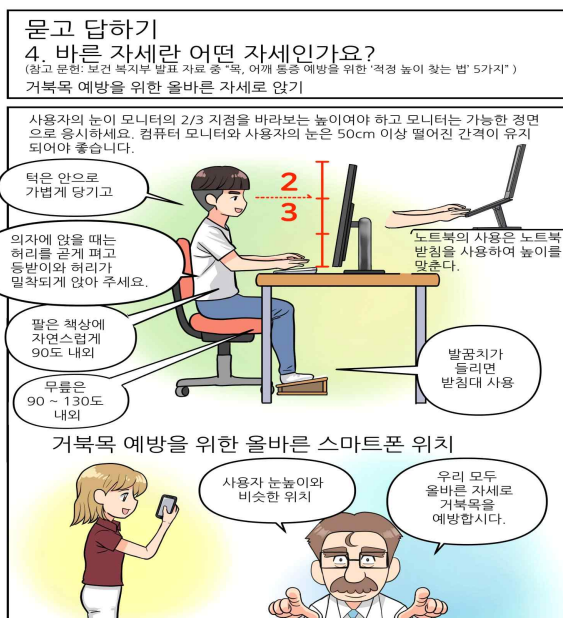
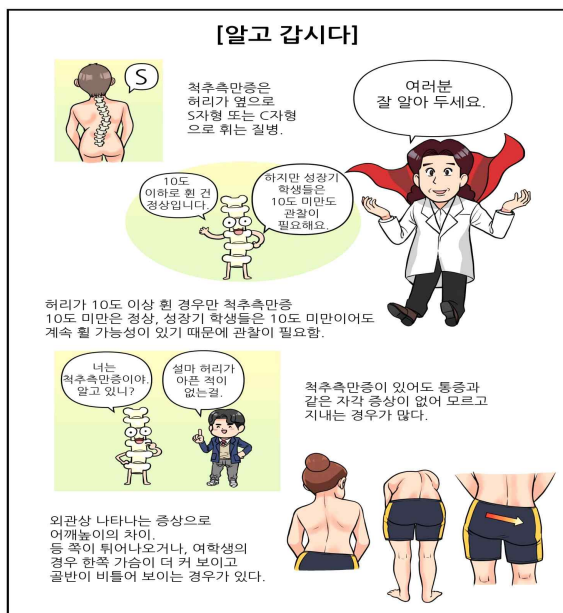


날씨가 더워지면서 음식물과 관련된 식중독이나 수인성 감염병에 노출될 확률이 높은 6월입니다. 건강한 학교생활을 위해서는 손 씻기, 주변 청결하게 하기, 음식물 꼭 익혀서 먹기, 규칙적인 생활하기 등을 잘 실천해야 합니다. 모두 잘 지켜서 건강한 6월이 되기를 바랍니다.

만화로 보는 청소년 척추질환과 예방



영상표시단말기(VDT) 증후군

★ 영상표시단말기(VDT: Visual Display Terminal)증후군이란?

스마트폰이나 컴퓨터 모니터와 같은 영상 기기를 오랫동안 사용해 생기는 **안구건조증, 거북목, 어깨·목·손목 통증을 의미**

장시간 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적 장애 등을 유발하는 모든 건강상의 문제

장시간 동안 **컴퓨터, 모바일 디바이스, 스마트폰** 등을 보는 대상자에게 많이 나타나는 질환

★ VDT 증후군 증상

그림 4-1 영상표시단말기 증후군의 증상(질환)



근골격계 질환



시각장애



심리 사회적 증상

★ VDT 증후군 예방 관리 방안

1. 바람직한 컴퓨터 이용 자세



♣ 시선을 모니터 위쪽과 눈높이를 맞춘다.

2. 바람직한 스마트폰 이용 자세



- ♣ 목을 자연스럽게 세운 후, 턱을 살짝 당기고 위가 어깨 선 위에 있게 한다.

3. 안질환 예방 수칙

- ♣ 화면 높이 및 밝기 조절
- ♣ 보행 중 스마트폰 보지 않기
- ♣ 화면과 거리 유지
- ♣ 눈 자주 깜빡이기

[출처:학생건강정보센터]

살빼는 약, 비만 치료제의 진실

☆ 흔히 말하는 살빼는 약의 전문용어는 “비만치료제”. “체중조절약”이며 구체적으로는 식욕억제제와 지방분해효소억제제 두 종류가 있습니다.

- ▶ **식욕억제제**는 배가고프지 않거나 또는 배가 부르다고 느껴 음식을 덜 먹게 하는 약입니다.
- ▶ **지방분해효소억제제**는 음식으로 몸에 들어온 지방이 분해되어 몸에 흡수되는 것을 방해함으로써 지방이 몸에 흡수되지 않고 밖으로 나가게 하는 약입니다.



☆ 살 빼는 약 어디서 구하나요?



- ▶ 살빼는 약은 전문의약품으로 병원에서 의사의 진료를 받고 처방을 받아 약국에서 약사의 조제를 받아야 합니다.
- ▶ 허가되지 않은 제품을 오남용하여 생기는 부작용이 최근 사회 문제로 크게 부각되고 있습니다.

☆ 식약청에서 허가 받은 살빼는 약에는 어떤 것이 있나요?

- ▶ 식욕억제제로 펜터민, 펜디메트라진, 디에틸프로피온, 마진돌 성분 약이 있고, 지방분해효소억제제로 오르리스타트 성분 약이 있습니다.

- ▶ 간혹 우울증치료제, 간질치료제, 당뇨병치료제, 감기약 등을 살빼는 목적으로 사용하여 사회문제가 되고 있는데, 이 성분들은 살빼는 약으로 허가받은 것이 아닙니다.

- ▶ 생약성분으로 허가받은 살빼는 약의 성분은 방풍통성상전조엑스, 오르소시폰가루+다엽가루, 그린티엑스 등이 있습니다.

- ▶ 건강기능식품으로 허가받은 살빼는 약의 성분은 히비스커스추출물 등 복합물과 공액리놀레산(CLA)의 2종류가 있습니다.



[출처:식품의약품안전청]