



낮과 밤의 기온 차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활 습관으로 면역력을 키웁시다.



## 11월 11일은 '눈의 날'

'몸이 천 냥이면 눈이 900냥'이라는 속담이 있습니다. 눈이 신체 기관 중 가장 중요한 기관이라는 점을 강조하는 말입니다. **매년 11월 11일**은 안과학회가 국민의 눈 건강을 위해 1956년에 지정한 눈의 날입니다.

- ✓ 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취합니다.(1시간에 10분씩)
- ✓ 쉬는 시간에 창밖을 바라봅니다.
- ✓ 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동을 합니다.
- ✓ 책을 볼 때는 30cm 거리를 유지합니다.
- ✓ 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 잡니다.
- ✓ 눈에 좋은 음식, 비타민A를 먹습니다.  
고구마, 당근, 파프리카, 시금치, 토마토 등

**!** 이럴 때 시력검진을 받아보세요!

- 눈을 찡그리거나 자주 비비고 깜빡거리다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감해진다.



### 수면을 방해하는 스마트폰

스마트폰을 장시간 사용하는 청소년은 밤에 자주 깨는 등 수면 패턴이 망가질 수 있어 주의해야 합니다.

연구조사 결과에 따르면 , 하루 3시간 이상 스마트폰을 사용하는 청소년은 1시간 미만으로 하는 청소년보다 밤에 자다가 깰 가능성이 8% 높습니다.

연구진은 ‘자다가 깨면 수면의 질이 떨어지며, 이는 학업 및 정서에 나쁜 영향을 미칠 수 있고, 장시간 사용으로 양질의 수면을 얻지 못하면, 신체와 정신건강에 좋지 않다.’ 고 말했습니다.

전자기기의 모니터에서 나오는 청색광(blue light)은 잠을 유도하는 호르몬인 멜라토닌의 분비를 억제한다고 알려져 있습니다. 청색광에 많이 노출될수록 수면 지속 시간이 줄고 자연적인 수면 사이클이 방해받기 때문에 너무 늦은 시간까지의 전자기기 사용은 피해야 합니다.



#### ✓ 긴낮잠 피하기

늦은 낮잠 및 장시간의 낮잠은 수면 각성 주기를 해칠 수 있음

#### ✓ 일정한 시간에 기상하기

취침시간을 일정하게 하기보다는 기상시간을 일정하게 유지하기

#### ✓ 잠을 준비하는 동안 두뇌의 활동 줄이기

취침 전 흥미로운 TV프로그램, 재밌는 책 멀리하기

#### ✓ 카페인 피하기

카페인의 각성효과는 14시간까지 지속되므로 잠자기 전, 카페인 피하기

#### ✓ 수면에 좋은 습관 키우기

자신에게 잘 맞는 수면 환경 만들기(침구, 조명, 소리 등)

잠들기 전 일정한 행동 패턴 만들기(양치질, 스트레칭, 샤워 등)

#### ✓ 침실에서는 스마트폰 사용을 자제하기

뇌가 잠으로 들어가는 것을 방해하기 때문에 스마트폰 멀리하기

# 향정신성의약품과 마약예방

## ❖ 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품은 왜 마약류로 분류할까요?

: 향정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해를 끼칠 수 있습니다. 따라서 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

### 마약류의 종류

#### 1 마약



양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 헤로인, 펜타닐 등

#### 2 대마



대마초와 대마초에서 얻은 수지, 오일 등을 모두 포함

#### 3 향정신성의약품



종류가 가장 많으며, 의료 목적으로 사용하는 의약품도 다수 포함

## ❖ 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품에는 어떤 것이 있을까요?

### 1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'

: 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등  
: 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.  
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



### 2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'

: 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등  
: 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

### 3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'

: 메틸페니데이트(methylphenidate) 등  
: ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.



### 4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'

: 펜타닐패치(Fentanyl)  
: 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.  
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

❖ 향정신성의약품은 **의료기관에서 반드시 의사의 처방**을 받고, 처방대로 복용 해야하며, **처방 받은 본인에 한하여 사용**해야 합니다. 향정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, **용도 이외의 사용은 절대 하지 않아야 합니다.**

# 세계 당뇨병의 날



세계보건기구(WHO)는 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 세계당뇨병연맹과 공동으로 **매년 11월 14일을 "세계 당뇨병의 날"로 제정**했습니다.

## ❖ 당뇨병, 어떤 증상이 나타나나요?

- 다식증**: 배가 자주 고프고 과식하게 된다
- 다음증**: 목이 자주 마르고 물을 많이 마시게 됨
- 다뇨증**: 소변양이 늘고 자주 보게 된다
- 체중감소**: -5kg
- 흑색가시세포증**: 거드름이나 오름, 사타구니, 뒷목에 회색 또는 갈색의 색소가 침착

## ❖ 당뇨병, 인체에 어떤 영향을 주나요?

- 눈**: 시력 저하 및 시력 상실
- 뇌**: 뇌졸중 등 뇌혈관질환 위험 증가
- 심장**: 심근경색 등 관상동맥질환 위험 증가
- 콩팥**: 콩팥기능 저하
- 발**: 궤양
- 생식기**: 생기능 저하

## ❖ 당뇨병, 어떻게 예방하나요?

- 1 건강한 식습관
- 2 규칙적인 운동
- 3 적정 체중과 허리둘레 유지
- 4 정기적인 혈당 측정 및 건강검진
- 5 금연, 금주