
9. 넘어지지 않도록 주의하고 넘어지기 쉬운 생활환경을 개선합니다.
10. 노년기에는 근감소를 예방합니다.



[출처 : 질병관리청]

카페인 바로 알기

카페인이란?

카페인은 커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성 효과가 있는 성분**으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다. 청소년이 즐겨 먹는 탄산 음료, 에너지 음료 뿐만 아니라 커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품 등에 들어 있습니다.

청소년의 카페인 섭취 실태

청소년의 카페인 섭취 비율은 **탄산 음료**가 30%로 가장 많았고, 다음으로 **커피** 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다. 청소년이 하루 **커피 음료 1개와 에너지 음료 1개만 마셔도 최대일일섭취권고량(125mg)을 초과**하므로 주의가 필요합니다.

고카페인 음료에 대한 잘못된 상식

1. 고카페인 음료는 청소년의 피로 해소에 도움이 되나요?

- 고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 **시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습 의욕을 떨어뜨립니다.**

2. 고카페인 음료를 마시면 에너지가 정말 생기나요?

- 에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 일시적인 각성 효과로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, **우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.**

청소년의 고카페인 음료 섭취, 줄일 수 있는 방법

1. 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 **'물'이나 '주스'**를 마십니다.
2. 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 **'카페인 함량'을 꼭 확인**하고 **최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절**합니다.

[출처 : 식품의약품안전처]

온라인 그루밍 성범죄 예방

온라인 그루밍이란?

온라인 그루밍은 **아동·청소년에 대한 성적 학대를 목적으로 피해자를 유인하는 행위**를 말합니다. 따라서 온라인 그루밍은 아동·청소년의 신뢰를 얻을 의도로 이들과 상호작용하기 위해 관심사와 취미를 공유하고, 정신적 지지와 공감을 제공하는 과정에서 이뤄집니다.

온라인 그루밍의 과정

온라인 그루밍의 예방

온라인 그루밍 피해를 입었거나 입고 있는 것 같다고 느껴질 때에는 **믿을 수 있는 어른들에게 알리고, 보호를 요청**해야 합니다. 특히 **대화 중에 불쾌감이 느껴지면 단호하게 그만두어도 괜찮습니다.**

[출처 : 교육부]