



# 4월 보건소식

발행인: 부귀중학교장  
편집인: 보건교사 신자현  
발행처: 부귀중 보건실  
보건실 070-4278-5602

우) 55416 진안군 부귀면 상거석길 14-7 교무실 063)432-8546 FAX 063)433-4885

## 4월 7일은 '보건의 날'

4월 7일은 45회 "보건의 날"입니다.

[올해의 주제: 우울증, 함께 이야기 합시다]

슬로건: Depression: Let's talk(우울증예방)]

‘우울증을 숨기려 하지 말고 드러내고 주위 사람들과 이에 대해 대화를 해 나가는 것이 우울증 치료에 더 도움이 될 수 있다’ 는 사실을 캠페인을 통해 알릴 계획입니다.

경제협력개발기구(OECD)통계에 따르면 한국은 인구 10만 명당 28.7명이 스스로 목숨을 끊어 회원국 중 가장 자살률이 높습니다.

우울증 예방을 위해서는 ① 규칙적인 식습관 ② 규칙적인 생활 ③ 음주·흡연 자제 ④ 취미활동 ⑤ 규칙적인 수면 ⑥ 충분한 수면시간 ⑦ 스트레스 받지 않기 등이 필요합니다.



## 거북목 증후군을 아시나요?

‘거북’이라는 단어에서 떠오르듯이 거북목 증후군이란 오랜 시간 컴퓨터 등의 스크린을 내려다봄으로써 머리가 앞으로 향한 구부정한 자세를 말합니다. 거북목 증후군은 단순히 외형상의 문제를 일으키는 것뿐만 아니라 어깨 결림, 요통, 두통 등을 유발합니다. 우리 모두 올바른 자세를 통해 척추(목은 척추의 일부인 경추를 말함)를 건강하게 합시다.

1. 컴퓨터 모니터나 책의 높이를 눈높이와 수평에 가깝도록 합니다.
2. 수시로 목을 스트레칭 합니다.
3. 항상 허리와 가슴을 꼭 펴니다.
4. 팔을 고이거나 상체를 숙이는 자세를 피합니다.
5. 컴퓨터를 하거나 책을 볼 때는 50분 후 10분씩 휴식 시간을 갖고 스트레칭을 합니다.

## 청소년 흡연이 특히 나쁜 이유

청소년은 활발하게 신체발달이 이루어지고 한창 자라나는 시기이므로 담배와 같은 독성물질을 접하게 되면 몸에 빠르게 흡수되어 피해를 입는 정도가 매우 심각해집니다.

16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 사람보다 3배 정도 높은 피해를 입습니다.

- ▶ 성장발육이 늦어집니다.
- ▶ 피부가 거칠어지고 피부색이 짙어집니다.
- ▶ 청소년비행과 범죄에 빠질 위험이 증가합니다.
- ▶ 소화불량, 두통, 입냄새, 기침, 가래 등이 나타납니다.
- ▶ 발암물질에 의한 유전자가 손상 됩니다.
- ▶ 일단 시작하면 급속도로 니코틴 중독에 이르고 중단하기 어려워집니다.
- ▶ 성인에 비해 유해물질 해독능력이 약해 암에 잘 걸리고 사망률이 높습니다.
- ▶ 흡연으로 인한 저산소증은 두뇌활동을 방해하여 학습능력을 떨어뜨립니다.

## 건강을 위협하는 미세먼지

- ▶ 미세먼지 : 먼지 지름이  $2.5\mu\text{m}$  이상~ $10\mu\text{m}$ 이하
- ▶ 초미세먼지 : 먼지 지름이  $2.5\mu\text{m}$  이하

### 미세먼지 위해성

입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다.

### 대기오염 예보제 및 경보제 운영

▷ 예보물질 : 미세먼지( $\text{PM}_{10}$ ), 초미세먼지( $\text{PM}_{2.5}$ ), 오존( $\text{O}_3$ )

▷ 예보횟수 : 1일 4회, 오전 5시/11시, 오후 5시/11시

▷ 에어코리아홈페이지 (<http://www.airkorea.or.kr>) :

‘미세먼지예보 문자전송 서비스’ 활용가능

▷ 스마트폰 앱 설치

- 설치방법 : 플레이스토어 또는 앱스토어에서 ‘우리 동네 대기질’을 검색하여 다운로드

- 주요기능 : 미세먼지 예보 결과 및 지역별 경보발령 상황 제공

예보등급	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
초미세먼지	0 ~ 15	16 ~ 50	51 ~ 100	101 이상

### 미세먼지 농도 높은 날 행동요령



등산, 축구 등 오랜  
실외활동 자제  
(특히 어린이, 노인자,  
호흡기 및 심폐질환자)



학교나 유치원은  
실내 체육수업으로  
대체 권고



실외 활동시에는  
마스크, 보호안경, 모자  
등 착용



창문을 닫고, 빨래는  
실내에서 건조



세면을 자주하고,  
흐르는 물에 코를 자주 세척



가급적 대중교통을 이용,  
아외바베큐 자제

## 척추측만증이란?

척추체의 회전 변형이 동반되는 3차원적인 기형 상태로서 외관상의 문제뿐만 아니라 변형이 심한 경우에는 주위 장기의 기능 장애를 초래하는 질환을 말합니다.

### 진단

#### 자가진단 (1) - 선자세

똑바로 선다.  
머리가 몸의 중심에 위치하는지 확인한다.  
어깨, 골반 높이가 수평인지 확인한다.



#### 자가진단 (2) - 앞으로 구부린 자세

몸을 앞으로 구부린다.  
등과 허리를 확인한다.



### 치료

성장기 아동과 청소년기에서 **보조기 착용을 적용**합니다. 보조기의 착용으로 치료가 되는 것은 아니지만 척추골이 성인의 크기가 될 때까지 기형의 진행을 늦출 수 있습니다. **운동**은 치료를 하는 동안이나 척추 및 복부근육을 유지하고 강화하기 위하여 보조기와 함께 사용하면 도움이 됩니다. 만곡이 심하여 외관상 기형이 심하고, 보조기만으로 치료가 안 되는 경우에는 **외과적 수술**이 필요합니다. 성인이 된 이후 발견하면 거의 치료가 어렵기 때문에 조기 발견과 치료가 무엇보다도 중요합니다.

## 공지사항

- ★ 1, 2, 3학년 체지방 측정 : 4월 4일 화요일
- ★ 1학년 학생정서 행동특성검사 실시 : 4월 10일

2017. 03. 31.

부귀중학교장

