



코로나19 이겨내는



따스한 겨울 보내세요

한랭질환
조심하세요 ▶ p1
노로바이러스
주의보 ▶ p3
비대면운동
프로그램안내 ▶ p9

Contents

- 01 갑자기 기온이 뚝 떨어진다면 <한랭질환을 조심하세요>
- 02 겨울철 유행 식중독균 <노로바이러스 주의보>
- 03 <심뇌혈관질환 예방관리> 생활수칙
- 04 '오늘건강' <어르신 건강관리서비스> 참여자 모집
- 05 <치매 조기·정밀검진 예약 및 웹 페이지> 안내
- 06 코로나19 시대, <마음건강> 7가지 수칙
- 07 코로나19 시대, 올바른 <홈트레이닝> 방법
- 08 아현건강증진센터 <비대면 운동프로그램> 참가자 모집
- 09 마포구 <어린이급식관리지원센터> 개소
- 10 불로장생의 식품 <잣>
- 11 후후~ 마음까지 따뜻해지는 <우리차>
- 12 <대사증후군 개선>을 위한 올바른 생활습관
- 13 비대면 맞춤형 건강상담서비스 <보건소 모바일헬스케어>
- 14 <국가 암검진> 사업 안내

[마포구보건소 운영안내]

선별진료소	평일 (09~12시, 13~18시)	일반 진료	잠정 중단
	주말·공휴일 (09~13시)		
민원 (일부)	식품위생 등 인·허가, 의료비 지원 (평일 09 ~12시)		

의료진 휴식시간(평일 12~13시) 동안 코로나19 검사가 진행되지 않으니, 양해 부탁드립니다.

※ 출처

- 글꼴 : 마포서체, 서울남산체, 경기천년제목체, 제주고딕, 고양체, 나눔스퀘어 (공공누리)
- 콘텐츠 내용 및 이미지 : 개별 표시

갑자기 기온이 뚝 떨어진다면 한랭질환을 조심하세요

“올 겨울, 기온은 평년과 비슷하겠으나 기온변화가 클 것” (기상청)
갑작스러운 추위에 한랭질환 대비가 필요합니다.



■ 고령자와 어린이

일반 성인에 비해 체온 유지 기능이 약하므로
(한파 시) 실외활동 자제 (평상 시 & 외출 시) 보온에 각별히 주의!

* 최근 5년간 신고된 한랭질환자 중 0-9세의 71.4%, 고령층 21.2%가
‘실내’ 집에서 발생



■ 만성질환* 있으면

급격한 온도 변화에 혈압이 상승하고, 증상 악화로 위험할 수 있어
추위에 갑자기 노출되지 않게 주의! 무리한 신체활동 피하기!

* 만성질환은 한파기간 발생할 수 있는 동상이나 저체온증의 위험인자

■ 술을 마시면

신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만
추위를 인지하지 못해 위험할 수 있으므로 과음 피하고 절주하기!

* 2019-2020절기 ‘한랭질환 응급실감시체계’에 신고된 한랭질환자의
31.6%가 음주 상태로 내원





한랭질환 예방수칙

생활습관

가벼운 실내운동
적절한 수분섭취
고른 영양분을 가진 식사하기

실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고
건조해지지 않도록 하기

2020.11.11

6 / 9



한랭질환 예방수칙

외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출 후

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자,
마스크 등) 입기
무리한 운동은 하지 않기

겨울철 유행 식중독균 노로바이러스 주의보

식중독은 겨울에도 조심하셔야 해요
10~100개의 입자로도 감염을 일으키고, 전염성이 강하며,
급성 위장염을 유발하는 '노로바이러스' 때문이에요 ㅠㅠ

- **잠복기간** 12~48시간
- **주요증상** 설사, 구토, 구역질, 복통
- **감염경로**



- 오염된 식품이나 물을 마셨을 때!
- 굴, 조개, 생선 등 수산물을 익히지 않고 먹을 때!
- 나한테 감염된 사람과 접촉하거나 구토물에 닿았을 때!
- 오염된 문고리, 조리도구 등 물건에 닿았을 때!

■ **예방법**

식품의약품안전처

채소, 과일을 세척하거나

70°C, 5분 이상 가열해먹거나

비누로 손을 씻거나

조리도구를 소독하면 예방된다는 건 비밀이라고!! ㅋㅋㅋㅋ

○ ㅋ 메모완료!

예방법 꿀팁~ 꼭 지킬게요 ^^

앗? 아아..

OPEN 112

(출처 : 식품의약품안전처 블로그)

심뇌혈관질환 예방관리 생활수칙

겨울철, 심뇌혈관질환(고혈압, 당뇨병, 뇌졸중 등) 예방관리를 위한 <9대 생활수칙>을 안내해드립니다.

▶ 건강한 혈관을 위해 **세 가지 정상 수치**를 유지하도록 해요 ◀

- ① [혈압] 수축기 120mmHg 미만 / 이완기 80mmHg 미만
- ② [혈당] 공복 시 100mg/dl 미만
- ③ [콜레스테롤] 200mg/dl 미만

2020.08.28.

질병관리본부
KCDC

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙

 <p>담배 반드시 끊기</p>	 <p>술 하루에 한두 잔 이하로 줄이기</p>	 <p>음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소, 생선 충분히 섭취하기</p>
 <p>가능한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기</p>	 <p>적정 체중과 허리둘레 유지하기</p>	 <p>스트레스 줄이고, 즐거운 마음으로 생활하기</p>
 <p>정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기</p>	 <p>고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준히 치료하기</p>	 <p>뇌졸중, 심근경색증 응급 증상 속지하고 발생 즉시 병원 가기</p>

* 뇌졸중 조기 증상: 한쪽마비, 갑작스런 언어장애·시야장애·어지럼증·심한 두통
* 심근경색 조기 증상: 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증 확산

'오늘건강' 어르신 건강관리서비스 참여자 모집

▶ '오늘건강' 어르신 건강관리서비스란?

스마트폰 앱(APP)과 연동된 건강측정기기를 활용하여 보건소 건강전담팀이 대상자의 건강상태를 실시간으로 모니터링하여 맞춤형 건강상담 및 비대면 건강관리서비스를 제공합니다.

- **모집기간** : 모집 완료 시 까지
- **모집대상** : 스마트폰을 소지한 만65세 이상 어르신(선착순)
※ 아이폰 제외
- **참여혜택** : 건강측정기기(활동량계, 체중계, 혈압계, 혈당계 등) 무료 제공 ※ 서비스 종료 시 반납
- **신청 및 문의** : 거주지 동주민센터 방문간호사

주민센터	전화번호	주민센터	전화번호
공덕동	02-3153-6283/6286	서교동	02-3153-9734/9736
아현동	02-3153-6982/6323	합정동	02-3153-6792/6990
도화동	02-3153-6277/6983	망원1동	02-3153-8894/6827
용강동	02-3153-9585/6984	망원2동	02-3153-9294/9297
대흥동	02-3153-6645/6985	연남동	02-3153-9342/6993
염리동	02-3153-6666/6986	성산1동	02-3153-9382/6914
신수동	02-3153-6385/6987	성산2동	02-3153-6947/6995
서강동	02-3153-6394	상암동	02-3153-6435/6996

치매 조기·정밀검진 예약 및 웹 페이지 안내

코로나19 상황에서 안전한 치매검사 시행을 위하여
치매조기검진 및 정밀검진을 예약제로 시행하며
비대면 치매관리서비스 안내를 위해 웹 페이지 를 운영합니다.

■ 치매 조기·정밀 검진 예약

- 대 상 : 만 60세 이상 어르신 누구나
- 검사장소 : 마포구 치매안심센터 (마포구 대흥로 122)
- 비 용 : 무료 (선별·정밀검진만 해당)
- 검사방법 ※ ③ 정밀검진은 선별검진 결과 필요 시에만 해당

① 전화예약	② 선별검진	③ 정밀검진	④ 원인확진 검사
마포구치매안심센터			병원(유료)

■ 마포구치매안심센터 웹 페이지 운영

- 카카오 채널 : 각종 행사 및 다양한 이벤트 확인
- 가입방법 : 카카오톡 → ‘마포구치매안심센터’ 검색 → 채널 추가
- 유튜브 채널 : 치매 관련 사업 소개 및 치매 가족지원 자료
- 구독방법 : 유튜브 접속 → ‘마포구치매안심센터’ 검색 → 채널 구독

■ 문 의

- 마포구치매안심센터 대표번호 ☎ 02-3272-1578~9

코로나 19와 함께하는
**마음건강 지키는
7가지 수칙**



보건복지부
대한건강재단
KSTSS
(사)한국심리학회

① 코로나로 인해

변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인한 피로감, 우울, 불안감은
변화에 적응하기 위한 정상적 과정입니다.

② 지나친 걱정은 NO!

방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

너무 많거나 불확실한 정보는
불안과 스트레스를 가중시킬 수 있어요.

③ 규칙적인 생활을 하세요.

몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있어요.

④ 마음이 즐거워지는 취미나 여가시간을 가보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가짐으로써 에너지를 쌓을 수 있어요.

⑤ 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요.

⑥ 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께하고 있습니다. 영상통화 등을 통해 마음을 주고 받으세요.

⑦ 힘들면 도움을 요청하세요.

(핫라인☎) 1577-0199 (카카오톡) 국가트라우마센터

(앱) 마음프로그램, 마성의토닥토닥

코로나19시대, 집에서 관리할 수 있어요 올바른 홈트레이닝 방법

07

코로나19로 인한 '집콕' 의 일상화로
나가지 않고 편히 '홈 트레이닝(홈트)'하는 사람들이 늘어났죠.
효과와 주의할 점 알아보고, '더욱 건강한 나'를 향해 오늘도 GO!!

■ 홈트레이닝 '효과'

- 코로나19 감염을 신경 쓸 필요가 없다
- 맨몸 운동 효과를 누릴 수 있다
- 인터넷에서 쉽게 접할 수 있어 누구든지 할 수 있다

■ 홈트레이닝 '주의점'

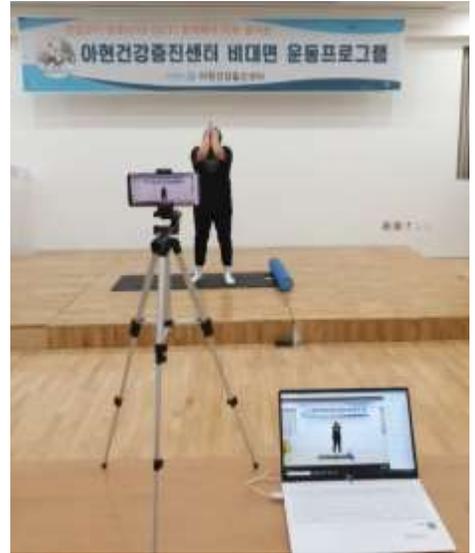
- **스트레칭은 필수!** 신체를 운동 특성에 맞춰 적당히 긴장·이완시켜 운동 효과를 높이고, 부상을 방지합니다.
- **올바른 운동기구 선택!** 운동 목적과 계획에 맞는 장비로 구입. 같은 운동기구라도 몸 상태에 따라 득이 될 수도 약이 될 수도...
- **근력운동은 정확한 자세로!** 흐트러진 자세로 운동을 계속하면 오히려 우리 몸에 안 좋은 영향을 미칠 수도 있어요.

<아현건강증진센터>

비대면 운동프로그램 참가자 모집

08

코로나19의 장기화로 우울해지는 요즘!
건강up! 생기up!
비대면 운동프로그램 참여해 보세요 ☺



■ 일 시 : 매주 월, 수 13:30 ~ 14:30

■ 대 상 : 마포구민 및 관내 직장인

■ 내 용

- 맨손근력운동을 통한 근력과 근지구력 강화
- 소도구(덤벨, 세라밴드, 폼롤러 등)을 이용한 실내운동
- 스트레칭을 통한 관절가동범위 확대 등
일상생활 불편 및 스트레스 감소
- 운동, 영양, 만성질환 등 교육 이론프로그램 운영

■ 운영방법 : 네이버 밴드 실시간 라이브 방송

■ 신청방법

- 네이버 밴드 > 아현건강증진센터 검색 > 가입신청/승인
- 밴드주소 : <https://band.us/band/81769562>

※ 승인은 순차적으로 진행하므로 시간이 소요될 수 있습니다.

■ 문 의 : 의약과 아현건강증진센터 ☎ 02-3153-9895

마포구 어린이급식관리지원센터 개소

▶ 마포구 어린이급식관리지원센터에서는 영양사가 고용되지 않은, 100인 미만 어린이 급식시설을 대상으로 연령별 균형 잡힌 건강식단을 제공하고, 방문 모니터링을 통해 영양, 위생·안전교육 및 시설관리를 지원합니다.

■ **지원 대상** : 100인 미만 어린이집, 유치원 등의 급식소

■ 지원프로그램

균형 잡힌 건강식단 제공

- ▷ 연령별 맞춤형 식단
- ▷ 식단에 대한 레시피

영양, 위생·안전 관련 정보제공

- ▷ 월별 가정통신문
- ▷ 어린이 교육교재

대상별 영양, 위생·안전 교육

- ▷ 어린이 교육 프로그램
- ▷ 조리원, 원장(교사), 부모 교육

맞춤형 방문 모니터링

- ▷ 시설별 맞춤 관리지도
- ▷ 위생·안전 및 영양관리 순회방문

■ 센터 소식

다양한 소식을 홈페이지를 통해 확인해주세요

■ 문 의

- (대표전화) 02-6925-3415 (팩스) 02-6925-3416
- (E-MAIL) mapofood20@naver.com
- (홈페이지) <http://ccfsm.foodnara.go.kr/mapo/>



블로장생의 식품 [잣]

식품의약품안전처

구입요령

- 국내산**
 - 크기가 일정하고 씨눈이 없는 것
 - 표면에 기름이 적고 연한 노란색
 - 맛이 고소하고 향이 강한 것
- 중국산**
 - 씨눈이 있고 크기가 일정하지 않음
 - 진한 노란색이며 표면에 기름이 많음
 - 고소한 맛이 적고 향이 약함

섭취법

- 다량의 지방이 함유돼 설사나 똥은 변을 자주 보는 이들은 많이 섭취하지 않는 것이 좋음 (하루 10~15알)

보관법

- 속껍질이 붙어있는 상태로 공기가 통하지 않도록 밀봉하여 건조한 곳에 보관하거나 냉장보관 (냉동보관 가능)



- **대표 영양성분: 마그네슘, 철분, 비타민E, 비타민B, 칼슘, 인**
- 잣이 비싼 이유는 30m 정도의 잣나무의 수확이 어렵기 때문임
- 영양과 맛이 훌륭하고 '신선의 식품'으로 불릴 정도로 귀하기도 함
- 쌀쌀한 날씨, 고소하고 따뜻한 '잣죽' 드셔보세요~

후후~ 마음까지 따뜻해지는
[우리차(茶)]

맛있는 전통차로
감기를 이겨내볼까요 😊

(출처 : 식품의약품안전처 페이스북)

식품의약품안전처

☆☆☆☆☆

그윽한 향이 일품인

감잎차



영양소 : 비타민 C, 엽록소가 풍부해요!

효능 : 잠긴 목소리를 풀어주는데 효과가 있고,
혈압을 낮추는데 일품이에요!



혈액순환을
원활히 해주고,
항암효과가 뛰어난
‘당귀차’도 있어요~

식품의약품안전처

☆☆☆☆☆

상큼하고, 달콤한

오미자차



영양소 : 항산화 성분인 리그난,
비타민A,B 군등이 풍부해요!

효능 : 호흡기 질환과 면역력 증진에
탁월한 효능을 자랑해요!



마포건강관리센터와 함께하는 대사증후군 개선을 위한 올바른 생활습관(신체활동)

일상생활에서 신체활동을 활발히 하는 것은
대사증후군 예방과 치료에 매우 중요합니다.
누구든지 쉽게 시작할 수 있는 걷기운동! 지금 실천해보세요~

■ 건강증진을 위한 신체활동으로 걷기 권장

- 일일 걷기 권장량 : 성인 기준 8,000~10,000보
- 일반적으로 10분 정도 걸으면 약 1,000보가 됩니다.

■ 일일 걸음 수와 신체활동 수준

(출처 : 서울시 대사증후군관리사업지원단)

1일 12,500보 초과	신체활동이 매우 높은 수준
1일 12,499보~10,000보	신체활동이 높은 수준
1일 7,500보~9,999보	신체활동이 중간 수준
1일 7,499보~5,000보	신체활동이 낮은 수준
1일 5,000보 미만	신체활동이 매우 낮은 수준

대사증후군! 마포건강관리센터에서 무료검진 받으세요

- 대 상 : 만 20~64세 마포구 주민 및 마포구 소재 직장인
- 장 소 : 보건소 1층 마포건강관리센터
- 검사항목 : 혈압, 공복혈당, 중성지방, HDL콜레스테롤, 허리둘레, 체지방 분석
- 상 담 : 맞춤형 운동, 영양, 질환상담 및 지속적인(12개월) 건강관리
- 주의사항 : 사전예약 필수 (전화예약 가능), 검사 전날 밤 10시부터 금식
- 문 의 : 마포건강관리센터 ☎ 02-3153-9151~5

언제 어디서든 비대면 맞춤형 건강상담서비스 보건소 모바일헬스케어

▶ 보건소 모바일헬스케어란?

건강위험요인이 있는 사람에게 모바일 앱(APP)을 통해 보건소 전문가(의사, 코디네이터, 간호사, 영양사, 운동처방사)가 언제, 어디서나 맞춤형 건강상담을 제공하는 서비스

■ **모집기간** : 2020년 연중 (서비스 참여기간 6개월)

■ **대 상** : 만 19세 이상 마포구민 및 직장인 중

건강위험요인* 1개 이상 보유자 (단, 질환자 및 약물복용자 제외)

* <높은> 혈압, 공복혈당, 허리둘레, 중성지방 / <낮은> HDL-콜레스테롤

■ 내 용

- 24주(6개월)동안 총 2~3회 보건소 검진 및 건강상담
- 모바일 앱(App)을 통한 건강정보 제공 및 온라인 집중상담(운동, 영양 등)
- 활동량계 제공 및 측정(걸음수, 보행거리 등)을 통한 운동 모니터링

■ **문 의** : 건강증진과 ☎ 02)3153-9993, 9148, 9158

* 코로나19 예방을 위한 사회적 거리두기 시행 중, 검진·상담 전 사전예약 필수



나를 위해! 가족을 위해!

국가 암 검진 안내

■ 검진대상 및 주기

종류	검진대상	주기	검진방법(기본검사)
위암	만40세 이상 남녀	2년	위내시경 또는 위장조영술
간암	만40세 이상 남녀 중 간암 발생 고위험군	6개월	간초음파 + 혈청알파태아단백검사
폐암	만54세 ~ 74세 남녀 중 폐암 발생 고위험군	2년	저선량 흉부 CT촬영
대장암	만50세 이상 남녀	1년	분변잠혈검사 (이상소견 시 대장내시경 또는 이종조영검사)
자궁경부암	만20세 이상 여성	2년	자궁경부세포검사

■ 2020년 국가암검진 수검대상자는

전국 국가암검진 지정의료기관 어디에서나 검진 가능!!

■ 국가암검진 통해 암 진단 시, 기준에 따라 **암치료비 일부** 지원 가능!!

■ 문의

- 암검진 국민건강보험공단 ☎ 1577-1000

국가암정보센터 ☎ 1577-8899

- 암환자 의료비 지원 보건행정과 ☎ 3153-9044

■ 마포구 관내 검진기관 * 폐암 제외

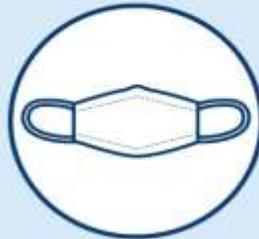
기관명	주소	연락처
건강한내과의원	큰우물로 53, 마포 네이버타운 2층(염리동)	02-2088-6119
공덕아산내과의원	마포대로 204, 2층 (아현동, 마포에스케이허브블루)	02-393-7582
내안애내과의원	마포대로 68, 6층 (도화동, 마포아크로타워)	02-712-4800
다웰내과의원	큰우물로 76, 1층 (도화동, 고려빌딩)	02-322-5225
독일하트의원	마포대로 92, B동 3층 1호 (도화동, 효성해링턴스퀘어)	02-334-1008
서울메디케어의원	마포대로 156 지하1층 (공덕동, 공덕푸르지오시티)	02-1644-0336
서울본내과의원	양화로 133 3층, 5층, 18층 1801호 (서교동, 서교타워)	02-3143-2220
신촌바른내과의원	신촌로 174, 3층(대흥동)	02-3275-1003
신촌연세병원	서강로 110 지2층~6층(신수동)	02-337-7582
양대원내과의원	도화길 32, 303호, 304호 (도화동, 삼성아파트상가동)	02-703-8543
연세우리내과의원	신촌로 68 4,5층 (노고산동)	02-334-7560
연세한강병원	마포대로 25, 2,3,5층(마포동, 대농빌딩)	1644-3099
염문선내과의원	마포대로24길 56, 3층, 4층 (아현동, 보령빌딩)	02-392-0077
이내과의원	양화로 64, 3층 (서교동, 서교제일빌딩)	02-336-8994
이인화내과의원	월드컵로 87, 303호 (망원동)	02-323-6660
인앤인내과의원	도화길 43, 4층 (도화동, 나눔빌딩)	02-718-7511
재단법인한국산업보건연구재단 서울디엠씨건강의원	성암로 179, 15층 (상암동, 한샘상암)	1522-7009
재단법인서울비전의료재단 서울비전의원	월드컵북로 25 (서교동)	02-326-1102
한사랑의원	만리재로 133, 3층 (아현동)	02-363-9114
합정연세365의원	양화로 48 2,3층 (합정동)	02-326-0365

코로나19로부터 우리를 지키는

소중하고 확실한 행동수칙



거리를
확 띄워요!



어디서나
확 써줘요!



비누로
확 씻어요!



옷소매로
확 막아요!



밀폐·밀접·밀접
확 피해요!



감염병 궁금할 땐
전화해요!