

구강보건의 날

구강 보건의 날은 만6세 때 영구치가 나온다 하여 6세의 '6'과 영구치의 '구'를 따서 6월 9일로 정하였습니다.



▶ 구강건강관리지수(QQ) 높이는 생활 수칙



• **올바른 칫솔질** - 플라크 제거 및 잇몸 마사지에 가장 기본적&효과적, 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦는다. 플라크가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦고, 회전법을 쓴다.

• **칫솔선택** - 칫솔의 머리 크기는 자신의 집게손가락 첫째 마디 길이 이하, 3개월마다 새것 교체한다.

• **치실과 치간 칫솔사용과 혀 닦기**

• **식품선택** -

GOOD! (우유:칼슘, 치즈:칼슘+인, 멸치:칼슘+불소, 야채&과일)

BAD!! (달고 끈끈한 간식류, 탄산음료)

• **거울보기** - 구강건강 자가 점검을 수시로

• **정기검진** - 6개월 마다 검진, 스케일링, 불소 도포

• **나쁜 습관 버리기** - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기, 연필 물기 등

▶ 올바른 칫솔을 선택하고 보관하세요.

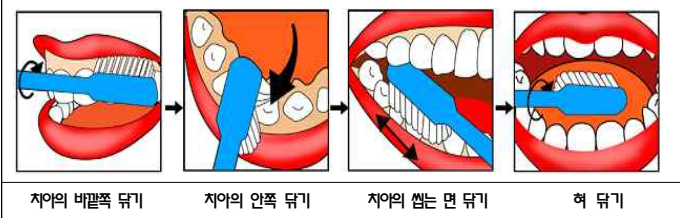
• 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력있는 칫솔 선택

• 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기

• 교환 시기: 2-3개월

• 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳

• 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담궈주세요.



유행성 각결막염, 수두, 유행성 이하선염 예방

1. 여름철을 맞아 교내 각종 감염병 유행에 대비히 철저히 건강관리에 유의하여 주시기 바랍니다.

2. '수두, 유행성 이하선염'은 호흡기 비말(침방울등)등에 의해 전파되는 감염병으로 매년 4-6월 환자 건수가 증가합니다.

▶수두 : 미열을 시작으로 온몸에 발진성 물집(수포)이 1주일 가량 발생하며, 물집성 병변에 직접 접촉하거나 호흡기 분비물의 공기전파를 통해 감염된다.

※ 모든 피부 병변에 딱지가 앉을 때 까지 격리하여 치료한다.

▶유행성 이하선염 : 무증상 감염이 20%를 차지하고 증상이 있는 경우 귀밑 침샘(이하선)부위가 붓고 1주일 가량 통증을 동반하며 기침시 분비되는 비말로 전파된다.

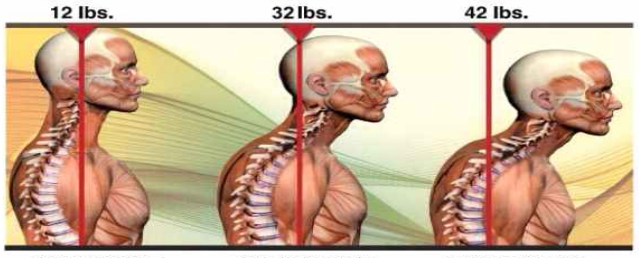
※증상 발현 후 3일까지 격리한다.

3. '유행성 각결막염'은 아데노바이러스가 원인으로 전염성이 높은 바이러스성 결막염입니다. 일반적으로 사람간의 접촉에 의해 전파되며, 발병 후 약 2주간은 전염력이 있으므로 각별한 주의가 요구됩니다.

유행성각결막염 감염예방 수칙

- 올바른 손씻기 생활화
(흐르는 물에 비누나 세정제로 30초 이상 손씻기)
- 눈을 만지거나 비비지 않기
- 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품을 다른 사람과 공유하지 않기

노인! 거북목! 되는 수구리족! 나는? How Heavy is Your Head ?



42 Pound Head

"For every inch of Forward Head Posture, it can increase the weight of the head on the spine by an additional 10 pounds."
Kapandji, Physiology of Joints, Vol. 3

최근 스마트폰의 사용이 많아지면서 대부분의 이동시간을 고개를 숙인 채로 지내는 사람이 많아졌는데, 이를 '수구리 족'이라고 합니다.



수구리 자세 뿐만 아니라 우리의 자세는 늘 흐트러지기 쉬운데 우리 몸을 풀어주는 방법들을 소개합니다.

1 귀-어깨-엉덩이 라인을 잡아주자



바른자세를 유지하기 위해서는 귀-어깨-엉덩이를 수직으로 맞추어주고 특히 의자에 앉을 땐 어깨를 펴고, 턱을 당겨서 귀-어깨-엉덩이 라인을 유지하세요!

마음은 있지만 자꾸 잊게 된다면?

바른 자세의 그림이나 사진을 책상에 붙여두고 자주 볼 수 있는 환경을 만드는 것도 중요합니다.

2. Y.T.W.L운동으로 스트레칭



- Y
바닥에 엎드려 고개를 숙이고 팔을 Y자로 곧게 뻗는다. 어깨가 올라가지 않게 최대한 팔을 뻗어 30초씩 3회를 반복한다.

- T
엎드린 자세에서 팔을 T자로 뻗는다. 배에 힘을 주고 내뻗는 호흡에 상체를 들어 올려 준다.

-W
같은 자세를 하늘에서 보았을때 W자가 되게 팔을 양옆으로 펼쳐 준다. 어깨가 올라가지 않게 턱은 당기고 팔만 하늘방향으로 올려 준다.

두날개뼈가 마주보는 느낌으로 3회 반복한다.

- L
팔꿈치가 내 옆구리로 오도록 손을 반듯하게 펴준다. 엄지손가락이 하늘을 향하게 하고 팔꿈치는 붙여 위로 들었다 내리는 동작을 3회 반복한다.

욕! 우리에게 어떤 영향을 미치니!

<욕하는 뇌 vs 폭력적인 뇌>

욕이 뇌기능에 영향을 줄 수 있다는 연구결과도 속속 나오고 있습니다. 사람이 욕설을 들었을 때 반응을 보인 뇌 부위는 편도체 근처의 변연계인데, 변연계는 인간의 본성과 감정에 관여하는 '감정의 뇌'에 해당하는데, 이 부위가 지속적으로 자극을 받을 경우 스트레스가 누적돼 폭력적이고 공격적으로 변할 수도 있다는 것입니다. 욕할 때의 뇌는 폭력 행동을 할 때의 뇌 상태와도 매우 비슷합니다. 폭력행동은 대뇌 변연계와 측두엽의 편도체 방전현상으로 일어나는데, 욕을 만드는 것은 지점입니다. 또한 폭력 행동 때 나타나는 신체반응 역시 공격적인 욕을 할 때의 그것과 매우 유사합니다. **뇌에서 나온 욕이 뇌를 공격할 수도 있다는 말입니다.**

욕에 중독되지 맙시다 !!

-EBS 다큐프라임 <욕, 해도 될까요> 참조-

오존주의보란? 대응책은?

6월에 접어들었지만 기온은 여름처럼 높아지고 있습니다. 이런 날씨에 오존주의보가 발생하므로 자세히 알아보시다.

성충권의 오존은 지구상의 생명을 보호하는 보호막 역할을 하지만, 대류권의 **오존은 사람의 호흡기나 눈을 자극하는 등 인체에 유해하고 농작물에도 피해를 줍니다.**

일조량이 많은 **여름철에** 농도가 가장 높게 나타나고, 하루 중에는 **오후 2~5시 사이에 가장 높게 나타난다.**

오존주의보는 3단계의 오존경보제도 가운데 가장 낮은 단계로서 1시간 평균 오존 농도가 0.12ppm 이상일 때 발령되고 인체는 불쾌한 냄새를 자각하며, 이 상태로 3~4시간 지속되면 **기침과 눈의 자극, 숨찬 증상**을 느끼게 됩니다. 또 2주일 정도 지속되면 두통과 숨 가쁨, 시력 장애 등을 겪게 됩니다.

이 주의보가 발령되면 **과격한 실외운동을 자제하고, 호흡기 환자나 노약자, 어린이 등은 실외활동을 삼가며, 가급적이면 대중교통을 이용하도록 합니다.**

◆ 오존 예보기준 및 행동요령 ◆

예보등급	시민행동요령	
	일반인	민감군 (어린이, 노인, 폐질환 및 심장질환자)
좋음 (0~0.030)	-	
보통 (0.031~0.090)	-	실외활동 시 특별히 행동에 제약을 받을 필요는 없지만 몸상태에 따라 유의하여 활동
나쁨 (0.091~0.150)	장시간 또는 무리한 실외활동 제한	장시간 또는 무리한 실외활동 제한
매우나쁨 (0.151 이상)	실외에서의 활동을 제한하고 실내활동 권고	가급적 실내활동

※오존 높은 날 건강 생활 수칙



삶을 피폐하게 만드는 음란물(성교육)

-음란물, 실제 성과 어떻게 다른가요?

실제 우리의 성은 '성관계'에만 국한되어 있지 않죠. '인간관계'가 우선이 되며 '성적인 접근은 탄탄한 인간관계를 바탕으로 이루어진다.

남녀가 '성관계'를 갖기 전, 많은 단계와 시간을 거치죠. 남자와 여자가 만나야하고, 만나서 비슷한 관심사를 발견하고, 서로에 대해 알아간다. 알면 알수록 호감이 생기죠. 더욱더 돈독한 사이가 되기 위해 사랑을 고백한다. 서로에 대한 믿음이 생기고, 서로를 책임질 수 있는 여건이 마련되죠. 그리고 결혼이라는 사랑의 서약을 한 후 서로의 사랑을 확인하고 더욱 아끼라는 사랑의 결실을 맺기 위한 '성관계'를 한다.

자, 음란물은 어떤가요? 음란물은 '인간관계'를 완전히 무시한다. 바로 화면에 남녀가 등장하고 다짜고짜 '성관계'를 하기 시작하죠. '성관계'가 끝나면? 영상이 끝난다.

-음란물, 대체 뭐가 문제라는거죠?

음란물에 익숙해진 사람은 이성을 만나 사랑을 할 때 '성관계'에 몰두하는 경향이 있다. 다양한 관계(취미생활 공유 등)를 통해 풍부해질 수 있는 이성교제가 '성관계'에 고착되면 사랑이 재미없어지게 되죠. 재미가 없으니 점점 자극적인 것을 찾는다. '자극적인 성'을 갈구하다가 성폭력, 성매매 등 성 관련 범죄를 저지르는 것은 어쩌면 시간문제이다.

-왜 강력하게 처벌하지 못하는 거죠?

음란물이 이렇게 나쁘다면, 강력하게 처벌해서 뿌리 뽑아야지, 왜 가만히 두고 보는 걸까?

이것은 '무지'에서 비롯된다. 아직도, 의외로 많은 사람들이 음란물의 심각한 문제를 잘 모르고 마약처럼 바로 그 피해가 눈앞에 보이는 것이 아니기 때문에, 음란물의 피해가 얼마나 심각한지 잘 모른다.

-음란물은 '나'를 지키기 위해 끊어야 합니다!

그거 아세요? 음란물에 중독된 사람들은 실제 성 기능이 감소한다는 연구결과가 있다는 사실. 시각적 자극에 익숙해져 버릇처럼 자위를 한 사람들은 실제로 성기능에 문제가 생긴다. 시각적 자극 외에는 어떠한 것으로도 흥미를 느끼지 못하게 돼버리는 것이죠. 또한 대부분의 사람들은 음란물을 보며 자위를 한뒤에는 죄책감을 느낀다고 해요. 음란물 시청과 자위 후 느끼는 죄책감이 반복되다 보면 성을 더럽고 부정적인 것이라고 여기게 된다. 마치 마약과 같죠?

음란물을 보지 않는 것은 다른 사람이 아닌 나 자신을 지키는 일이다

"잠깐의 쾌락을 위해 내 삶을 바치시겠습니까?"

긴장성 두통 해소법

긴장성 두통(Tention type headache)이란?

보통 스트레스나 과로, 긴장 등으로 두경부의 지속적 근수축에 의한 관련 통증으로서 두통을 느끼게 된다고 보아 근수축성 두통이라고 합니다. 두통환자의 10명중 9명은 긴장성 두통입니다.

긴장성 두통의 완화법

- 1.규칙적인 수면습관을 갖는다.
- 2.근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
- 3.규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
- 4.금연, 금주한다.
- 5.같은 자세로 너무 오래 앉지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
- 6.카페인이나 든 음료는 가급적 피한다.
- 7.두통약을 남용 시는 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 유의해야 한다.
- 8.해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 진찰을 받아 보도록 한다.