



## 11월은 음주폐해예방의 달!

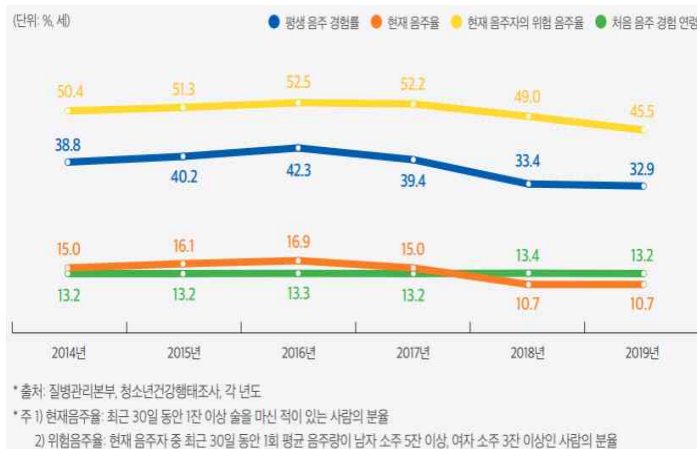
### 음주폐해예방의 달이란?

음주로 인한 각종 폐해, 음주사고 등이 급증하는 연말연시에 대응하여 음주폐해예방의 중요성을 알리고 올바른 절주 문화를 확산하고자 보건복지부에서 주관하여 매년 11월에 기념식 및 릴레이 홍보캠페인 등 기념행사를 개최하고 있습니다.

### 청소년 음주예방, 지금 시작!

술은 알코올이 1% 이상 함유된 음료를 말합니다.

술은 청소년 유해물질로 청소년보호법에 의해 청소년에게 판매가 금지된 제품이지만, 우리나라 청소년의 첫 음주경험 연령은 13.2세이며 전체 청소년의 15%가 현재 음주자입니다(2022 청소년건강행태조사, 질병관리청).



청소년의 음주는 대인관계 문제, 정신건강 문제, 자살행동 증가 등과 관련되며, 성인기 음주문제 및 폐해가 발생할 가능성이 높아집니다. 청소년은 또래 문화와 유행에 민감하므로 술의 유해성에 대한 올바른 태도를 갖는 것이 중요합니다.

### 청소년의 음주는 왜 위험할까요?

#### 첫 번째, 적은 양의 술도 성인보다 더 해롭습니다.

청소년기 음주는 심장, 간 등 주요장기에 손상을 주며 발육부진 등의 성장장애를 초래합니다. 또한 청소년기는 뇌전두엽 부위의 성장이 완료되지 않아 학습능력을 저하시키는 등 영구적인 뇌 손상의 원인이 됩니다.

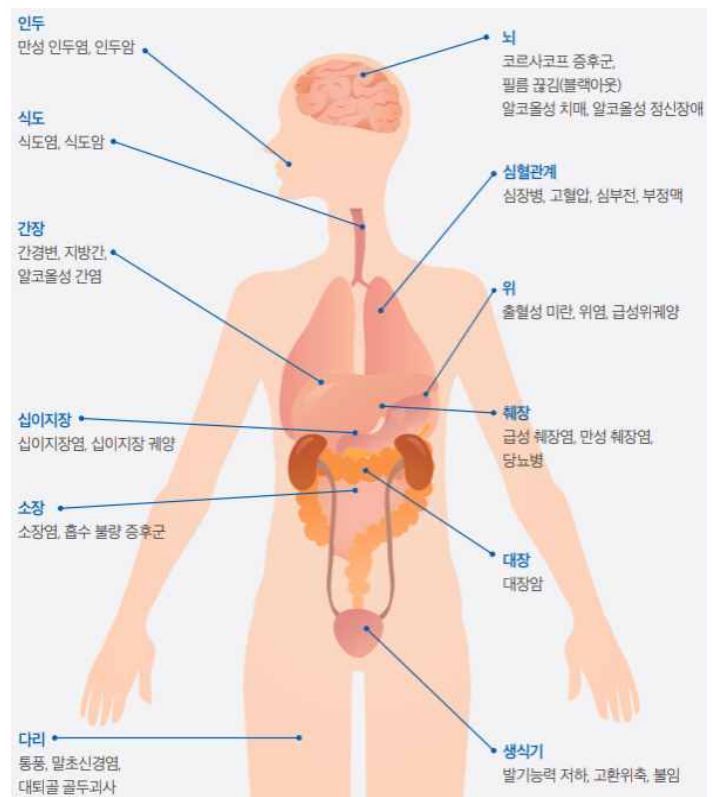
#### 두 번째, 비행행동의 관문이 됩니다.

청소년은 술과 함께 담배 등 다른 유해물질에 중독되기 쉬우며, 이는 가출, 폭행, 절도, 음주운전, 강간 등의 사고범죄로 이어질 수 있습니다.

### 세 번째, 성인기 알코올 중독의 원인이 될 수 있습니다.

어린 시절 술에 대한 긍정적 이미지를 갖게 되면 어른이 되었을 때 과음이나 폭음할 가능성이 커지고, 처음 술을 마신 나이가 어릴수록 알코올 의존자나 남용자가 될 가능성이 높습니다.

### 술이 인체에 미치는 영향



알코올은 인두, 식도, 간, 심이지장, 소장, 다리, 심혈관계, 위, 췌장, 대장, 생식기 등에 영향을 미칩니다. 구체적인 발병 질환으로는 만성 인두염, 식도염, 간경변, 심이지장염, 소장염, 통풍, 코르사코프 증후군, 심장병, 출혈성 미란(위), 급성 췌장염, 대장암, 발기능력 저하 등이 있습니다.

알코올은 중추신경억제제로, 중추신경계의 전반적인 기능을 저하시키며, 음주 후 피로, 어지럼증, 졸림, 권태, 구토, 두통, 혼미 등의 증상을 유발시킵니다. 중추신경계의 기능 억제는 음주량과 비례하며, 지나친 음주는 발음 부정확, 운동기능 저하, 기억력 장애로 인해 필름이 끊기는 등의 증상을 유발합니다.

세계보건기구 국제암연구소(WHO IARC)에 따르면 알코올이 함유된 주류(1군 발암물질)와 알코올의 분해산물인 아세트알데히드(2B군 발암물질)는 유방암, 구강암, 인두암, 후두암, 식도암, 대장암, 간암 등의 암을 유발하는 물질입니다.

(참고자료: 한국건강증진개발원 음주폐해예방교육 자료)

## 호흡기 감염병 예방 및 관리수칙

학교는 많은 사람들이 밀집되어 오랜시간동안 생활하는 공간이고, 겨울철에는 추운 날씨로 실내 환기가 쉽지 않기 때문에 유행성 질환에는 인플루엔자, 코로나19 등이 유행이 우려되는 상황입니다. 호흡기 감염병의 교내 확산을 막고 건강을 유지하기 위하여 다함께 호흡기 감염병 예방 및 관리 수칙을 준수합시다!

### ① 예방접종 동참하기

- ☑ 예방접종은 감염병의 감염 가능성을 낮추고, 감염 시 중증화를 예방합니다.

### ② 마스크 착용

- ☑ 발열, 인후통, 기침, 몸살 등 호흡기 증상이 있는 경우
- ☑ 환기가 어렵고 다수가 밀집된 실내에 머물 경우
- ☑ 감염취약시설 출입, 고위험군이거나 고위험군과 접촉할 때

### ③ 손 씻기(손소독)와 기침예절 생활화

- ☑ 30초 이상 비누로 손을 씻고(또는 손소독제로 손소독)
- ☑ 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않으며
- ☑ 기침이나 재채기를 할 때는 휴지 또는 옷소매로 입과 코를 가리기

### ④ 실내 환기와 소독 실시

- ☑ 창문과 문을 동시에 열어 맞통풍시키기(1일3회, 회당 10분)
- ☑ 손이 자주 닿는 표면을 매일 1회 이상 소독하기
- ☑ 올바른 소독 방법 : 소독제로 천을 적셔 표면을 닦고 일정 시간 유지 후, 깨끗한 물로 적신 천을 이용하여 닦아내기
- ☑ 소독하는 동안, 소독 후 충분히 환기시키기

### ⑤ 적극적인 병원진료와 진단검사 받기

- ☑ 호흡기 감염병은 증상이 없거나 증상이 가벼운 초기에도 전염될 수 있음
- ☑ 발열, 인후통, 기침, 몸살 등 호흡기 증상이 있을 때는 적극적으로 병원진료와 진단검사를 받고 다른 사람과의 접촉을 최소화하기
- ☑ 고위험군과 함께 사는 경우 대화나 식사 등을 최소화하고 가급적 집에서 마스크 착용

### ⑥ 확진 시 등교중지

- ☑ 코로나19, 인플루엔자 등 호흡기 감염병 확진 시 격리권고 기간 동안 등교하지 말고 가정에서 요양하기

## 당뇨병의 예방과 관리

### 당뇨병이란?

혈중 포도당이 높아진 상태로 심뇌혈관질환과 다양한 합병증의 원인이 됩니다. 초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 정기적인 검진을 통해 스스로의 혈당을 바로 알고 관리하는 것이 중요합니다.

당뇨병이 발생하더라도 초기에는 증상이 없을 수 있으며, 적절히 관리하지 않으면 다양한 합병증이 발생할 수 있습니다.



### 당뇨병 진단 기준

구분	정상	전단계	당뇨병*
공복혈당	100 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	126 mg/dL 이상
식후 2시간 혈당	90~140 mg/dL 미만	100~125 mg/dL	200 mg/dL 이상
당화혈색소	5.7% 미만	5.7~6.4%	6.5% 이상

- 1) 당화혈색소 6.5% 이상
- 2) 공복혈당 126mg/dL 이상
- 3) 경구포도당 부하검사 2시간 후 혈당 200mg/dL 이상
- 4) 갈증이 심하고 물을 많이 마심(多渴, 多飲), 소변을 자주 보고 양도 많아짐(多尿), 공복감이 생기고 음식을 많이 먹음(多食), 체중감소 등의 증상이 있으면서 아무 때나 측정한 혈당이 200mg/dL 이상인 경우



일반인은 국가건강검진을 통해  
2년마다 1회 혈당을 확인할 수 있습니다.

출처 : 질병관리청