



5월 보건소식

가정통신문

2023.5.2.(화)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861-0887(교무실) 861-0888(행정실)

5월의 순우리말은 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻을 가지고 있습니다. 가족 간에도 적절하게 눈길이나 말, 행동 등으로 자신들의 마음을 표현해야 부모님과 자녀를 향한 사랑이 전달될 수 있습니다. 5월에는 서로의 마음을 확인할 수 있는 **따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓을 더 많이 나누세요.**

마약류 중독 주의!

마약류 중독이란?

마약류 사용에 대한 욕구가 강하고 사용량이 증가하게 되면서 **스스로 중단할 수 없는 상태**

마약류	마약(아편, 헤로인, 코카인), 대마, 향정신성의약품(신경안정제 등)
부작용	두통, 메스꺼움, 호흡장애, 피부병, 정신증상, 심각한 경우 사망

중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년이 약물에 중독될 경우 성인보다 단기간 적은 양으로도 뇌의 손상 정도가 심각함

부작용	기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달 장애
※주의※	질병 치료를 위해 사용하는 감기약이나 진통제에도 중독을 일으키는 성분이 포함되어 있어 반드시 정해진 기간과 용량을 지켜야 함

중독, 어떻게 대처해야 할까요?

- 태국여행 중 거리에서 상인이 음료 시음을 권한다.
→ 표기성분 확인, 단호하게 거절
* 우리 국민이 해외에서 마약류를 사용할 경우 국내법 위반으로 처벌받음
- 친구가 인터넷으로 구매한 약을 건넨다.
→ 처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 않음
* 온라인으로 약물을 판매·구매하는 것은 법적 처벌 대상이 될 수 있음
- 마약 중독이 의심된다면
→ 주변 어른이나 한국마약퇴치운동본부에 도움 요청
* 마약류 중독 전국상담 ☎ 1899-0893

5월 31일, 세계 금연의 날

WHO는 세계 금연의 날을 위한 2023년 주제는 **'우리는 담배가 아니라 음식이 필요 합니다.'**입니다. 이 캠페인은



대안에 대한 인식을 높이는 것을 목표로 합니다. 담배 농부들을 위한 작물 생산 및 마케팅 기회와 지속 가능하고 영양가 있는 작물 재배를 장려합니다. 또한 담배 재배를 대체하려는 시도를 방해하려는 담배 산업의 노력을 폭로하는 것을 목표로 합니다. 이는 지속 가능한 작물, 세계 식량 위기에 기여하게 될 것입니다.

담배 재배 및 생산은 식량 불안정을 악화시킵니다. 전 세계적으로 매년 약 3만 헥타르의 토지가 담배 재배를 위해 전환됩니다. 담배 재배는 토양 황폐화에 기여하는 살충제와 비료를 많이 사용해야 합니다. 또한 담배가 토양 비옥도를 고갈시키기 때문에 식량과 같은 다른 작물을 재배할 수 있는 능력이 낮아지는 등 담배 농업은 생태계에 훨씬 더 파괴적인 영향을 미칩니다.

☆ 담배를 의지만으로 끊을 수 없는 이유

- 담배의 연기를 흡입하면 니코틴이라는 물질이 폐를 통해 혈액으로 들어오고 심장을 거쳐 우리 뇌에 도착하고, 니코틴 수용체와 결합하여 뇌에 도파민을 분비시켜 즐거움과 만족감을 일으킴
- 담배에 중독되는 이유는 바로 담배의 성분인 **니코틴이 뇌의 만성 재발성 질환인 중독 질환**을 일으키기 때문에 의지로 간단하게 끊기 어려움. 따라서 담배는 한번 피우는 것이라도 시작하지 않는 것이 매우 중요함

☆ 청소년들이 담배 광고를 더 조심해야 하는 이유

- 담배회사의 광고는 스트레스를 효과적으로 해결하는 방법을 잘 알지 못하는 취약계층을 타겟으로 함. 담배의 건강상의 폐해를 잘 알고 있는 지식 계층이나 적절한 스트레스 해소 방법을 사용하고 있는 건강한 사람들에게는 담배 광고 효과가 없음
- 따라서 담배 회사들은 **주로 스트레스에 취약한 청소년들이나 저소득계층을 대상으로 광고**를 더 많이 하여 아주 오랫동안 흡연자로서 담배회사의 충성스러운 고객을 만들고 있음



❖ 전자담배의 위험성

- 연구 결과, 전자담배도 **다양한 위험 물질이 포함되어** 있으며, 장기적인 안전성에 대해서는 아직 알려지지 않음. 전자담배는 특히 청소년들에게 **니코틴 의존을 유도해서 일반담배로 넘어가는 입구 역할**을 하기도 함
 - 궤련형 전자담배, 즉 가열담배의 독성 분석 결과 일반 담배보다 니코틴 함량이 70~84%로 상대적으로 낮지만 **일부 독성물질은 3배 높게 검출**되고 있음.
 게다가 소량의 흡연도 **심혈관질환의 위험**을 크게 증가시키고, 흡연량을 줄여도 **사망 위험**을 줄이지 못함

구강 관리 : 입 속 세균 관리



침에는 좋은 균도 있고, 충치를 유발하는 둥근 모양의 **구균**, 심한 악취를 발생시키는 짧은 막대 모양의 **간균**, 잇몸에 염증을 발생시키는 꼬불꼬불한 **나선균** 등 약 730종의 세균이 살고 있음. 음식을 먹고 시간이 지나면 치아 표면에 끈적끈적한 얇은 막이 생기고 여기에 세균이 붙어 **치면세균막**이라는 세균 덩어리가 만들어짐(치아와 차이 사이, 어금니 씹는 면, 치아와 잇몸 경계 부분에 잘 생김)

치면세균막이 쌓이면 산이 만들어져 충치가 생기게 되고, 혈액을 통해 온 몸으로 이동하면 뇌졸중, 심장 질환, 동맥경화 당뇨 등의 문제를 일으킴

❖ 입 속 세균을 줄일 수 있는 방법

- ▶ 칫솔질 : 치면세균막 제거
- ▶ 침 삼키기 : 침은 세균으로부터 치아와 잇몸 보호
- 특히 잠자는 동안 침 분비가 줄어들므로 잠자기 전 꼭 칫솔질해야 함

핸드폰 속의 디지털 성범죄

디지털 성범죄는 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온·오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미하며, 이는 젠더(Gender)에 기반한 폭력입니다. 뿐만 아니라 **데이트 폭력, 스토킹, 성매매, 준강간, 강간으로 이어지는 인터넷 성범죄**입니다.

- ① 음란물, 불법촬영, 비동의 영상은 유튜브·SNS·단톡방 등에 공유하지 않음
- ② 채팅을 하며 개인정보, 몸 사진 등을 주고받지 않으며, 상대방에 계속 요구할 때는 채팅을 중단함
- ③ 주변에 디지털 성범죄로 곤란한 상황에 있는 친구가 있으면 선생님이나 보호자에게 도움을 요청하는 등 도와줌



VDT 증후군 예방 및 관리

❖ 영상표시단말기(VDT) 증후군이란?

- ▶ 스마트폰이나 컴퓨터 모니터와 같은 영상 기기를 오랫동안 사용해 생기는 안구건조증, 거북목, 어깨·목·손목 통증 등을 의미함
- ▶ 장시간 동안 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적 정신적 장애 등을 유발하는 모든 건강상의 문제
- ▶ 장시간 동안 컴퓨터, 스마트폰 등을 보는 대상자들에게 많이 나타나는 질환

❖ 거북목증후군 체크리스트

- ▶ 등이 굽어 있다.
- ▶ 고개가 어깨보다 앞으로 나와 있다.
- ▶ 어깨와 목 주위가 자주 빠근하다.
- ▶ 쉽게 피로감, 두통, 어지럼증을 느낀다.
- ▶ 목을 뒤로 젖히면 심하게 아프다.
- ▶ 잠을 자도 피곤하고 뒷목이 불편하다.



❖ 손목터널증후군 체크리스트

- ▶ 손가락 끝이 찌릿함, 화끈거림, 저림, 통증이 있다.
- ▶ 엄지, 검지, 중지쪽 손바닥 감각이 둔감하다.
- ▶ 밤에 통증이 심해진다.
- ▶ 손의 정교한 움직임이 어렵다.
- ▶ 특별한 이유 없이 아침에 손이 굳고 붓는다.
- ▶ 손목의 통증이 팔로 올라오는 양상을 보인다.
- ▶ 손에 무리가 가는 작업 중 증상이 심해진다.



❖ 안구건조증 체크리스트

- ▶ 실 같은 눈곱이 끼고 시야가 흐리다.
- ▶ 눈이 뻑뻑하고 이물감이 느껴진다.
- ▶ 눈이 쉽게 피로해진다.
- ▶ 눈부심, 시림 증상이 있다.
- ▶ 눈이 자주 충혈되고, 뿌연게 보인다.
- ▶ 가려운 증상이 있다.



⇒ 1-2개 : 의심 / 3개 이상 : 심각

❖ 영상표시단말기(VDT) 증후군 예방 및 관리

- ① 컴퓨터나 스마트폰을 이용할 때 허리를 곧게 펴고 시선을 화면 위쪽 눈높이에 맞추는 등 바른 자세를 유지함
- ② 15분마다 앞으로 굽혀진 어깨와 몸통을 뒤쪽으로 펴주는 스트레칭을 해줌(15분마다 시행)
- ③ 50분에 한 번씩 10분 정도 눈을 감거나 먼 곳을 바라보는 휴식을 취함
- ④ 흔들리는 차량이나 보행 중엔 화면을 장시간 주시하지 않음
- ⑤ 화면과 눈의 거리는 40~70cm를 유지함
- ⑥ 눈이 피로할 때 눈을 자주 깜박임
- ⑦ 침실에 스마트폰 충전기를 두지 않고, 취침 전 최소 2시간 전에는 스마트폰 사용 줄이기