



# 가 정 통 신 문

교 훈  
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

## [11월 보건소식지]

낮과 밤의 기온차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키웁시다.

### 11월 음주폐해 예방의 달

음주로 인한 각종 폐해, 음주사고 등이 급증하는 연말 연시에 대응하여 음주폐해 예방의 중요성을 알리고 올바른 절주 문화를 확산하고자 보건복지부에서 주관하여 매년 11월에 기념식 및 릴레이 홍보캠페인 등 기념행사를 개최하고 있습니다.

2022 청소년건강행태조사 결과에 따르면 우리나라 **청소년의 첫 음주경험 연령은 13.2세**이며 전체 **청소년의 15%가 현재 음주자**입니다.

#### 주류광고가 청소년에게 미치는 영향

- 영화, TV, 인터넷 등 대중매체에서 술을 낭만적이고 유쾌하게 묘사한다. 이는 청소년들에게 여러 가지 영향을 미치게 된다.
  - 대중매체는 음주문화를 아름답게 묘사해 술의 해로움을 느끼지 못함.
  - 인스타그램에 의한 음주 광고는 술에 대한 호감을 주며 음주를 시작하도록 부추임.

#### 청소년의 음주 문제

- 대인관계 문제, 정신건강 문제, 자살행동 증가.
- 성인기 음주문제 및 폐해가 발생할 가능성이 높아짐.
- 청소년은 또래 문화와 유행에 민감하므로 술의 유해성에 대한 올바른 태도를 갖는 것이 중요함.

#### 여성 음주의 위험성

- 같은 양의 술도 남성보다 여성에게 더 해로우며 알코올은 지방에 쉽게 흡수됨.
- 여성은 남성보다 알코올 분해 효소가 부족해 더 위험함.
- 임신 중 음주는 태어난 아이에게 신체, 행동, 정신장애를 일으킬 수 있음.

#### 약과 술을 함께 먹을 경우 위험성

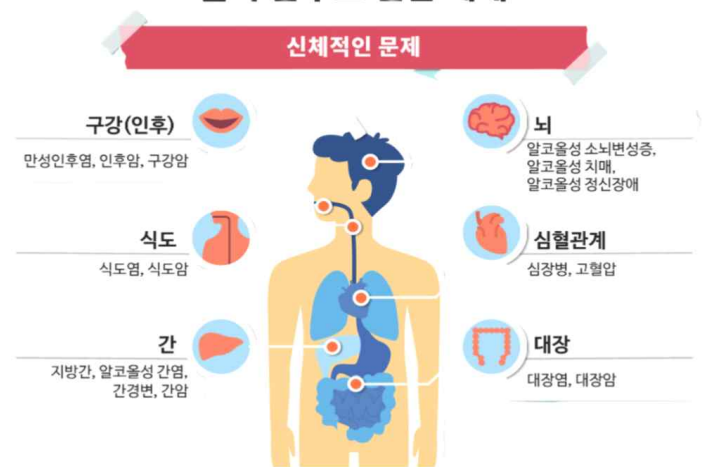
- 복용 중인 약 성분과 알코올이 상호작용을 일으켜 부작용이 발생함.
- ex) 타이레놀(아세트아미노펜) 복용 후 술을 먹게 되면 간 손상 위험성이 높음
- 알코올은 약의 작용을 방해해 효과를 떨어뜨림
  - 약을 구입할 때는 어떤 성분들이 알코올과 반응하는지 문의

Q. 요즘 무알코올 맥주가 편의점에서 많이 팔던데 청소년 구입이 가능한가요?

A. **아니요, 구입 할 수 없습니다.** [청소년 보호법], [어린이식생활안전관리특별법]에 따라 맥주와 같은 주류는 미성년자에게 판매가 불가능합니다. 무알코올이라고 해도 알코올이 없는 것이 아니라 **1% 미만 들어가 있어** 사람에 따라 취할 수 있어 청소년 및 임산부 등은 섭취에 주의해야 합니다.

출처: 한국건강증진개발원

### 술과 음주로 인한 폐해



### 11월 14일, 당뇨병의 날

출처: 질병관리청, 대한비만학회

세계보건기구(WHO)는 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 세계당뇨병연맹과 공동으로 매년 11월 14일을 "세계 당뇨병의 날"로 제정했습니다.

#### 당뇨병이란?






- 췌장에서 **인슐린\*의 분비량이 부족**하거나 **인슐린 작용이 상대적으로 저하**되어 발생하는 질병

\* 인슐린: 혈액 속 포도당의 양을 일정하게 유지시키는 역할을 한다.

#### 1 당뇨병, 어떤 증상이 나타나나요?

	무증상인 경우가 있음
	피곤함/무력감을 자주 느낌
	소변을 자주 봄
	물을 자주 마심
	식사량이 늘어남

## 2 당뇨병 예방관리 5대 생활 수칙

	<b>적정 체중과 허리둘레 유지</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 중강도(숨이 약간 찬 느낌)로 하루에 30분 이상하기</li> <li>● BMI=체중(kg)/키(M)제곱 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 과체중: 23kg/m<sup>2</sup>~25kg/m<sup>2</sup> 미만: 25kg/m<sup>2</sup> 이상</li> </ul> </li> <li>● 허리둘레 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 미만: 85cm이상(여자), 90cm이상(남자)</li> </ul> </li> </ul>
	<b>규칙적인 운동하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 최소 2일에 한번씩, 일주일에 3일이상 운동하기</li> <li>■ 중강도(숨이 약간 찬 느낌)로 하루에 30분 이상하기</li> <li>■ 운동 전후 준비운동하기</li> </ul>
	<b>균형 잡힌 식사하기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기름으로 조리된 음식, 기름이 많은 고기는 삼가기</li> <li>■ 생선과 들기름 같은 불포화지방산 섭취하기</li> <li>■ 튀기는 대신 삶거나 굽는 요리방법 이용하기</li> <li>■ 과일과 야채가 많이 포함된 식단을 이용하기</li> </ul>
	<b>좋은 생활습관 기르기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 적정 수면시간 7~8시간 지키기</li> <li>■ 나만의 스트레스 관리법 찾기</li> <li>■ 흡연 음주 피하기</li> </ul>
	<b>정기적 검진 받기</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 과체중 또는 복부비만인 경우</li> <li>■ 가족(부모, 형제자매) 중 당뇨병 환자가 있는 경우</li> <li>■ 과거 검진에서 혈당이나 '비정상'으로 나온 경우</li> </ul>

## 일상 속 마약 주의!

출처: 교육부

최근 **마약류 사건에 연루된 청소년이 급증**하고 있습니다. 피해자로 시작해, 가해자가 되는 사례도 발생하고 있습니다.

### 사례1. 향정신성의약품 인줄 모르고 인터넷을 통해 구매 후 사용한 청소년

출처: 'SNS 등서 마약류 '나비약' 불법거래한 102명..무다기 송치', 매디컬투데이(2023.7.29.)



- 의료목적의 향정신성의약품은 반드시 환자 본인이 진료 후 처방을 받아야 하고, 정해진 기간 내 사용해야 합니다.
- 또한 의약품은 인터넷을 통해 거래할 수 없습니다.

### 사례2. 호기심에 마약류를 사용, 중독에 이르고 판매까지 한 청소년

출처: '호기심에서 시작..직접 매수·판매까지, 고교생 파고드는 마약', 서울경제(2023.5.6.)



- 판매상의 유혹에 빠져 마약류를 사용하고, 중독이 된 청소년이 이후 마약류를 유통시키는 범죄자가 되었습니다.
- 그들은 특정범죄가중처벌법상 향정 등 혐의로 기소, 5년에서 7년의 징역형을 받았습니다.

※ 주변에 마약 관련하여 의심되는 인물이 있거나 제보할 사항이 있다면 아래 번호로 문의하세요.

- 신고: 검찰청 1301, 경찰청 112, 관세청 125
- 상담: 한국마약퇴치운동본부 1899-0893

## 환절기, 감기와 독감 주의

우리 몸은 외부의 온도 변화에 맞춰 체온을 항상 일정하게 유지하려는 성질이 있습니다. 그런데 일교차가 커지면 **온도 변화에 적응하기 위해** 피부, 근육 등 여러 기관에서 **에너지를 많이 소모**하게 되며, 면역세포에서 사용할 수 있는 에너지가 줄어들어 **면역력이 떨어지게** 되는 것입니다.

감기와 독감은 증상이 비슷해서 감기에 심하게 걸리면 독감이라고 생각하는데 전혀 다른 질환입니다.

- 내 몸을 지키는 건강한 생활 습관

 <p>충분한 수면·휴식</p>	 <p>꾸준한 유산소 운동</p>	 <p>실내 적정 습도 유지</p>
 <p>비타민 풍부한 과일 섭취</p>	 <p>따뜻한 물·차 충분히 섭취</p>	 <p>마스크, 손씻기 등 개인위생 관리</p>

### 2023~2024절기 인플루엔자(독감) 국가예방접종 사업 안내

지정의료기관 및 보건소를 이용하시면 주소지에 관계없이 전국 어디서나 무료로 인플루엔자 예방접종을 받으실 수 있습니다.

- 대상
  - 어르신: 65세 이상(1958.12.31.이전 출생자)
  - 임신부: 임신주수무관
  - 어린이: 생후6개월~13세 어린이(2010.1.1.~2023.8.31.출생자)
- 지원기간 ~2024.4.30.(화)

### 감염병 관련 학생/학부모 협조사항

- 등교 전 의심증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 담임 선생님에게 연락 후 진료받고 등교 여부 결정
- 씻지 않은 손으로 눈, 코 비비지 않기
- 외출 시 마스크 휴대하기
- 실내 적정온도 유지(18도~20도)
- 일교차에 맞는 옷차림 하기



2023. 11.

전주상업정보고등학교장