



제 2022 - 13호

5월 보건소식

2022년 4월 27일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

<http://www.jjg.hs.kr>

5월의 순우리말은 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻을 가지고 있습니다. 2년 넘는 시간동안 힘들게 한 코로나가 이제 2급 감염병으로 단계를 하향하는 논의를 시작하며 완전한 일상으로의 복귀를 한 단계 더 나아가고 있습니다. 마스크를 벗고 코로나 이전으로 돌아갈 삶을 기대해봅시다.

5월 31일, 세계 금연의 날



WHO는 세계 금연의 날을 위한 2022년 글로벌 캠페인인 '담배 : 우리 환경에 대한 위협'을 발표했습니다. 이 캠페인은 재배, 생산, 유통 및 폐기물에서 담배의 환경 영향에 대한 대중의 인식을 제고하기 위한 것으로, 담배 사용자에게 그만 둘 또 하나의 이유를 줄 것입니다. 이 캠페인은 또한 담배 산업이 환경 친화적인 것으로 마케팅함으로써 명성과 제품을 '그린 워시'하려는 노력을 폭로하는 것을 목표로 합니다.

담배 산업은 연간 84메가톤의 이산화탄소에 해당하는 온실가스 배출로 기후 변화에 기여하고 기후 복원력을 줄이며, 자원을 낭비하고 생태계를 손상시킵니다. 따라서 담배 소비를 줄이는 것은 건강과 직접 관련된 것뿐만 아니라 모든 지속 가능한 개발 목표를 달성하기 위한 핵심 지렛대로 식별되어야 합니다.

☆ 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 일으킵니다.

- 담배에 중독되는 이유는 바로 담배의 성분인 **니코틴이 뇌의 만성 재발성**

질환인 중독 질환을 일으키기 때문에 의지로 간단하게 끊기 어려움. 따라서 담배는 한번 피우는 것이라도 시작하지 않는 것이 매우 중요함

나는 네가
#노담이면 좋겠어



☆ 청소년들이 편의점, 온라인 담배 광고를 더 조심해야 하는 이유

- 담배 회사의 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

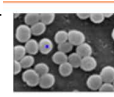
- 따라서 담배 회사들은 **주로 스트레스에 취약한 청소년들이나 저소득계층을 대상으로 광고**를 더 많이 하여 아주 **오랫동안 흡연자**로서 담배회사의 충성스러운 고객을 만들고 있음

☆ 전자담배의 위험성

- 여러 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

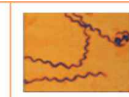
침에는 좋은 균도 있고, 충치를 유발하는 둥근 모양의



구균



간균



나선균

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 **치면 세균막**이라는 세균 덩어리가 만들어짐(치아와 치아 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, 조산아 출산 등의 문제를 일으킴

☆ 입 속 세균을 줄일 수 있는 방법


① 칫솔질 : 치면세균막 제거


② 침 삼키기 : 침은 세균으로부터 치아와 잇몸 보호
- 특히 잠자는 동안 침 분비가 줄어들므로 잠자기 전 꼭 칫솔질해야 함


- ③ 찻술질을 할 수 없을 경우
- 물을 마시거나, 물로 입안을 행구기
- 자일리톨 껌을 씹어서 침 생성

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, 모바일 디바이스 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, 뿌옇게 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 앞쪽으로 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
- ⑥ 화면과 눈의 거리는 40~70cm를 유지함

- ⑦ 눈이 피로할 때 눈을 자주 깜박임
- ⑧ 침실에 스마트폰 충전기를 두지 않고, 취침 전 최소 2시간 전에는 스마트폰 사용 줄이기

소아당뇨의 오해와 진실

혈액 내에 혈당이 높아져 당이 소변으로 배출되는 질환인 당뇨는 흔히 중년 이상의 성인만 걸리는 병이라고 생각하는 분들이 많은데요. 어린 아이들에게도 당뇨병이 생길 수 있는데, 바로 1형 당뇨(소아당뇨)입니다.

☆ 1형 당뇨와 2형 당뇨 차이

- 1형 당뇨(소아당뇨) : 췌장의 세포 손상으로 인슐린이 결핍되며 발생
- 2형 당뇨(성인 당뇨) : 인슐린 생성이 부족하거나 세포에 제대로 반응하지 못할 때 발생

☆ 1형 당뇨의 예방 및 관리

- 잘못된 식습관, 운동 부족이 큰 원인인 2형 당뇨와는 달리 소아당뇨는 특별한 예방법이 없음
- 갑자기 물을 많이 마시거나 화장실을 자주 가고, 체중이 줄어드는 등 당뇨의 일반적인 증상이 나타나면 바로 병원진료를 받는 것이 좋음
- 갑자기 저혈당 증세가 나타날 때를 대비해 젤리, 사탕 같은 간식을 가지고 다니는 것이 좋음

⇒ 소아 당뇨는 어린 나이에 주로 발병하며 평생 인슐린을 투여해야 하는 병의 특성상 환자와 가족 외 주변인들의 이해와 배려가 중요합니다. 소아당뇨는 누구에게나 갑작스럽게 찾아올 수 있는 만큼 소아당뇨에 대한 정확한 이해와 인식 변화가 필요합니다.



핸드폰 속의 디지털 성범죄

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

- ① 음란물, 불법촬영, 비동의의 영상은 유튜브·SNS·단톡방 등에 공유하지 않음
- ② 온라인상에서도 공적·사적 경계를 구분함
- ③ 채팅을 하며 개인정보, 몸 사진 등을 주고받지 않으며, 상대방에 계속 요구할 때는 채팅을 중단함
- ④ 채팅으로 알게 된 사람을 직접 만나고 싶다면 보호자에게 알림
- ⑤ 주변에 디지털 성범죄로 곤란한 상황에 있는 친구가 있으면 선생님이나 보호자에게 도움을 요청하는 등 도와줌

