



“웃음이 피어나는 행복한 혁신학교”

가정통신문

제 2019 - 28호

발 송 일 2019. 5. 3.

문의전화 (063)351-0106

5 월 보 건 소 식

학생건강검사 안내

학생건강검사는 건강이상자를 조기 발견하여 조기치료 및 상담, 보호 등의 적절한 대책을 강구함으로써 만성질환으로의 이행을 예방하기 위한 목적을 가지고 있습니다.

2019년 5·6월에 있을 학생건강검사를 안내합니다.

항목	시기	대상	장소
건강검진	5월 14일(화)	1학년	검진기관방문
심폐소생술 교육	5월 15일(수)	1학년	학교방문
구강검진	5월 21일(화)	2학년	학교방문
소변검사	5월 29일(수)	2·3학년	학교방문
결핵검진	6월 18일(수)	2·3학년	학교방문
카뎀무게 측정·시력검사	6월 중 체육시간	2·3학년	학교

자세한 내용은 추후 가정통신문으로 알려드립니다.

정상체중 유지하기

비만예방수칙...짜게 먹지 말고 충분히 자는 습관 필요



‘비만’은 체내에 지방조직이 과다한 상태를 일컫는 것으로 그 자체로도 위험하지만, 당뇨 및 고지혈증 등의 합병증을 일으킬 수 있는 질환입니다. 이러한 이유에서 세계보건기구 WHO에서는 이미 지난 1996년부터 비만을 장기 치료가 필요한 질병, 21세기 신종 전염병으로 지목했었습니다.

삶의 질과 건강을 해치는 비만, 어떻게 관리·예방할까요?

1. 나트륨(소금) 섭취를 줄여요

음식을 짜게 먹으면 위암 등 각종 질병 발병의 위험을 높이는데, 여기에 비만도 빠지지 않습니다. 나트륨을 과다 섭취하면 몸이 붓는데, 이런 부종이 반복되면 점차 비만으로 진행되기 쉽습니다. 하지만 우리 몸에 나트륨이 꼭 필요하기 때문에 모든 음식에서 소금을 뺄 수는 없다는 점을 고려하면 가공식품, 과장, 라면 등에 포함된 나트륨을 끊는 것이 현명한 방법입니다.

2. 잠은 충분히 자는 것이 좋아요

잠은 충분히 자는 것이 필요합니다. 잠을 자는 동안 몸은 성장하고 치유되며, 반대로 잠을 자지 않으면 면역력이 떨어집니다. 또 밤에 늦게까지 깨어 있으면 야식 등 각종 음

식을 더 많이 먹는 문제도 생깁니다. 이 때문에 잠들기 2시간 전부터는 음식 섭취를 제한하는 것이 필요합니다.

3. 식사는 정해진 시간에 정량만 섭취해요

비만 예방을 위해서는 식사 습관이 중요합니다. 우선 식사는 시간을 정해놓고 천천히 먹는 것이 중요합니다. 음식이 입안에 머무는 시간이 늘어날수록 비만으로 가는 길은 차단됩니다. 식사하기 30분 전에 물을 마시는 것이 좋습니다. 이렇게 물을 마시면 위장에서 다소 포만감을 느껴 식사량이 줄어드는 효과가 있습니다.

4. 규칙적으로 운동해요

꾸준한 운동은 체지방량과 체중을 감소시켜 외형적으로 큰 변화를 가져다줍니다.

체질량지수(BMI) 계산법

체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나눈 수치

몸무게(kg)÷(키(m)×키(m))

≥ 30	25~29.9	18.5~24.9	< 18.5
비만	과체중	정상	저체중

저체중, 비만만큼 위험하다

‘저체중’은 우리 몸에서 사용해야 하는 영양분이 부족한 상태입니다. 우리 몸은 세포 하나하나가 기능을 잘 해야 건강인데, 영양분이 부족하면 세포대사율이 떨어지고, 근육·뼈·혈관 등 각 기관이 모두 약해지며 병에 걸릴 확률도 높아집니다. 유해 세균·바이러스를 이겨낼 힘도 떨어지며, 질병을 치료해도 회복이 더딥니다.

뼈가 약해져 골다공증 위험이 커집니다. 체중은 그 자체로 뼈에 무게를 가해 골밀도를 증가시키는 역할을 합니다.

근육세포가 위축되고 적어져 근육이 줄어듭니다. 저체중인 사람은 단백질·칼슘·비타민D 등의 영양소 섭취가 제대로 안 되기 때문입니다.

영양분이 부족해 면역세포의 기능이 떨어지면 병원균 등 외부 침입자와 싸워 이길 힘이 없습니다. 저체중인 사람이 결핵이나 간염 같은 감염성 질환에서 잘 걸리는 것은 그 때문입니다.

심혈관질환으로 인한 사망 위험도 높아지고, 근육 등으로 이루어져 있는 호흡기도 약해진다는 연구 결과도 있습니다.

짧은 시간에 갑자기 살이 빠지는 경우는 질병에 의한 것일 수 있습니다. 아무 이유 없이 1년간 체중의 4~5% 이상 빠진다면 특정 질환을 의심해봐야 합니다.

<출처: 한겨레신문, 삼성화재NEWS, 헬스조선>

목적자 심폐소생술

1. 심정지 확인



대한심폐소생협회

- 가볍게 양쪽 어깨를 두드리며,
- “여보세요, 여보세요, 괜찮으세요? 제 말 들리세요?”
- 의식, 호흡 확인
- 눈으로 얼굴부터 가슴까지 확인(10초 이내)

2. 도움 및 119신고 요청



대한심폐소생협회

- 한 사람 지목해서 단호하고 진지하게 119신고, 자동제세동기 요청

3. 가슴압박 30회 시행



대한심폐소생협회

- 평평한 바닥
- 가슴정중앙 30회 압박: 5~6cm 깊이, 100~120회/분 속도
- 가슴에서 손꿈치와 깍지긴 손 떨어지지 않게
- 팔꿈치 펴고, 팔이 바닥과 90도 유지

4. 인공호흡 2회 시행



대한심폐소생협회

- 한쪽 손바닥으로 이마 누르고 코 막아
- 한쪽 손으로 턱 가볍게 잡고
- 1초씩 2회 인공호흡

4. 가슴압박과 인공호흡의 반복



대한심폐소생협회

- 가슴압박:인공호흡=30:2 반복

5. 회복자세



대한심폐소생협회

- 환자의 고개를 측면 유지하여 구토로 인한 기도폐쇄 예방, 기도 개방

<출처: 대한심폐소생협회>

약물오남용 예방

1. 약물 오·남용이 무엇인가요?

‘약물 오용’이란 의도적은 아니지만 적절한 용도로 사용하



약물 오남용 금지!

지 못하여 잘못 사용하여 피해를 보게 되는 것을 말합니다.

‘약물 남용’이란 의도적으로 약물을 다른 목적을 위해 사용하는 것을 말하며, 알코올부터 마약, 유사약물을 강박적으로 사용하는 것에 이르기까지 모든 행동이 포함됩니다. 이런 경우 약물에 내성이 생겨 점차 약물의 양을 늘려 가게 되고 나중에는 이를 중단하지 못하고 지속적으로 사용하는 의존상태에 빠지게 됩니다.

2. 마약류란 무엇인가요?



한번 사용하기 시작하면 자꾸 사용하고 싶은 충동을 일으키고(의존성), 사용할 때마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없으며(내성), 사용을 중지하면 금단증상을 일으키며, 개인에게 한정되지 않고 사회에도 해를 끼치게 되는 물질로 마약, 향정신성의약품, 대마 등을 총칭하는 말입니다.

‘마약’은 양귀비, 아편, 코카인 및 중추신경계에 작용하는 것으로, 오·남용하면 심한 신체적·정신적 의존성을 일으키는 약물입니다.

‘향정신성의약품’은 인간의 중추신경계에 작용하는 것으로, 오·남용하면 심한 신체적·정신적 의존성을 일으키는 약물입니다.

‘대마’는 대마초와 그 수지 또는 이를 원료로 하여 제조된 일체의 제품을 말하며 사고력 저하, 비현실감, 망상, 흥분, 주의력 저하 등의 장애를 일으킵니다.

3. 오·남용이 우려되는 의약품에는 어떤 것이 있을까요?

의사의 처방에 의하여 지시사항 대로 사용하지 않거나 불법적으로 사용할 우려가 있는 의약품으로 대표적으로 비만치료제, 공부 잘 하는 약(ADHD 치료제) 등이 있습니다.

‘살빼는 약’은 전문용어로 비만치료제, 체중조절약을 말하며, 식욕억제제와 지방분해효소억제제로 구분할 수 있습니다. 식욕을 억제하는 약은 식욕을 느끼는 뇌에 작용하여 배고픔을 덜 느끼게 하거나 포만감을 증가시키는 약입니다. 주로 향정신성의약품으로 분류되며 부작용으로는 혈압상승, 심장질환 등이 있으며, 심한 경우 사망을 초래합니다.

‘공부 잘하는 약’은 일부 수험생들 사이에서 잠을 쫓고 집중력을 높여 준다고 하여 오·남용되고 약입니다. 이 약은 주의력이 결핍되어 지나치게 산만하게

행동하는 증상(ADHD) 및 우울성신경증, 수면발작 등의 치료에 사용되는 향정신성의약품입니다. 그렇게 때문에 정신적 의존성, 심혈관계 부작용, 공격적인 행동 등의 부작용이 있으므로 꼭 의사의 처방에 따라 안전하게 사용해야 합니다.

<출처: 영등포보건소, 한국미래교육센터, 법률신문, 국민방송, MBC>