

날씨가 무더워지면서 계곡, 강, 바다 등을 찾아 학생들이 수영, 물놀이에 참여할 기회가 많아짐에 따라 안전사고 발생위험이 높아지고 있습니다. 안전한 7, 8월이 되도록 안전수칙을 꼭 지킵시다.

물놀이 안전수칙



물놀이 전

- 반드시 충분한 준비 운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.
- 식후, 배가 고플 때, 심한 운동 후에는 물놀이를 자제합니다.
- 야외 물놀이를 할 때는 자외선 차단제를 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 머리카락이 긴 사람은 목거나 수영모자를 씌웁니다.
(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)

물놀이 중

- 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 하며, 보호자나 안전요원이 있는 곳에서 물놀이를 합니다.
- 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- 다음의 증상이 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때 등
- 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- 껌을 씹거나 음식을 먹으면서 물놀이를 하지 않습니다.
- 깊은 물로 떠밀거나 물속에 오래 있기 등의 장난을 치지 않도록 합니다.
- 신발이나 물건이 물에 떠내려가도 혼자 건지지 말고, 주위의 어른에게 도움을 청합니다.

물놀이 후

- 전신을 맑은 물로 씻고 양치질을 합니다.
- 물기를 잘 닦고, 머리를 완전히 말립니다.
- 충분한 휴식을 취하고, 작은 부상이라도 반드시 치료합니다.

마약성을 가진 살 빼는 약

최근 **마약류로 지정된 식욕억제제(일명 “나비약”)**를 병원에서 처방받아 SNS를 통해 판매·구매 하는 불법 행위가 적발되었습니다. 식욕억제제를 복용하는 경우 반드시 의사의 처방과 복용법에 따라야 합니다.



비만이란?

신체가 필요로 하는 에너지보다 많은 양의 에너지(영양성분)를 섭취함에 따라 체내에 에너지원(지방)이 과도하게 축적된 상태를 의미합니다.



엄격한 관리를 받고 있는 살빼는 약

살빼는 약 중에는 항정신성약품(마약류)으로 지정된 성분이 포함되어 있어 마약류관리법에 의해서 엄격한 관리를 받고 있습니다.
건강관리를 위해 체중조절을 하는 경우에는 운동과 식이요법을 병행하는 것이 바람직하며, 살빼는 약을 복용해야 하는 경우에는 반드시 의사의 처방과 복용법을 따라야 합니다.



살빼는 약의 부작용

살빼는 약은 심장이 빨리 뛰고 잠이 안 오는 증상, 입마름, 공격적인 행동, 구토, 설사, 위장관장애, 환각, 내성, 의존성, 우울증 등의 부작용이 발현될 수 있습니다.



살빼는 약의 처벌

항정신성약품이 포함된 살빼는 약을 불법이나 중고거래 등으로 구매하거나 유통할 경우 **최고 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.**
살빼는 약이 항정신성약품(마약류)에 속한다는 사실을 **모르고 구매**했다라도 **마약사범과 동일하게 처벌을 받을 수 있으므로** 살빼는 약을 사고 파는 행위는 하지 말아야 합니다.

약물 오·남용 예방 (대마초)

“안전한 약은 없다”

대마가 아닌 대마초 약초가 아닌 약초입니다



대마 관련 용어 정리

1 마리화나 - 꽃, 잎, 가는 줄기로부터 추출 - '위험하게 하는 식물'이라는 의미	2 대마수지 - 잎그루 꽃 아삭, 상부 잎으로부터 추출 - THC 함유율 2~8% (THC: 환각 및 중독 유발 성분)
3 해시오일 - 잎그루 꽃 아삭, 상부 잎으로부터 추출 - THC 함유율 15~50%	4 햄프 - 약물형 외의 산업형 (섬유와 건축 자재, 화장품, 식품 등의 용도) 대마를 통칭

THC와 CBD

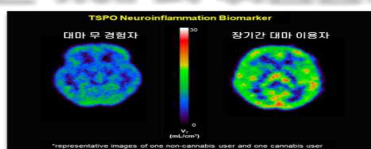
대마의 주요 성분인 THC와 CBD의 차이점은 무엇일까요?

1. THC - 항정신성 작용 - 정신활동에 영향을 주는 대표적인 성분임. - 대뇌의 보상회로에 작용하여 도파민 분비를 촉진하고 의존을 형성하여 중독에 이르게 함. - 반박 사용 시 중독의 위험을 높임. - CB1 수용체 등에 작용하여 진통과 긴장완화, 다행감, 환각작용, 식욕변화 등을 유발함.	2. CBD - 희귀 난치 질환 치료에 효과적임. - 환각작용이 거의 없음. - 계속 사용해도 의존이 형성되지 않음. - 항염과 신경보호, 항경련, 항암 효과 확인됨. - 난치성 뇌전증 치료제로 허가되었음. - 다수의 국가에서 의약품 또는 건강기능식품, 미용용품으로 활용되고 있음. - 우리나라에서는 CBD도 대마류로 규제하고 있음.
---	--

Q. 대마초(THC)의 영향은 무엇인가요?

증상	급성 효과	장기 효과
- 조증증 / 분노감 - 불안 / 우울 - 불면 / 꿈 변경 - 식욕부진 - 복부 경련 - 두통 - 진전 - 열 / 한기	- 사고, 문제해결의 어려움 - 기억의 손상 - 환각 (고용량) - 망상 (고용량) - 정신병 증상	- 지능발달 지체 - 중독 (의존) - 일과성 환각 - 일과성 편집증 - 조현병 증상 악화 - 우울, 불안, 자살 사고

대마초의 THC 성분은 청소년기에 더 위험합니다.



- 청소년에게는 단 한번의 마리화나 경험도 큰 영향을 줌.
- 대마초에 장기적으로 노출되면 기억의 장기 결손이 일어나고 공간 지각력이 왜곡되며, 시간의 흐름에 대한 왜곡이 있을 수 있음.
- 선명한 색깔과 생생한 음감과 같은 예리한 정서 반응과 환각이 나타날 수 있음.

“해로움을 알고 사용하는 것은 여러분의 인생을 해치는 어리석은 행동입니다.”

열대야 극복, 건강하게 잠자기

열대야 현상은 낮 동안에 태양열로 달구어진 지면의 열이 복사 현상으로 대기 중으로 방출되어 **밤에도 기온이 25도 아래로 떨어지지 않는 경우**를 말합니다. 열대야는 우리 수면을 방해하여 문제가 됩니다. 수면은 기온과 날씨의 영향을 많이 받습니다. 기온이 오를수록 잠자는 동안 심박수가 증가하고 몸 움직임이 잦아지게 되어 잠의 깊이가 감소합니다. 따라서 **잠을 자더라도 잔 것 같지가 않고 원기회복이 잘 안되는 현상**이 나타나게 됩니다.



- ① 술, 담배는 물론 커피, 초콜릿 등 **카페인 식품도 피함**
- ② 자고 일어나는 시각을 일정하게 함
- ③ 밤에 잠을 설쳤다고 하더라도 낮잠은 30분 내외로 함
- ④ 하루에 적어도 두 시간 이상 외부활동을 하며 햇볕을 쬐는 편이 좋고 **규칙적인 운동**도 도움이 됨
 - 잠자기 2시간 전에는 지나치게 심한 운동은 피함
- ⑤ 잠자리에 들기 전 **미지근한 물로 샤워**를 하고 우유를 한 잔 마셔서 공복감을 없애는 것도 도움이 됨
 - 과식은 소화기관이 운동하기 때문에 숙면 어려움
- ⑥ 저녁 시간에 물을 많이 마시거나 수박 같은 과일을 많이 먹으면 수면 중 소변 때문에 잠에 깰 수 있으므로 **자제함**
- ⑦ **스마트폰은 가능한 멀리**하고 조용한 음악을 듣거나, 자극적이지 않은 책을 읽는 것이 좋음