



가을철 건강관리

1. 가을은 어떻게절일까?



가을의 특징

- 낮과 밤의 일교차가 커지는 시기
- 여름보다 기온과 습도가 낮아지면서 공기가 건조해짐
- 활동량과 식욕이 증가하기 쉬움
- 환절기에는 생활환경 변화로 감기 등 호흡기 질환에 주의 할 필요가 있음

★이런 변화가 생길 수 있어요★

큰일교차 → 체온조절 부담증가 / 건조한 공기 → 피부·호흡기 건조증가 / 환절기 → 건강관리 중요도 증가

2. 가을철 건강관리

환절기엔 감기조심!

낮과 밤의 기온차로 감기에 걸리기 쉬운 시기입니다.

예방법

- 외출할 때는 항상 여분의 긴소매 옷을 준비합니다.
- 자주 손을 씻어 감염을 예방합니다
- 사람들이 많이 모이는 실내에서는 마스크를 착용합니다.

가을 야외활동, 진드기 조심!

진드기와 설치류로 인해 발생하는 질병 (쯔쯔가무시증, 신증후군출혈열등)을 주의합니다.

예방법

- 긴소매와 긴바지를 입어 진드기로부터 보호합니다.
- 풀밭이나 나무 근처에 앉지 않도록 주의합니다.
- 진드기 기피제 사용을 생활화합니다.

소중한 내피부, 가을엔 건조주의!

건조한 날씨는 알레르기 비염과 피부질환을 악화 시킬 수 있습니다.

예방법

- 실내에서 적정 습도를 유지하세요
- 자주 환기를 시켜 실내공기를 맑게 하세요
- 외출 후에는 반드시 깨끗하게 씻는 걸 잊지마세요

면역력쑹쑹!

면역력이 떨어지면 감염에 쉽게 노출됩니다

예방법

- 충분한 수면을 취해 피로를 회복합니다.
- 건강한 식사와 비타민 섭취로 면역력을 강화합니다.
- 꾸준한 운동으로 체력을 키웁니다.

가을철 농산물



사과

비타민A부터 섬유소까지 다량함유
껍질에 펙틴성분이 있어 혈관건강도움



배

기관지염 치료 등에 특효.
껍질에 펙틴 성분 다량함유



감

감기예방과 비타민, 미네랄 등이 많아
피로회복에 도움



고구마

식이섬유가 풍부해 장활동을 돕고
스트레스해소 및 다이어트에 도움



밤

팔에는 안토시아닌이 있어
항산화 작용에 도움



배추

다량의 식이섬유를 가지고 있어
대장 건강에 도움



밤

식이섬유 등 다수 영양소 포함하고 있어
소화기 건강과 면역체계강화에 도움



대추

10월 대추는 사과대추라 불리며
단맛과 영양소를 한번에 해결



잣

적당량 섭취 시
피부미용과 건강증진에 도움



마늘

가을에 맛과 영양이 풍부해져
변비예방,피부발진 완화에 도움



은행

탄수화물을 비롯한 단백질,비타민 등
여러영양소가 있어 다이어트에 도움



오미자

간과 신장을 보호하고 혈액순환과 감기
예방, 스트레스성 의궤양 증상 완화



무화과

펙틴을 함유해 변비를 예방
피신이 있어 소화작용 촉진



모과

사포닌·구연산·플라보노이드가 풍부
항산화기능,스트레스완화,혈액순환 도움



석류

엘라그산을 생성하는 탄닌질 함유
피부보습 및 갱년기 여성건강에 도움

가을철 수산물



전어

초가능 전어는 지방질이 많아 맛이 좋을
뱀째 먹는 경우 훌륭한 칼슘공급원



갈치

비타민D가 풍부해 면역력 강화에 도움
고단백식품으로 근육유지와 회복을 도움



고등어

오메가3지방이 풍부해 심혈관건강 도움
비타민B12가 피로회복에 도움



몸치

비타민E, 단백질, 불포화지방산이 풍부
반건조 과메기도 단백질, 비타민E 등 풍부



갯바위

대표적인 붉은살 어류
성인병 예방, 시력회복, 세포활성화 도움



침치

육질이 단단해서 얇게 썰어먹어야 함
간기능향상, 피로회복, 칼슘흡수 도움



다하

키토산과 타우린이 풍부하여
혈액순환과 해독작용에 도움



오징어

다른 어패류에 비해 2~3배 정도 타우린
이 함유되어 있어 혈압조절에 도움



꽃게

타우린, 키토산 등이 다량 함유돼
시력보호, 변비예방 등에 도움



낙지

고단백, 저지방 식품으로, 타우린 풍부
간기능개선, 심장건강, 피로회복에 탁월



해삼

90% 이상이 수분이고 지방이 거의 없어
3계 저열량 수산물로 스테미나식품



전복

단백질이 풍부하고 저지방식품으로
체력회복과 근육생성에 도움

※ 가을철 수산물 섭취 시 주의사항

- 신선도 확인 및 즉시 냉장·냉동 보관 : 횡감용 수산물은 신선도를 꼼꼼히 확인하고, 구입 즉시 냉장·냉동 보관 하여 세균 번식을 막아야 합니다
- 위생적인 조리 및 섭취 : 횡감은 물론, 계장과 같은 가공 수산물 역시 장염비브리오균 감염 가능성이 있으므로 조리 및 섭취에 각별한 주의가 필요합니다.
- 익혀먹기 : 낙지에는 아나스키스충(고래회충의 일종)이 있을 수 있으므로, 섭취할 때는 익혀서 먹는 것이 안전합니다.
- 식품안전나라 활용 : 식품안전나라 웹사이트 등에서 가을철 수산물 섭취 시 주의사항이나 식중독예방 정보를 확인할 수 있습니다.

※ 왜 제철 식재료를 먹어야 할까?



영양이 풍부하고 신선한 식재료

자연에서 가장 알맞은 시기에 수확되어 영양소가 풍부하며 신선하고 맛과 향이 좋아 더욱 건강하게 즐길 수 있습니다.



계절을 배우는 식생활

제철 음식을 통해 계절의 변화를 자연스럽게 느낄 수 있으며 식탁 위에서 자연의 흐름을 배우는 좋은 기회가 됩니다.



건강한 식습관 형성

다양한 제철 식재료로 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있으며 올바른 식습관을 형성하는 데에도 도움을 줍니다.



성장기 건강에 도움

제철 식재료의 풍부한 영양이 건강한 성장에 도움을 주며 활기찬 학교생활을 위한 에너지를 채워줍니다.



항산화 및 노화 방지

다양한 항산화 성분이 체내 유해 활성산소를 제거하고 염증반응을 줄여줍니다.



디톡스 및 혈관건강

식이섬유가 풍부해 노폐물 배출과 장 건강에 좋고, 칼륨 등이 나트륨 배출을 도와 혈압조절에 효과적입니다.

※ 가을철 건강하게 먹는 방법

① 가을철에는 왜 건강관리가 중요할까?

가을에는 아침·저녁은 쌀쌀하고 낮에는 따뜻한 날씨가 나타나는 경우가 많아요. 갑작스러운 기온 변화에 우리 몸이 적응하는 과정에서 피로감을 느끼거나 컨디션이 떨어질 수 있어요.

건조한 날씨도 조심!

기온이 내려가고 공기가 건조해지면서 피부가 건조해지기 쉽고, 코와 목이 불편해지고, 수분섭취가 부족해지기 쉬워요.

그래서 가을에는? **“잘 먹고, 잘 자고, 충분히 움직이고, 위생을 챙기는 것”** 이 중요해요!

② 가을에도 수분섭취는 필수!

“땀을 많이 안 흘리는데 물이 필요할까?” → **YES!!!**

더운 여름에 비해 갈증을 덜 느끼기 때문에 오히려 물을 마시는 것을 잊기 쉬워요.

우리 몸의 수분은

- ✓ 체온 조절
- ✓ 영양소 운반
- ✓ 노폐물 배출
- ✓ 소화와 배변 등 다양한 생리기능에 필요해요.



물마시는 습관 만들기

- 목이 마를때만 마시기보다 틈틈이 물 마시기
 - 운동 전후 물 마시기
- 탄산음료·당이 많은 음료 대신 물을 기본 음료로 선택하기
 - 카페인 들어있는 음료를 과하게 마시지 않기

• TIP. 물병을 가지고 다니면 물 마시는 습관을 만들기 쉬워요!

똑똑하게 물 마시기

- 따뜻하게 마시기 : 물을 따뜻하게 마시면 체내에 쉽게 흡수되어 기초체온이 상승되고, 몸의 신진대사가 활발해져 면역력이 높아진다
- 충분히 마시기 : 충분히 마셔줘야 노폐물 배출, 몸의 순환이 잘되므로 의식적으로 틈틈히 충분한 양을 마시는것이 좋다
- 식사 사이에 마시기 : 식사와 함께, 혹은 식사 직후 마시는 물은 소화를 방해하여 오히려 해롭다
- 커피마시고 물 마시기 : 카페인이 든 커피와 차는 수분을 배출하므로 충분히 물을 마시는것이 좋다.

③ 가을철에는 '잘 먹는 것'이 중요해요!

환절기에는 규칙적인 식사와 균형잡힌 영양 섭취가 중요해요.

탄수화물	단백질	채소 · 과일	우유 · 유제품
▶ 밥, 빵, 고구마, 감자 등 ▶ 우리 몸의 주요 에너지원	▶ 고기, 생선, 달걀, 두부, 콩 등 ▶ 성장과 신체조직 유지에 필요	▶ 비타민, 무기질, 식이섬유 등 ▶ 건강한 식생활에 도움	▶ 칼슘과 단백질 공급

한가지 음식보다 여러가지 음식을 골고루! 먹기

특정 식품 하나가 건강을 책임지는 것이 아니라 다양한 식품을 적절하게 섭취하는것이 중요해요.

④ 가을철 간식, 건강하게 선택하기

가을에는 날씨가 선선해지면서 간식이나 식사량이 늘수 있어요.

이런 간식을 선택하세요!

과일

- 사과
- 배
- 감
- 포도

간단한 간식

- 고구마
- 밤
- 견과류
- 플레인요거트
- 우유

이런 습관은 줄여요!

- 단 음료를 물처럼 마시기
- 과자 · 초콜릿을 습관적으로 먹기
- 늦은 시간 야식 먹기
- 배가 부르데도 계속 먹기

간식도 '양'이 중요해요!

건강한 음식이라도 필요 이상으로 많이 먹으면 에너지 섭취가 많아질 수 있어요.

⑤ 가을철 운동으로 건강을 챙겨요!

선선한 가을은 신체활동을 하기 좋은 계절이에요.

쉽게 할 수 있는 운동

- 걷기
- 등산
- 자전거타기
- 스포츠활동
- 가벼운달리기
- 스트레칭

운동의 장점

1. 체력향상
2. 뼈와 근육 건강에도움
3. 심폐체력 향상
4. 스트레스 해소
5. 수면의 질 향상에 도움



•TIP. 처음부터 무리한 운동을 하기보다는 내체력에 맞게 조금씩, 꾸준히!

⑥ 충분한 수면도 건강관리!

성장기 청소년에게 수면은 매우 중요해요.

- 잠을 충분히 자지 못하면
- ◆ 피로감이 커질 수 있고
 - ◆ 집중력이 떨어질 수 있으며
 - ◆ 일상생활의 컨디션에도 영향을 줄 수 있어요.



건강한 수면을 위한 10가지 습관

1. 일요일에 늦잠은 NO!
2. 잠자리에 들기 전 먹고 마시는건 NO!
3. 카페인과 니코틴 멀리하기
4. 밝은 낮시간 매일 규칙적 운동하기
5. 실내는 선선하게, 손발은 따뜻하게 유지
6. 낮잠은 짧게 자기
7. 잘 때는 TV 끄기
8. 잠 들기 전, TV나 스마트폰 대신 독서하기
9. 수면 전에 긴장 내려놓기
10. 많은 잠보다 충분한 잠을 자기

⑦ 환절기 위생관리

가을에는 학교처럼 여러 사람이 함께 생활하는 공간에서 개인위생관리가 중요해요.



마스크착용 · 손씻기 등
개인위생관리 철저히 하기



실내 먼지·진드·동물 털 등
알레르기 유발 물질 주의하기



기관지가 건조하지 않게
충분한 수분 보충하기



비타민 · 과일 · 채소 섭취로
면역력 높이기



온도 20°C이하, 습도 50%로
실내 적정 온·습도 유지하기

⑧ 일교차에 맞게 옷차림 조절하기

“아침에는 추운데 점심에는 덥네?” 가을철에는 이런 일이 흔해요.

그래서 겉옷을 활용해 체온을 조절하는 습관이 좋아요!

[기온별 옷차림]



*옷차림 TIP.

아침 : 겉옷챙기기

낮 : 더우면 벗어서 조절

저녁 : 다시 겉옷 착용

특히 아침 일찍 등교하거나 늦게 귀가할 때는 기온변화에 대비해요.

⑨ 가을철 스트레스 관리

새 학기가 시작되면서 학업, 인간관계, 생활패턴 변화 등으로 스트레스를 받을 수 있어요.



스트레스 해소 방법 추천!

- ✓ 일단 자리에서 벗어나다.
- ✓ 좋아하는 음악을 듣는다.
- ✓ 친구 또는 가족과 수다를 떠다.
- ✓ 운동, 춤 등으로 맘을 낸다.
- ✓ 취미생활에 몰두한다.
- ✓ 하루 8시간 이상 잠을 잔다.
- ✓ 독서를 하며 집중력을 올린다.

스트레스를 무조건 참기보다 나만의 스트레스 해소 방법으로 건강하게 해소하는 것이 중요해요.

가을철 우울감, 계절성 정서장애 관리하기

계절성 정서장애란? - 해마다 일정한 시기에 우울증상이 시작되고 회복하는 기분 장애

주요증상 : 우울감, 피로와 의욕저하, 식욕증가, 수면시간 증가, 무기력, 무가치감

	계절성 정서장애	우울증
발생시기	주로 가을·겨울 에 반복적으로 발생	계절과 관계없이 언제든 발생
주요 원인	일조량 부족 → 생체리듬 · 호르몬 불균형	유전, 뇌 신경 전달물질 이상, 환경적스트레스
증상 양상	과수면, 탄수화물 갈망, 체중증가, 무기력	불면, 식욕저하, 체중감소, 죄책감·자살사고
경과	봄·여름에 자연스럽게 호전	장기적 으로 지속, 계절변화와 무관

계절성 정서장애에 좋은 음식



오메가-3 지방산
연어, 고등어, 아보
카도 등
- 뇌 기능과 세로토
닌 수치를 개선



비타민D
버섯, 계란
- 기분 조절 호르몬
균형을 회복



엽산
시금치, 콩,
아보카도, 브로콜리
- 신경전달물질
합성을 도움



마그네슘
다크초콜릿, 견과류,
바나나
- 신경안정과
수면의 질 개선



복합 탄수화물
귀리, 통밀빵, 감자
- 세로토닌
분비촉진