



## 6월 보건소식지

배움이 즐거운 행복한 학교

발행일

2024.6.10.

발행인

치문초등학교장

편집인

보건담당교사

(54327) 김제시 백구면 유강11길43 ☎ 교무실 542-2085 행정실 542-2264 유치원 542-2054

### 6월 9일 구강보건의 날

6월 9일은 무슨 날인가요?  
구강 보건의 날

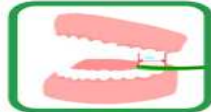


구강 보건의 날은 첫 영구치인 **어금니**가  
나오는 시기인 6세의 '6'이라는 숫자와  
어금니의 '구' 자를 숫자 9로 변환시켜  
구강보건에 대한 인식을 높이기 위해 지정함

자료출처: 대구광역시지하철의사회 '구강보건의 날' 위원회

#### 올바른 칫솔 선택과 관리

✓ 크기: 나의 검지 한마디 또는 어금니 2~3개 정도의 크기



✓ 교환 시기: 3개월마다

(단, 칫솔모가 휘어지면 3개월이 되지 않았더라도 교체)

✓ 보관: 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳

#### ◆ 구강건강관리지수 높이는 생활수칙

- 올바른 칫솔질 - 프라그가 잘 끼는 치아와 잇몸 경계 부위를 잘 닦고, 회전법으로 닦습니다.



- 치실과 치간 칫솔 사용과 혀 닦기
- 식품 선택
  - GOOD : 우유, 칼슘, 치즈, 멸치, 야채&과일 먹어요
  - BAD : 달고 끈끈한 간식, 탄산음료 안돼요!
- 정기검진- 6개월마다 구강검진, 불소 도포, 홈 메우기
- 나쁜 습관 버리기 : 손가락 빨기, 턱 괴기, 손 깨물기, 연필 물기 등

### 대마 젤리 주의보

최근 대마 가공식품(젤리 등) 섭취 후 병원 후송되는 사건이 연속 발생하였습니다. 일반 젤리와 비슷한 외형을 갖춘 '대마 젤리'가 국내에 밀반입되어 유통이 확산되고 있으므로 각 가정에서는 아래 내용을 참고하여 주의 및 지도가 필요합니다.

#### ◆ '대마 젤리' 란?

- 대마를 삶은 기름을 농축 → 젤리 형태로 가공
- 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성 ↑
- 외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 청소년이 '대마 젤리'를 인식하지 못한 상태로 섭취할 가능성

#### ◆ 당부 사항

- 해외 방문, 해외 체험학습 시, '젤리, 사탕'류 구매 자제 (성분확인 必)
- 청소년 상대로 집중력을 높여준다는 '카페인 젤리' 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 '젤리', '사탕', '음료수' 등 절대 섭취 금지



### 대마젤리

정신적 환각을 일으키는 대마 및 대마 유사 성분이 들어간 초콜릿, 젤리 등으로  
지난해 12월에도 젤리나 쿠키, 전자담배 형태의 마약을  
대량으로 유통한 범죄 조직이 불거졌습니다.



기호 식품으로 둔갑한  
변종 마약이  
광범위하게 유통되고 있어  
각별한 주의가 요구됩니다!



#### 대마성분이 들어간 젤리나 초콜릿 및

오일, 화장품 등 해외 직구 및 해외 여행을 통해 구매하여  
식약처 승인 없이 국내 반입 시 처벌의 대상이 됩니다.



#### 마약류 관리법에 따라

대마를 재배·소지하거나 보관·운반하고 섭취 또는 흡연할 경우  
5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처할 수 있습니다.

## 6월 26일은 마약퇴치의 날

◆ ‘**세계 마약 퇴치의 날(World Drug Day)**’은 국제연합(UN)이 마약에 대한 경각심을 높이고, 마약 남용이 없는 국제 사회를 구축하기 위해 지정한 기념일입니다. 전 세계적으로 마약 중독자와 마약 거래 범위가 늘어나면서 그 폐해의 심각성이 우려, 대두됨에 따라 제정되었습니다.

◆ **약물(의약품)이란?** (세계보건기구 정의)

사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질

◆ **마약류란?** (세계보건기구 정의)

약물사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 (의존성), 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 (내성), 사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며(금단), 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

◆ **마약류 사용의 폐해**

### 신체적 폐해

- 동공 수축, 확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

### 사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적 자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

### 정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존증
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

## 카페인은 에너지가 아니다

◆ 카페인은 무엇인가요?

커피콩, 차 잎, 과라나 열매 등에 함유된 **각성효과가 있는 성분**으로 식품 및 의약품의 원료로 사용됩니다.

◆ 카페인을 함유하고 있는 식품은?

청소년이 즐겨먹는 **탄산음료, 에너지 음료**뿐만 아니라 **커피, 의약품(진통제, 감기약, 피로회복제), 다이어트 보조식품** 등에 들어있습니다.

◆ 청소년이 카페인을 주로 섭취하는 식품은?

**탄산음료가 30%**로 가장 많았고, 다음으로 **커피** 섭취 비율이 높은 것으로 나타났습니다.



◆ 고카페인 음료는 피로회복에 도움이 되나요?

고카페인 음료는 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 높이는 효과가 있습니다. 그러나 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피로가 몰려와 학습의욕을 떨어뜨립니다.

◆ 고카페인 음료를 마시면 에너지가 생기나요?

에너지 음료라 부르는 고카페인 음료는 **일시적인 각성효과**로 활력이 생긴 듯한 느낌이 들 뿐, 우리 몸에 에너지를 주지는 않습니다.

◆ 고카페인 음료섭취를 줄일 수 있는 방법

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 물이나 주스를 마십니다.
- 부득이하게 고카페인 음료를 마실 때는 **카페인 함량을 꼭 확인**하고 최대일일섭취권고량 이하로 섭취량을 조절하세요.