

## 척추도 건강하게...

### 청소년에게 좋은 척추 스트레칭

의 자 에 얹 아	바르게 앉아 있는 자세에서 어깨를 오른쪽 방향으로 한 바퀴, 왼쪽 방향으로 한 바퀴씩 번갈아 가면서 돌린다. 학습 및 PC 사용으로 등으로 인한, 등과 어깨 근육의 긴장을 풀어주고, 척추 위치를 바르게 한다.
거 실 에 서	편안하게 양반발 자세로 바닥에 앉은 후 양 손을 깎지 낀 후 손바닥을 등 뒤의 바닥에 놓고 가슴을 내민다. 척추 주변 근육을 이완시키고, 쌓인 피로를 풀어준다.
장 자 리 에 서	자기 전 두발과 두 손으로 엮드린 후 고양이와 기지개를 하듯이 등을 둥글게 한다. 척추의 곡선을 살려주는 효과가 있다.

## 비만예방·건강증진

### ○ 체중 조절의 원칙

- 급격히 체중을 감소시키기 보다는 지속적으로 노력하며 도중에 포기하지 않는 것이 중요합니다.
- 하루에 필요로 하는 열량에서 500-800kcal를 줄여서 음식을 섭취하는 것을 목표로 하고, 운동도 함께 합니다.
- 끼니를 거르기 보다는 규칙적인 식사를 하고 식사량을 줄이거나 불필요한 간식섭취를 줄입니다.

### ○ 식사요법의 5W 1H

When	항상 일정한 시간에 먹고 식사를 거르지 않는다.
Where	음식은 반드시 식탁에서만 먹는다. TV나 신문을 보면서 무의식적으로 먹는 습관을 버린다.
Who	가족이나 친구들과 함께 식사한다. 혼자 식사를 하게 되면 조절하기 어려울 수 있다.
What	고지방, 고칼로리 식사는 피하고 신선한 과일이나 야채를 많이 먹는다.
Why	무언가 먹고 싶다면 왜 그런 생각이 들었는지 곰곰이 따져보고 정말로 배가 고픈 것이 아니라면 과감하게 음식을 거부한다.
How	천천히 여유 있게 먹는다. 급하게 음식을 먹으면 뇌에서 포만감을 느끼기도 전에 너무 많은 칼로리를 섭취하게 된다.

## 음주에 대한 잘못된 생각들

### ■ 술은 음식이나 음료일 뿐이다.

술은 식품의 하나이나 다른 음식과는 달리 인간의 뇌(중추 신경계)에 영향을 미치고 중독성이 있어 중독될 경우 마약과 같이 끊기가 쉽지 않고 정신과치료를 받아야 한다.

### ■ 술이 인체에 미치는 영향은 모든 사람에게 같다.

술 대사 능력, 신체 상태 등은 개인마다 다르므로 술에 의한 영향은 사람에 따라 다르게 나타나며, 같은 사람이라도 술의 종류, 분위기, 신체 상태에 따라 매번 다르게 나타난다. 따라서 술을 강제로 권하는 것은 바람직하지 않다.

### ■ 술은 가끔 마시나, 자주 많이 마시나 간 손상은 같다.

한 번 술을 마셨다면 적어도 2~3일 정도는 술을 마시지 않아야 간 세포가 다시 정상으로 회복된다. 따라서 술로 인해 간세포가 손상된 상태에서 다시 술을 마시면 간세포 손상이 더욱 커진다.

술을 마신 뒤에 뜨거운 물에 목욕하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다. 특히 사우나를 하면 남아있는 알코올이 땀으로 배출되면서 수분이 함께 빠져 나와 심한 탈수가 나타날 수도 있다.

### ■ 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것은 건강하다는 의미다.

술에 들어있는 알코올은 신체에서 분해되어 아세트알데히드로 변하고 다시 산으로 변해 몸 밖으로 배출된다. 아세트알데히드를 분해시키는 효소가 부족할 경우 아세트알데히드가 쌓여 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 아세트알데히드는 숙취를 일으키고 신체 여러 장기를 손상시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있으므로 주의해야 한다.

## 방학 중 나의 건강상태 점검하기

반복되는 증상(두통, 복통, 어지럼증 등) 또는 통증이 있었거나, 피부 상처 이외의 문제로 보건실을 자주 방문 했었던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

- 시력이 안좋은 학생은 안과를 방문하여 적절한 관리를 해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.
- 충치 및 치주질환 등이 있는 학생은 치과 검진으로 적절한 구강관리에 힘써주시고, 1년에 두 번씩의 치과 검진은 구강질환의 조기예방과 치료를 위한 필수입니다.
- 1학년 건강검진에서 건강상의 문제를 통보받은 학생은 병원에서 진료를 받도록 합니다.
- 소변검사결과 잠혈, 단백, 당이 나온 경우, 혈액검사에서 혈당, 콜레스테롤, 간수치가 정상범위를 벗어난 경우, X-ray상에 척추측만증 의증을 보인 학생 중 아직 전문의 진료를 받지 않은 학생은 방학을 동안 꼭 진료를 받도록 합니다.

## 일본뇌염 예방하기

### ◆ 일본뇌염이란 ?

일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 일본뇌염 매개모기 (작은 빨간집 모기)에 물렸을 경우 혈액내로 전파되어 신경계증상을 일으키는 감염병입니다.

### ◆ 임상증상은?

초기에 열, 머리 아픔, 구토, 배 아픔 등으로 시작하여 급성기에는 의식장애, 경련, 혼수, 사망에 이를 수 있으며, 회복기에는 언어장애, 판단능력감소, 사지운동 저하 등의 후유증이 발생할 수 있습니다.

### ◆ 예방법은?

1. 4월~10월까지 모기의 활동이 활발하므로 야간에는 야외활동을 자제합니다.
2. 불가피한 야외활동 시 긴 팔, 긴 바지 옷등을 입습니다.
3. 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용합니다.
4. 해당되는 기간에 일본뇌염 예방접종을 받습니다.
5. 사백신 기준 예방접종 일정표
  - 기초접종(3회) : 1차(생후 12~23개월), 2차(1차 접종 후 7~30일 사이), 3차(2차 접종일로부터 12개월 후)
  - 추가접종(2회) : 4차(만 6세), 5차(만 12세)

## 쓰다 남은 약은 어떻게?!

### <알약은 쓰레기봉투, 물약은 약국에!>

못 쓰는 약은 태우는 것이 원칙이기 때문에 반드시 쓰레기봉투에 담아 버려야 합니다. 약을 아무 곳이나 버리거나 소각하지 않는 음식물 쓰레기와 함께 버리면 환경 문제를 일으킬 수 있습니다. 물약, 시럽제, 연고제는 하수구에 버리는 경우가 많은데 약국에 가져가면 처리를 도와줍니다. 약국에 가기 번거로우면 남은 약을 휴지 등 종이류에 흡수 시킨 후 쓰레기봉투에 버리면 되고, 오래되고, 약 중 버리기가 아까운 것은 복용 전에 미리 약국을 찾아가서 사용가능 여부를 확인해야 합니다.

## 수족구병 예방하기

- ▶ 병원체: 콕사키바이러스, 엔테로바이러스
- ▶ 감염경로: 코, 목 분비물 침 진물 또는 대변 접촉
- ▶ 전염력 : 발병 1주일간이 가장 강함
- ▶ 증상 : 발열, 발진, 구강 내 물집 대부분 증상이 경미하고 의학적 치료없이도 7~10일에 회복됨
- ▶ 예방수칙 : 손씻기, 끓인물 먹기, 환자와의 접촉 피하고 귀가 후 개인위생 수칙준수, 환자의 배설물이 묻은 옷 등은 철저히 소독하기

## 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 주의!

### 야외활동~ “야생진드기” 조심!

- 야외 활동 시 풀밭에 앉을 때 돛자리 깔고 앉기
- 피부노출을 최소화할 수 있는 긴 옷을 착용
- 귀가 후 물린 곳이 없는지 꼼꼼하게 확인하기
- 야외 활동한 옷 등은 세탁하고 바로 샤워나 목욕하기

## 여름철 불청객 냉방병

30도를 웃도는 요즘 날씨에도 불구하고 몸이 으슬으슬 춥거나 감기와 유사한 증세를 보인다면 냉방병을 의심해보세요. 무분별한 냉방으로 인해 교실 안과 밖의 온도차가 커서 오는 냉방병!! 여름철 불청객 냉방병의 원인과 예방법에 대해 알아봅시다.

### □ 냉방병의 원인

실내(교실)와 밖의 온도차가 섭씨 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 또한 냉방병은 레지오넬라균 등 미생물의 침입에 의해서 발병하게 되는데 대형에어컨을 사용하는 곳에서는 에어컨과 연결된 수로에서 자라나 인체에 침입하여 냉방병을 발생시키기도 합니다.

### □ 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지한다.
2. 실내·실외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분정도는 환기를 시킨다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쏘지 않도록 한다. (무릎 담요로 배를 감싸주세요.)
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취한다.

## "흡연하지 않는 청소년이 아름답습니다!!"

### < 친구가 흡연을 권유할 때는 >

- 나는 담배를 피지 않기로 했어. 내 결정을 존중해줘서 고마워
- 너도 내가 아끼는 친구니까 담배를 피지 않으면 좋겠어. 우리 건강하게 지내자.
- 내가 담배를 피지 않더라도 우리들은 친한 친구 맞지?
- 나는 담배연기에 알레르기가 있어. 우리 나가서 함께 운동할까?

### < 담배를 피고 싶을 때 충동을 조절하는 방법 >

- 시원한 물을 한 모금씩 음미하면서 천천히 마신다.
- 어깨에 힘을 빼고, 코로 최대한으로 천천히 숨을 들이 쉰다. 잠깐 참았다가 입으로 내쉬면서 폐에 있는 공기를 다 내뿜는다.
- 맨손체조나 목·어깨 스트레칭을 하여 긴장을 풀어준다.
- 제자리 뛰기, 빨리 걷기 등의 가벼운 운동을 한다.

출처(한국금연운동협의회, 흡연하지 않는 청소년)

