



10월 보건소식지

제 2023-127호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

10월 11일 비만예방의 날

세계보건기구에서는 비만을 만성대사성 질환으로 장기 치료가 필요한 질병이자 21세기 신종질병으로 지목했습니다. 세계비만연맹은 2035년 20세 이상의 비만인구가 15억명을 넘어설 것으로 예상하고, 질병관리청은 2022년 한국성인 남성은 44.8%, 여성은 29.5%로 증가하고 있음을 발표했습니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

□ 소아·청소년 비만이 위험한 이유

- 소아비만이란, 보통 유아기에서 사춘기까지의 연령대에서 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상인 경우를 말함
- 소아·청소년 비만은 성장하면서 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하며, 70% 이상이 성인 비만으로 이어져 더욱 위험

□ 소아·청소년 비만 관리법

운 동 법

1. 자전거 타기, 속보, 계단 오르기 등 꾸준한 운동하기
2. 평일에는 하루 1시간, 주말에는 2~4시간 운동하기
3. 고도비만의 경우, 수영, 누워서 자전거 타기 등 체중부하가 적어 관절에 무리가 가지 않는 운동하기
4. 운동을 시작했다면 1시간은 연속으로 하기

식 습 관

1. 탄수화물 50%, 단백질 20%, 지방 30% 균형 잡힌 식단 먹기
2. 천천히 씹어 먹어 포만감 느끼기
3. 아침은 굶지 않고 저녁 늦게 음식 먹지 않기
4. 피자, 치킨, 케이크 등 달고 기름진 음식 피하기
5. 탄산음료, 주스 등 섭취 자제하기

〈출처: 건강보험일산병원〉



10월 15일 세계 손 씻기의 날

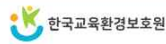
매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다. 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **셀프 백신**입니다.



□ 잘 씻기지 않는 손 부위



우리 아이들은 마약류의 위협으로부터 안전할까요?

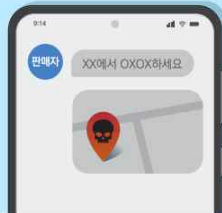


1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다



- ▶ 현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 **19세 미만 청소년 마약류 사범**은 5년 전에 비해 **3배 이상으로 크게 증가**했습니다.
- ▶ 더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

2 청소년 마약류 사용자, 왜 이렇게 증가할까요?



- ▶ 마약류를 거래할 때 특정 장소나 사람을 통했던 과거와 달리 **인터넷, SNS로 쉽게 접근**하는 방식으로 변화했습니다.
- ▶ 마약류와 관련된 자극적 용어와 영상이 청소년들에게까지 노출되면서 호기심으로 접근해 보는 사례가 늘고 있습니다.

3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성



- ▶ 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 **성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생합니다.** 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.
(예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등
- ▶ 청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 **범죄 연루 위험성도 높아집니다.**
- ▶ 청소년 대상 **마약류 범죄 역시 계속 증가**하고 있습니다.

4 철저한 예방만이 최선입니다

- ▶ 마약류의 위협으로부터 안전하려면 **예방이 최우선**입니다.
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 **가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시길 바랍니다.**

상담 및 교육기관



☑ **한국마약퇴치본부**
: 1899-0893
• 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
• 의료기관 치료 연계

입원, 외래 치료 및 상담기관



☑ **지역사회 내 치료보호기관**
☑ **중독관리통합지원센터**

학생 마약류 예방 교육자료



☑ **학생건강정보센터**
: <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.