

- 약물 오남용 예방 -

흡연, 최선의 선택은 전자담배가 아닌 금연

미국에서 한 십대 청소년이 피우던 전자담배가 폭발하면서 이 소년의 치아와 턱뼈가 산산 조각나는 사고가 발생하는 등 전자담배 관련 사고가 끊이지 않고 있다.

국내에서도 모 육군부대에서 전자담배가 폭발해 장병이 3도 화상을 진단받은 사고가 발생하는 등 국내외에서 전자담배 배터리 폭발로 인한 인명피해 문제가 대두되면서 흡연으로부터 건강을 지키는 가장 확실한 방법은 금연이라고 강조했다.



덜 해로운 담배는 없으며, 어떤 형태의 담배든 건강에 치명적이라는 것이 WHO 등 전 세계 보건당국의 공통된 의견이다.

특히 2019년 조사를 보면 궐련형 전자담배 사용자의 80.8%는 일반담배를 함께 피운다. 금연이 되지 않는다는 의미다.

WHO는 “전자담배가 금연에 도움이 된다는 주장을 뒷받침할 충분한 근거는 없지만, 반대로 인체에 해가 되는 명백한 증거는 있다”고 강조한다.

보건당국은 “전자담배는 인후염과 구내염, 가슴통증 유발, 면역력 약화, 천식발생 위험 증가, 소화불량 등을 일으켜 일반 담배보다 유해성이 결코 적지 않고 폭발 위험성도 있기 때문에 반드시 주의해야 한다”고 당부했다.

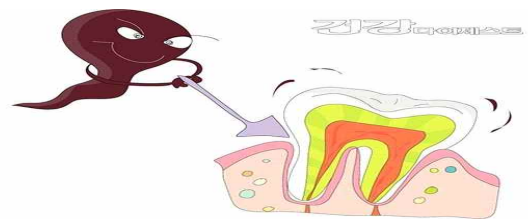
-6월 9일은 구강보건의 날-

사랑니, 어떡하죠??

고등학생이 되면, 내 일은 아니더라도 주변에서 ‘사랑니’가 화제에 오르는 것을 듣게 됩니다. 사랑니’는 첫 사랑의 아픔을 느낄 때쯤 나온다고 해서 붙여진 이름이며 상하 좌우에 각 한 개씩 총 4개가 입 가장 뒤쪽에 영구치 중 가장 늦게 나오는 어금니입니다. 치아 중에서 사랑니처럼 소문이 많은 치아도 없을 것입니다. “사랑니를 발치하면 턱 모양이 변한다.”, “안 아프면 뽑지 않아도 된다.” 등 다양한 스캔들 원조 치아가 바로 사랑니입니다.

◆ 사랑니가 일으킬 수 있는 구강 문제점은?

사랑니가 똑바로 나 있다고 해도 잇몸으로 덮여있는 경우가 대부분이기 때문에 칫솔질을 하기가 어렵습니다. 잇몸 아래 음식물이 끼면 잇몸에 염증이 생겨 자주 붓게 됩니다. 사랑니가 옆으로 비스듬히 누워있는 경우엔 사랑니와 어금니 사이에 음식물이 끼면서 어금니까지 충치가 생기기 쉽습니다. 따라서 주변 치아 건강 및 예방 차원에서 사랑니를 발치해주는 것이 좋습니다.



◆ 사랑니를 꼭 발치 해야 하나?

사랑니 때문에 주변 치아에 충치가 생긴 경우엔 주변 치아를 제대로 치료하기 위해서 사랑니를 빼고 충치 치료를 해야 합니다. 사랑니 때문에 잇몸이 반복적으로 붓는 경우에도 사랑니를 꼭 빼는 것이 좋습니다. 고등학생 시기는 신체발육이 어느 정도 끝나 사랑니가 대부분 자라 있고, 발치 후에 치유도 빠르기 때문입니다. 하지만 무조건 발치 해야 하는 것은 아닙니다. 위 아래 사

랑니가 올곧게 나서 음식물을 씹는 저작 기능을 제대로 할 수 있다면 꼭 발치하지 않고 치솔질 등을 통해 잘 관리해주면 됩니다. 꼭 사랑니 때문이 아니라도, 일년에 한번 정도는 구강검진을 통해서 치아와 구강건강을 점검하는 것이 좋습니다.

< 참고: 건강 다이제스트
<http://www.ikunkang.com/news/articleView.html?idxno=30131> >

-응급처치-

염좌 sprain

“삔었을 땐 RICE치료”

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서도 적용 가능한 응급처치 법에 대해 알아보시다.

운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 RICE 응급처치법을 적용하세요!



RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, Rest, Ice, Compression, Elevation의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C 압박	<ul style="list-style-type: none"> 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킵니다.



염좌 예방법

- ① 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지합니다.
- ② 운동 전에 몸풀기(스트레칭) 통해 유연성을 기릅니다.
(사고 예방위해 중요)
- ③ 근력 운동을 통해 손목, 발목 등의 관절에 힘을 키웁니다.
- ④ 운동시 적절한 신발을 착용(예 : 슬리퍼등 신고 운동하기)
- ⑤ 과도한 장난을 삼가하여 사고 예방하기

담 걸리다? “근막 통증 증후군”

우리몸에는 근육을 감싸고 있는 얇은 막이 있는데 이를 근막이라고 하며 ‘**근막통증**’이란 **근막이 두꺼워지고 통증을 일으키는 증상**으로 혈액순환이 안되고 노폐물이 쌓이고 피로물질이 분비되어 통증이 발생합니다. 주로 양쪽 대칭이 아닌 한쪽 부분이 걸리는 **비대칭성 통증**을 나타내고 목, 등, 허벅지 허리, 어깨등에서 자주 발생합니다.

담 걸리는 원인은 제 각각

1. 같은 자세로 장시간 있을시 : 근육을 너무 쓰지 않거나 너무 과도하게 쓰는 경우. 오랜동안 움직이지 않고 한 자세를 유지하는 것은 특정 근육만 사용을 하게 되고, 특정 근육만 긴장을 하기 때문에 **근육의 탄성이 없어 지고 수축된 상태로 굳어 버립니다.**
2. 스트레스 : 긴장을 하게되면 목과 어깨가 위로 솟아 오르면서 웅크러지게 되는데(**근긴장도 증가**), 스트레스와 비례해서 통증도 심해짐. 두통도 생기고 집중력 기억력도 떨어지며, 무엇보다 중요한 것은 디스크가 생길 위험성도 높아지게 됩니다.
3. 목 디스크 : 등에 자주 담이 걸리는 사람 중에 **목 디스크**가 있는 경우가 종종 있으며. 어깨가 뭉치고 팔과 목을 움직이기 힘들어서 담에 걸렸다고 생각하기 쉬운데, 자주 담에 걸리면 병원 검사를 받아 봐야 합니다.

특히 일자목, 거북목인 경우 자는 동안 근육의 긴장도가 더 높아져서, 자고 일어났을 때 목과 어깨 등에 담이 걸리는 증상이 자주 나타납니다.

통증시 처치

- 1) 가벼운 증상일때는 휴식과 소염진통제복용, 파스도포, 온찜질,마사지등으로 근육이완 및 혈류증가를 도모한다.
- 2) 주무르지 말고 꼭꼭 눌러주는 마사지를 해야 되며,

10~15초 꼭 눌렀다 떼다. 자주 스트레칭을 하고 같은 자세로 일을 오래하지 않고 중간중간 자세변경~!!!

위에 처치는 일시적인 통증완화법이며,
근본적인 문제해결은 바른 자세와 습관변화에 있습니다.

- 1) 평소 바른자세와 주기적인 자세변경
- 2) 스트레칭을 생활하여 쓰지 않는 근육들의 이완을 통해 특정 근육의 과도한 긴장을 낮춰야 함
- 3) 수분, 미네랄 섭취:근 세포내에 수분공급은 노폐물을 제거
- 4) 휴식, 충분한 수면, 스트레스 완화등도 도움이 됨

-성폭력 예방 -

또래 성폭력

❁ 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말한다. 친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있다.

❁ 이런 행동을 하면 안되요!

- ☼ 음란물(사진, 잡지, 동영상, 야설)을 보여주거나 성적 언어와 성행동 흉내 내기
- ☼ 동의 없이 의도적인 신체 접촉하기
- ☼ 기습 뽀뽀, 동의 없이 포옹하거나 뒤에서 껴안기, 무릎에 앉히기
- ☼ 동의 없이 핸드폰으로 사진 찍어 친구들에게 보여주거나 인터넷에 올리기
- ☼ 화장실에서 노크하지 않고 문 열기, 화장실 안을 들여다 보기
- ☼ 상대방의 외모를 비유해서 성적으로 놀리는 행위
- ☼ 신체 변화를 성적으로 놀리기
- ☼ 게임이나 벌칙으로 스킨십 강요하는 경우
- ☼ 사이좋은 친구 둘을 보며 사귀냐고 놀리는 경우
- ☼ 이성교제 중인 친구들에게 스킨십 강요하기

친구에게 받은 영상.
무심코 돌려보는 것은 “범죄” 입니다!!

Q. 경찰에 적발되어도 저장하지 않으면 처벌되지 않는다?

A. 저장이 안 되었어도 촬영만으로 처벌된다.

Q. 영리목적으로 촬영물을 정보통신망을 이용하여 유포한 경우

A. 7년이하 징역 또는 3천만원 이하의 벌금

Q. 음란물을 재유포한 경우? (음란한 부호, 문언, 음향, 화상 또는 영상을 배포, 판매, 임대하거나 공공연하게 전시한 경우)

A. 1년이하 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

Q. 카메라나 그밖에 유사기능 갖춘 기계장치 이용, 성적욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람 신체 촬영하거나 촬영물 반포, 임대, 제공 또는 상영한 경우

A. 5년이하 징역 또는 1천만원 이하의 벌금

Q. 촬영당시 동의했지만, 사후에 촬영 대상자의 의사에 반하여 배포 또는 공공연하게 전시한 경우

A. 3년이하 징역 또는 500만원 이하의 벌금

출처: 참여보건연구회