



# 6월 보건소식

2024년 6월호



발행일 24.6.5.  
발행처  
전주예술중학교  
보건실

## 6월9일은 구강보건의 날



## 충치(치아우식증) 에도 단계가 있다고요??



충치1단계  
법랑질에만 충치가 생긴 경우 아프지 않아요.



충치2단계  
상아질까지 충치가 생겨 뜨겁고 찬 것을 먹을 때 이가 아파요.



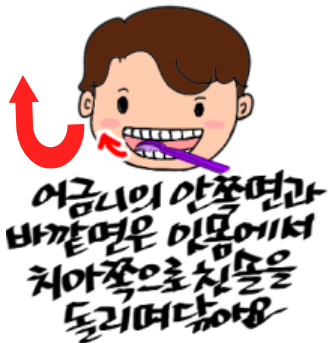
충치3단계  
치수까지 퍼져서 음식을 먹지 않아도 불편하고 아파요.



충치4단계  
치조골과 잇몸까지 퍼져 이가 흔들려요.

## 충치 예방을 위한 올바른 칫솔질

그림:글:김간PD



# 살이 다 키가 된다고 했는데...

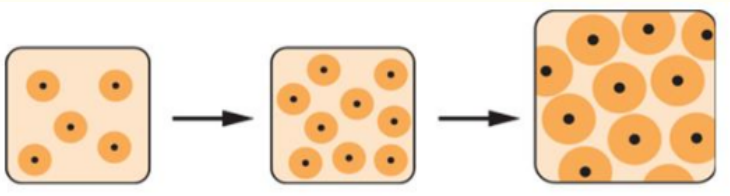
할머니는 말씀하셨다. "어릴 때 살은 다 키가 되니 많이 먹어" 라고....  
그런데.... 도대체 언제 키가 되는 거지???



그거 다 옛말이라구!  
지금은 식습관과 생활습관  
이 많이 바뀌면서  
사회 전체적으로  
영양과잉이고  
비만이 급증하고  
있어!!



## 소아비만의 특징



[소아비만]

지방세포의 수도 커지고 크기도 커져요



[성인비만]

지방세포의 크기만 커져요

## 소아비만의 문제점

### 비만

- ✓ 소아비만은 성인비만으로 지속 될 확률이 높다.
- ✓ 각 종 생활습관병에 걸리기 쉽다.
- ✓ 체형의 변화가 온다.
- ✓ 몸이 둔해지고 운동력이 저하된다.



## 비만이 되지 않으려면?

### 올바른 식습관

- 아침식사를 꼭 하기
- TV나 책을 보면서 먹지 않기
- 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹기
- 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹기

### 운동습관

- 가까운 거리는 걸어서 다니기
- 게임보다는 바깥활동 많이 하기
- 일주일에 3일 이상 땀이 나게 운동하기
- 유산소 운동하기 (걷기, 줄넘기, 수영, 자전거 타기)

# 4분의 기적

## 심폐소생술 알아보기

심폐소생술(CPR)은 질병이나 사고로 심장과 폐가 멈췄을 때  
심장을 압박하고 폐에 호흡을 불어넣어 산소가 공급되도록 하여 사망을 막는 방법입니다.  
이 때 사고 발생 4분 이내에 심폐소생술을 하면 환자를 살릴 가능성이 높지만,  
시간이 흘러갈수록 생명을 구하기 어렵습니다.



## 심폐소생술 순서와 방법

사고예방과 응급처치교육

저기요  
관찮으세요?



### 1. 반응의 확인

현장이 안전한지 먼저 확인한 뒤에  
양어깨를 가볍게 두드리며 "관찮으세요?"  
라고 소리쳐서 반응을 확인한다.

몸이 초록색이신 분  
119 신고해주세요



### 2. 도움요청

- 반응이 없다면 즉시 큰 소리로 주변의 한 사람을 지목하여 신고를 부탁한다.
- 만약 주위에 심장충격기(자동제세동기)가 있다면 가져오도록 요청한다.

### 3. 호흡확인

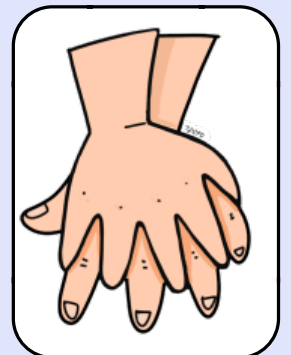
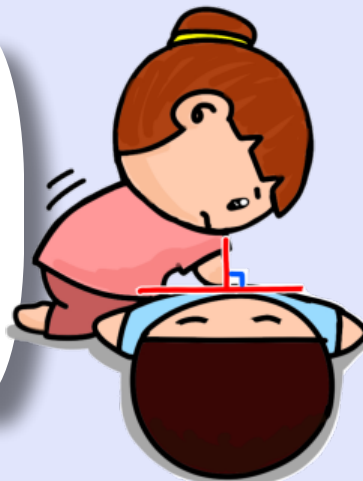
- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 가슴의 오르내림이 있는지 확인한다.
- 숨을 쉬지 않거나 정상적인 호흡이 아니라면 가슴압박이 필요하다.



숨을 쉬나 안쉬나  
확인해 보자

### 4. 가슴압박

- 가슴 중앙에 한 손을 얹고, 그 위에 다른 손을 올려 깍지를 낀다.
- 양팔은 팔꿈치가 굽혀지지 않도록 꼭 펴고 어깨는 환자 가슴 바로 위에 오도록 직각 자세를 유지한다.
- 손꿈치에 체중을 실어서 약 5cm 정도의 깊이로 힘 있게 누른다.



회복이 되었다가도 다시 심정지가 올 수 있기 때문에  
119가 올 때까지 도움을 줄 수 있도록 합니다.

## 마약, 향정신성 의약품 오남용 예방

### 향정신성 의약품- 식욕 억제제

- 반드시 비만 치료 목적으로 사용되어야 하며 의사처방을 받고 사용합니다.
- 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등의 경우 4주 이내 단기 처방하고 최대 3개월 넘게 복용하지 않도록 합니다.
- 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 합니다.

### 마약류

- 온라인 및 오프라인에서 불법 유통되는 약물 사용 절대 금지
- 타인이 주는 원인 모를 약물 절대 받지 않도록 합니다.
- 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 합니다.

## 디지털 성범죄 예방

### 아동, 청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- 나와 타인에대한 **개인정보**를 올리거나 **전송하지 않는다.**
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 **파일을 클릭하지 않는다.**
- 타인의 동의없이 **사진, 영상을 찍지도, 보내지도 않는다.**
- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 **합성하지 않는다.**
- 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 **위협하지 않는다.**
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 **어른에게 알린다.**
- 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 **전문기관에 도움을 요청한다.**

## 3차 흡연 예방


### 1. 3차 흡연이란?(국립암 정보센터 제공)

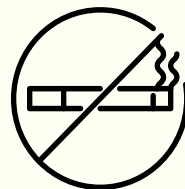
담배연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇주, 몇달이 지나도 남아있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.

### 2. 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자의 가정보다 두 배 가량 많이 나온다고 합니다.

### 3. 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.



# 가정 내 청소년 폭력 유형 알아보기



## 신체적 폭력

손,발 등으로 때림, 꼬집고 물어뜯기, 잠을 못 자게 하기, 완력을 사용하여 신체를 위협하는 행위, 도구를 사용하여 신체를 가해하는 행위 등

## 정서적 폭력

잠을 재우지 않는 것, 형제나 친구 등과 비교, 차별, 편애하기, 가정폭력을 목격하도록 방치, 적대적/경멸적인 언어폭력 등

## 성적 폭력

성적으로 추행하는 행위, 성적인 노출을 하는 행위, 성교를 하는 행위, 성매매를 시키는 행위 등

## 방임

기본적인 의식주를 제공하지 않는 행위, 불길한 환경이나 위험한 상태에 청소년을 방치하는 행위 등



한국청소년상담복지개발원  
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

<출처: 아동권리보장원 홈페이지>

## 가정폭력 피해자 보호와 지원제도

-상담지원: 24시간 전화상담(여성 긴급전화 1366)

-법률지원: 소송대리 지원, 소송비용 지원 (대한법률구조공단-132), 한국 가정법률상담소 (1644-1577)

-주거지원: 피해자 쉼터, 자녀와의 동반입소, 자립지원, 그룹홈지원, 장·단기 보호시설 (6개월~2년)

-의료지원: 1인당 최대 500만 원 이내, 지방자치단체 및 지역 상담소 통해 지원가능