

추운날씨에도 일상건강생활 수칙을 철저히 지켜 건강한 겨울을 나도록 합시다!

건강관리 교육 코너

◆ **체온을 유지해라** -체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 감기 등에 걸리기 쉽다. 얇은 옷을 여러개 껴입는게 도움이 된다.

◆ **규칙적인 생활리듬을 가져라** -평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활 습관을 유지하면 면역력이 증강된다. 수면패턴이 중요한데, **저녁 11시부터 새벽 3시까지는 가장 깊은 잠을 자는 시간에는** 면역력을 강화하는 **멜라토닌이라는 호르몬**이 분비되므로 이때 반드시 자도록 한다.

◆ **꾸준히 운동해라** -규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높이고, 혈액 순환을 원활하게 하며 자율신경의 하나인 부교감 신경을 활성화시킨다.

◆ **손만 잘 씻어도 면역력 강화** -면역력 강화 못지 않게 중요한 것이 청결한 환경의 조성이다. **손만 제대로 씻어도 감염질환의 60~70% 정도는 예방할 수 있다.**

손씻기 30초의 기적...

30초 후 여러분은

친구의 얼굴을 만져도 좋습니다.
안심하고 식사를 하셔도 됩니다.

손 씻는데 필요한 시간 **30초!**
약 **6만 마리의 세균**이 제거됩니다.

식중독, 유행성결막염, 호흡기감염병 등은 깨끗한 손씻기로 **70% 예방** 가능합니다.

◆ **웃음으로 스트레스를 떨쳐라** -스트레스를 줄이기 위해서는 **늘 긍정적으로 생각**하고 적당한 취미생활을 즐기면서 많이 웃어야 한다.

◆ **다음 증상에는병원지료를 받습니다.**

※ 감기 증상이 10일 ※ 귀가 아프거나 ※체온이 39도를
이상 계속될 때 진물이 날 때 땀을 때

※호흡이 가쁘고 ※목이 아프고 기침 ※숨 쉴 때 쌉쌉 거리는
숨쉬기 힘들 때 목 선 것 계속될 때 소리가 날 때

<출처:김미영 한강성심병원 가정의학과교수>

알고갑시다!! 성폭력과 성매매

성매매 방지법이란?

성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

우리들이 지켜야 할 예방수칙!

- ① 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ② 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것 등의 올바른 성지식을 얻어야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있습니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다. (여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 다운)

성폭력 상황 시 대처 방법!!

과거에는, '안돼요! 싫어요!' 라고 표현하거나 일찍 귀가하기 등의 소극적이고 수동적인 방법 교육에서, 현재에는 성폭력이 임박한 상황에서 **가해자를 통제할 만큼 강력하고 거친 방법**들을 생각하고 또 연습해 볼 것을 제안한다.

피해시 대처방법!!

- 꼭 몸 씻지 말고 병원가기

(임신예방-피해시간부터 72시간이내응급피임약 복용)

- 꼭 성폭력상담소에 전화하기/신고,고소하기

• 성폭력 상담기관 •

ONE-STOP지원센터(의료지원,심리상담,수사지원):

여성긴급전화 : **1366** 청소년 전화 : **1388**

술도 마약입니다!!

▶ 알코올이란?

뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이다. **술은 음료가 아니라 약물이다!!!**

▶ 술은 왜 취할까요?

술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데히드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀어지면서 술에 취한 현상이 나타난다.

▶ 술이 인체에 미치는 영향

• 뇌 -알코올에 가장 민감하여 술을 마시면 **뇌세포의 활동을 느리게 하여 생각과 판단에 영향을 준다.**

- 소뇌에 작용하여 걷기 뛰기 말하기 균형유지를 어렵게 하며, 신체 감각이 둔해진다.(사고 위험)

• 간 -알코올에 대한 해독 작용을 한다.

- **술을 많이 마시면 간 조직이 파괴된다.(간경변증)**

▶ 술이 학생들에게 미치는 해로움

• **뇌세포 손상** - 학습 . 기억능력 손상
(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)

• **성장호르몬 분비 억제** - 키 성장 억제

• **성호르몬 분비 저하** - 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.

• **청소년 비행 유발** - 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.

올바른 약물 사용법

약 복용 전에 알아야 할 것

- 이름과 약품명을 확인하고 정확한 복용법과 용량을 확인 (약 봉투나 복약 안내문에서 확인)
- 증상이 비슷하다고 해서 자신의 약을 다른 사람에게 주거나, 다른 사람의 약을 복용해서는 안됩니다.
- 증상이 비슷하다고 같은 질환이라고 할 수는 없습니다.

일반의약품 사용법 및 주의사항

- **진통제** : 감기, 몸살, 관절염, 치통, 생리통, 발열 및 두통에 널리 쓰이는 진통제는 일반적으로 안전한 약물로 알려져 있으나, 적절하게 사용하지 않을 경우, 약물 종류에 따라 위궤양, 간독성, 신독성 등의 **유해반응**이 나타날 수 있으므로 **주의하여** 사용하여야 합니다.
- **소화제** : 소화제를 복용할 경우에는 증상에 따른 올바른 선택이 필요하며, **장기간 습관적 사용은 의존성**이 생길 수 있으므로 주의

약을 먹을 때 피해야 하는 음식

- 우울증치료제 : 등 푸른생선, 치즈, 알콜성 음료를 마시면 혈압상승위험
- 항불안제 : 자몽 주스와 같이 먹으면 약효와 독성이 증가
- 제산제 : 오렌지 주스는 알루미늄도 흡수하고 위 산도를 높이기 때문에 함께 복용하면 안됨.

노로바이러스(식중독) 예방~

사람의 장에서만 서식하는 장관계(Enteric virus)바이러스의 한 종류로 250여 종이 알려져 있으며, GI~GV 그룹으로 구분 (GI, GII만 사람과 관련)

[감염경로]

- 노로바이러스는 감염자의 분변이나 구토물에서 발견되며, 분변-구강 경로로 감염
- 노로바이러스 환자의 분변에 의해 오염된 물을 끓이지 않고 바로 음용하거나 오염된 물로 세척한 야채류를 날로 섭취 하는 경우 등

[예방방법]

- 식품 조리시 중심온도를 85℃에서 1분 이상 가열
- 비가열식품은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹고, 물은 반드시 끓여서 음용
- 염소계 소독제(락스 등)를 이용하여 노로바이러스를 불활성화(사멸)시킬 수 있음
- 손씻기 및 개인위생 철저 등
- 식품 등의 유통기한 확인하기
- 냉장고의 음식물도 오래보관 하지 않기



흡연 유혹 물리치기

흡연에 대한 유혹은 늘 가까이에 있습니다. 평소에 아무리 “다음에는 절대로 피우지 말아야지” 라고 다짐을 하더라도 한 순간의 유혹을 물리치지 못하면 다시 흡연자로 돌아갈 수 있습니다. 이러한 유혹들에 쉽게 넘어가는

이유는 우리 머리 속의 생각들이 흡연이라는 해결책에 익숙해져 있기 때문입니다. 따라서 어떠한 유혹에도 굴하지 않기 위해서는 먼저 자신이 어떠한 상황에서 담배를 피우는지 분석하는 것이 중요합니다. 주변에서 담배를 생각나게 만드는 자극이 오면 내 마음의 어떤 생각이 그것에 맞장구를 치는지 살펴봐야 합니다. 그리고 조금이라도 느슨하거나 허용적인 생각이 있다면 그에 대한 대책을 세워야 합니다.

유혹 상황	흡연으로 이끄는 목소리	이렇게 생각하세요
책상 서랍 속에서 담배 한 대를 발견했을 때	딱 한 대 피우는 것은 괜찮아.	딱 한 번만.. 딱 한 잔만.. 모든 중독은 이러한 심리에서 시작합니다.
친구가 이야기를 나누자면 담배를 건넬 때	심각한 이야기인가? 분위기를 깨지 말아야지.	동료에게 지금 금연하고 있음을 설명하고 담배를 피우지 않고서도 자유롭게 이야기 할 수 있다고 말합니다.
학업, 교우관계, 가족문제 등... 심한 스트레스를 느낄 때	스트레스가 너무 심해서 어쩔 수 없어.	스트레스가 심할 때마다 니코틴을 사용한 결과 스트레스에 대처할 힘이 약해진 것 입니다. 그래서 지금 작은 스트레스에도 니코틴이라는 약물이 필요하게 된 것입니다.
휴일 날 집에 혼자 있을 때	너무 무료하다.. 혼자 있으니까 아무것도 모를 거야.	담배를 피우는 것은 무엇을 하는 것이 아닙니다. 단지 무료함을 느끼는 뇌를 잠시 멍하게 만들어 그것을 느끼지 못하게 할 뿐 입니다. 그리고 아무도 모르는 것이 알고 있습니다.

CPR실시- 심폐소생술

우리 주변에서 흔히 일어나는 심폐정지!!! 평소에 심폐소생술에 대한 지식과 기술을 잘 익혀서 언제 발생할지 모르는 심정지에 대비를 철저히 하도록 합시다

다음은 심폐소생술에 대한 순서와 방법입니다.

- 1) 반응의 확인 : 어깨 두드리며 “괜찮으세요?”
- 2) 신고요청 혹은 자기가 신고 : 119
- 3) 가슴압박: 흉골의 하부 1/2 위치를 팔꿈치와 어깨가 일직선이 되게 하여 압박과 이완을 반복
 **압박깊이 : 최소 5cm **압박속도 : 100회/분
 **흉부압박 : 호흡의 횟수 비율= 30:2(1인구조자의 경우)
- 4) 기도유지 및 인공호흡 : 소아, 물에 빠진 경우 꼭!
 재빨리 턱 밀어올려 기도유지 후 인공호흡 2회
- 5) 가슴 : 호흡(30:2), 가슴압박만 계속, 필요시 교대
- 6) 제세동기가 있으면 제세동하면서 가슴압박
- 7) 심박동, 호흡 회복 시 회복자세 취하기

◆ 변경된 심폐소생술

- 기존 심폐 소생술(기도유지가 우선): A->B->C

- 변경된 심폐소생술(**가슴압박이 우선**):

Compression -> Airway -> Breathing

(가슴압박) -> (기도개방) -> (인공호흡)