



학산고등학교

5월 보건소식

학산고 보건통신 19-9

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 5. 9.



가정의 달 5월을 건강하게 !



매년 5월이면 완연한 봄의 색채 속에 다양한 행사를 만날 수 있어 좋습니다. 가정의 달 5월은 초록이 눈부시게 아름답고 좋은 계절이지만, 기온이 상승함에 따라 여러 가지 감염병이 발생하는 시기이기도 합니다. 야외활동이 많아지는 만큼 손씻기 등의 위생관리에도 신경을 쓰도록 하고, 체육대회 준비기간 중에는 철저한 준비운동과 안전의식으로 부상을 줄여 건강하게 5월을 보내도록 합시다.



5월 31일은 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

● 간접흡연이란 ?

타인의 담배 연기에 노출되는 것으로 ‘강요된 흡연’ 혹은 ‘강제적 흡연’이라고도 합니다.

● 부류연, 주류연 ?

흡연시 주변 공기중의 80% 정도는 담배가 타면서 나오는 부류연(Sidestream smoke), 20% 정도가 흡연자가 내뿜는 주류연(Main stream smoke)입니다.

간접흡연을 하는 사람은 발암물질과 화학물질이 더 높은 부류연에 노출되어 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질의 영향을 받습니다.

● 간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아 집니다.
- 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작됩니다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 줍니다.
- 폐암 발생률이 2배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하됩니다.



정상체중 유지하기

비만예방수칙 · · · 짜게 먹지 말고 충분히 자는 습관 필요



‘비만’은 체내에 지방조직이 과다한 상태를 일컫는 것으로 그 자체로도 위험하지만, 당뇨 및 고지혈증 등의 합병증을 일으킬 수 있는 질환입니다. 이러한 이유에서 세계보건기구 WHO에서는 이미 지난 1996년부터 비만을 장기 치료가 필요한 질병, 21세기 신종 전염병으로 지목했었습니다.

삶의 질과 건강을 해치는 비만, 어떻게 관리·예방할까요?

1. 나트륨(소금) 섭취를 줄여요

음식을 짜게 먹으면 위암 등 각종 질병 발병의 위험을 높이는데, 여기에 비만도 빠지지 않습니다. 나트륨을 과다 섭취하면 몸이 붓는데, 이런 부종이 반복되면 점차 비만으로 진행되기 쉽습니다. 하지만 우리 몸에 나트륨이 꼭 필요하기 때문에 모든 음식에서 소금을 뺄 수는 없다는 점을 고려하면 가공식품, 과장, 라면 등에 포함된 나트륨을 끊는 것이 현명한 방법입니다.

2. 잠은 충분히 자는 것이 좋아요

잠은 충분히 자는 것이 필요합니다. 잠을 자는 동안 몸은 성장하고 치유되며, 반대로 잠을 자지 않으면 면역력이

떨어집니다. 또 밤에 늦게까지 깨어 있으면 야식 등 각종 음식을 더 많이 먹는 문제도 생깁니다. 이 때문에 잠들기 2시간 전부터는 음식 섭취를 제한하는 것이 필요합니다.

3. 식사는 정해진 시간에 정량만 섭취해요

비만 예방을 위해서는 식사습관이 중요합니다. 우선 식사는 시간을 정해놓고 천천히 먹는 것이 중요합니다. 음식이 입안에 머무는 시간이 늘어날수록 비만으로 가는 길은 차단됩니다. 식사하기 30분 전에 물을 마시는 것이 좋습니다. 이렇게 물을 마시면 위장에서 다소 포만감을 느껴 식사량이 줄어드는 효과가 있습니다.

4. 규칙적으로 운동해요

꾸준한 운동은 체지방량과 체중을 감소시켜 외형적으로 큰 변화를 가져다줍니다.

체질량지수(BMI) 계산법
 체중(kg)을 신장의 제곱(m²)으로 나눈 수치
 $\text{몸무게(kg)} \div (\text{키(m)} \times \text{키(m)})$

≥ 30	25~29.9	18.5~24.9	< 18.5
비만	과체중	정상	저체중

<출처: 한겨레신문, 삼성화재NEWS, 헬스조선>

꽃가루 알레르기 예방

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이 마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

▶ 꽃가루 알레르기 예방법

- 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외활동을 줄이고 유행지역으로 여행을 자제 합니다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용합니다.
- 귀가 시 옷을 털고 손을 씻는 등 위생관리를 합니다.
- 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
- 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.

- 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소 해주는 것도 효과가 있습니다.



응급처치법 - 심폐소생술

한국 심폐소생술 지침에 따르면 심폐소생술은 **C - A - B(가슴압박 - 기도개방 - 인공호흡)** 순서에 따릅니다. 이는 가슴압박이 무엇보다 중요하기 때문이며, 상황이 여의치 않거나 인공호흡이 꺼려질 경우에 가슴압박이라도 확실하게 해주면 생존율이 높아질 수 있습니다.



<의식확인>



<119 구조요청>



<30회 가슴압박>

- ★ 압박위치: 환자의 유두 연결선이 흉골과 만나는 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 100회 속도로 30회
- ★ 압박깊이: 성인에서 5~6cm



<2회 인공호흡>



<가슴압박과 인공호흡반복>



<회복자세>



일상생활에서의 운동습관

1. 가능한 많이 걷는다.
2. 엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.
3. 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
4. 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
5. 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
6. 하루에 적어도 30~60분 정도 유산소운동을 한다.
7. 식사 후 가벼운 걸기운동을 한다.

