



건강한 겨울나기 준비

체온 유지 및 방한 대책

- 체온 유지의 중요: 체온이 떨어지면 면역력이 약해지고 감기, 독감 같은 질환에 걸리기 쉬워짐
- 적절한 옷차림: 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입는 것이 체온 조절에 효과적이며, 외출 시에는 목도리, 모자, 장갑 등 방한 용품을 착용하도록 권장
- 추운 날씨에 맞는 실내 온도 관리: 실내 온도는 18-20도 정도가 적당, 환기를 자주 해서 신선한 공기를 유지하는 것이 중요

면역력 강화 방법

- 균형 잡힌 식단: 면역력 강화를 위해 비타민 C가 풍부한 과일과 채소를 섭취하고, 단백질이 풍부한 음식(두부, 계란, 생선)을 포함한 식사를 권장
- 충분한 수분 섭취: 겨울에도 피부와 점막의 건강을 위해 물을 자주 마시는 것이 중요. 따뜻한 차나 물을 마시면 체온 유지에도 도움이 됨
- 적절한 운동: 실내에서도 할 수 있는 간단한 스트레칭이나 홈트레이닝을 통해 몸의 순환을 돕고 면역력을 유지한다.

겨울철 감염병 예방

- 독감 및 감기 예방: 독감 예방접종 권장, 감기 증상이 있을 때는 마스크 착용과 손 씻기 등 개인 위생 수칙 지키기
- 손 씻기 및 기침 예절: 손을 자주 씻고, 기침할 때는 팔꿈치 안쪽으로 가리는 기침 예절을 실천!!
- 환기 및 실내 공기 관리: 겨울철에는 난방 때문에 창문을 닫아두는 경우가 많지만, 하루 2~3번씩 실내 공기를 환기시키는 것이 건강에 중요!

겨울철 야외 활동 시 주의사항

- 저체온증과 동상 예방: 추운 날씨에 오랫동안 야외 활동을 해야 할 경우, 몸을 충분히 따뜻하게 하고, 피부가 얼지 않도록 주의
- 겨울철 미세먼지 주의: 겨울철에는 미세먼지가 심해질 수 있으므로 미세먼지 농도를 확인하고, 농도가 높은 날에는 외출을 삼가거나 마스크를 착용

정신 건강 관리

겨울철 우울증 예방: 일조량이 줄어들면서 우울감을 느끼기 쉬운 시기이므로, 기분 전환을 위해 햇빛을 쬌고 규칙적으로 운동 하며, 취미 활동을 권장

스트레스 관리: 학업 스트레스가 쌓이는 시기이므로 충분한 휴식과 여가 활동을 통해 자기만의 스트레스를 해소하는 방법 찾기



미세먼지 대응

건강을 위협하는 미세먼지

- ◆ 미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m이상 ~ 10 μ m이하
- ◆ 초미세먼지 : 먼지 지름이 2.5 μ m이하
- ◆ 미세먼지의 위해성
 - 입자가 작을수록 걸러지지 않고 폐포까지 직접 침투해 천식이나 폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고, 조기사망률을 증가시킵니다.
 - 특히 대기오염 취약계층(노약자, 어린이, 호흡기질환자, 심폐질환자 등)에게 피해가 큼.

미세먼지 예보 사이트

국립환경과학원, 한국환경공단에서 운영하는 에어코리아(www.airkorea.or.kr) 홈페이지 또는 모바일 앱을 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보 확인

미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (ug/m ³)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0-30	31-80	81-150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0-15	16-35	36-75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	통상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

※ 취약계층 (어린이, 노인, 임산부, 기저질환자, 심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

* 고농도 미세먼지 7가지 대응요령



1 외출은 가급적 자제하기



2 외출시 보건용 마스크 (식약처 인증) 착용하기



3 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기



4 외출 후 깨끗이 씻기



5 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기



6 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기



7 대기오염 유발행위 자제하기



약은 무조건 도움이 될까?

우리나라 학생들이 감기에 걸렸을 때 먹는 약의 개수가 외국의 2배 이상 되는 등 많은 약 사용으로 인해 학생들의 건강관리에 각별한 주의가 요구되고 있습니다.

꼭 필요한 약만 복용

약은 많이 먹는다고 해서 병이 빨리 낫거나 증상이 빨리 좋아지지 않으며 부작용이나 위장장애 등이 발생할 수 있습니다.

감기와 같은 질병은 바이러스가 원인인 경우가 많아 항생제를 복용해도 치료가 빨라지거나 증상이 급격히 좋아지지 않으므로, **항생제는 꼭 필요한 경우에만 복용합니다.**

약 사용 시 준수사항

의사나 약사의 복약 지도를 반드시 준수합니다. 처방받은 복약 기간을 준수하고 **다른 약과 함께 복용하지 않습니다.**

다른 사람의 약을 먹거나, 비슷한 증상이라고 **다른 사람에게 자신의 약을 나눠주지 않습니다.**



마약류 예방 교육

뇌가 완전히 발달하지 않은 성장기 청소년의 마약 투약은 뇌가 녹아내릴 정도의 충격을 준다고 경고합니다. 즉 뇌 손상의 정도가 성인보다 더욱 심각합니다. 10대 마약 중독자의 IQ는 평균 IQ에 비해 크게 떨어진다는 연구 결과도 있습니다.

마약 사용과 뇌의 변화

인지능력 저하	급격한 감정 변화	즐거움 상실
<ul style="list-style-type: none"> • 대뇌 전두엽 손상 • 집중력, 기억력, 사고능력 저하 	<ul style="list-style-type: none"> • 감정기복이 커지고 작은 문제에도 과민반응 • 이유 없이 슬프고 화가 나며 두려움 	<ul style="list-style-type: none"> • 취미생활, 이성교제에서 행복을 느끼지 못함 • 장기간 남용하면 우울증 유발

마약이 유발하는 질병

헤로인 등 아편류 약물	신장 손상, 혼수상태, 호흡정지
필로폰 등 암페타민류 각성제	심부전, 심근경색, 뇌졸중
부탄가스, 톨루엔 등 흡입제	뇌손상, 신장 손상, 백혈병 유발

(자료: 한국보건사회연구원, 질병관리본부)

* 마약류에 의한 신체적 정신적 손상

1. 뇌의 부정적 영향

- 과도한 기분 변화 / - 집중력 기억력 저하
- 올바른 사고능력 및 우울, 불안, 환청, 환시, 피해망상 등의 정신 건강 문제 발생

2. 흥미 및 식욕 저하

- 좋아하던 일에 대한 흥미 저하
- 폭식 등을 포함한 불규칙한 식습관 형성

3. 신체 외부의 부정적 영향

- 피부 상태 변화 / - 치아 손상

4. 신체 내부의 부정적 영향

- 기관지 및 뇌, 간, 심장 등의 신체 각 기관의 치명적 손상
- 불규칙한 심장 박동 및 혈압상승
- 주사기 재사용 등에 다른 감염성 질환 (B형 C형 간염, 에이즈 등)

5. 출구없는 미로! 마약 절대 시작하지마세요 (마약범죄 알아보기)

마약류란?

중추신경계에 작용하면서 함부로 사용하거나 과다 사용시 인체에 심각한 위해가 있다고 인정되는 약물을 의미한다.



일상 속 마약 관련 사고들	마약 처벌 기준
-마약 취해 연주행한 차량, 결국 사망사고 -클럽 다녀온 뒤, 마약 과다 복용으로 사망한 20대 -같은 동호회 남성이 준 음료수, 그 속에 마약이... -"남의 집 우편함 뒤진다"... 잡고 보니 출소 한달 된 마약사범	마약류 소지, 소유 관리, 수수 1년 이상의 징역 마약 수출입, 제조, 관리, 매매 알선 무기 또는 5년 이상의 징역 미성년 대상 수수, 조제, 투약 무기 또는 5년 이상의 징역 영리 목적, 상습 마약범죄 사형, 무기 또는 10년 이상의 징역

주의 사항	신고 방법
누군가 내용물이 확인되지 않은 액체, 음료를 전달할 경우 절대 마시지 않기! 의심 사례 발생 시 112, 117, 학교전담경찰관(SPO)으로 즉시 신고	신고전화 : 국번없이 112 자구대-파출소 방문 신고 상담전화 : 1899-0893 한국마약퇴치운동본부