

# 함께하는 건강한 생활

<제 2024- 64호>

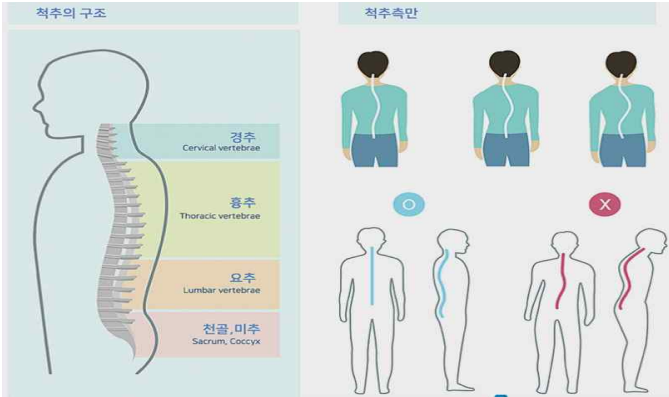
퍼낸이 : 호남제일고등학교장

엮은곳 : 보건실

퍼낸월 : 2024년 11월(겨울호)

## 척추측만증의 예방

척추의 구조 & 척추 측만 (출처 네이버 지식백과)



척추측만증 예방법

## 척추측만증 예방법

심한 비대칭, 내장기관 압박 등 증상이 악화되기 전에 예방해야 합니다.

자세 교정	허리를 편 바른 자세로 앉고, 서있을 때 딱다리를 하거나 앉을 때 다리를 꼬지 않습니다.
생활 습관	되도록 가방은 가볍게 들고, 한쪽 어깨에 메는 가방보다는 백팩을 사용합니다.
정기적인 진료	척추측만증이 의심될 때엔 즉시 병원에 방문합니다.

## 청소년기의 흡연 위험과 거절법

담배 연기에는 약 4,000가지 이상의 화학성분과 각종 인체에 해로운 물질들이 들어있는데 일산화탄소, 타르 등의 대표적인 유해 물질들은 폐를 통해 온몸을 돌면서 여러 장기에 각종 암과 혈관 질환, 염증 등을 일으킬 수 있다.

### ● 청소년 흡연이 위험한 이유

흡연은 시작 연령이 빠를수록 니코틴 중독에 쉽게 빠지고 중독 상태가 심해져 금연하기가 더 어려워진다. 흡연은 혈액 속에 일산화탄소 농도를 높여 뇌를 비롯한 모든 장기에 저산소증을 초래하여 기억력이나 학습 능력의 저하는 물론 신체 발육 및 성장에 나쁜 영향을 미친다.

### ● 청소년들의 담배 거절법(자신의 의사를 분명히 표현하자)

청소년들은 또래 집단의 영향으로 흡연을 하는 경우가 많아 친구들이 압력을 가할 때 '아니, 싫어'라고 말하기는 쉽지 않다. 그러나 친구들의 흡연 권유를 뿌리치는 자기주장 훈련을 교육하고 연습했을 때, 흡연 시작 연령이 늦춰지고, 금연 유지기간도 연장되었다고 한다. 이에 친구로부터 흡연 권유를 받거나 스스로 흡연 욕구가 생길 때 이를 거절하는 방법들을 연습해보고 실천하므로 흡연으로부터 자유롭고 건강한 청소년기를 보내도록 합니다.

#### ☞ 눈을 맞추고 자신 있고 단호하게 싫다고 말한다!

- NO, 나는 담배 안 피우는데..
- NO, 나는 담배 냄새가 정말 싫어졌어.
- NO, 나는 담배에 심한 알레르기가 있어.
- NO, 담배 피우는 것은 내 멋진 스타일이 아니야.
- NO, 담배를 피우면 숨쉬기가 너무 힘들어.
- NO, 담배는 조잡한 화학물질 투성이라며..

#### ☞ 몸짓으로 거절을 표현하고 다른 활동을 제시한다.

#### ☞ 필요할 경우 침묵을 해도 좋다.

## 식습관과 비만의 관계

급하게 식사하는 습관은 비만과 연관될 수 있어 주의가 필요합니다. 포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜들기 때문에 더 많이 먹게 될 수 있습니다. 또한 급하게 음식을 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정에서 충분한 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 합니다.

### ☞ 비만예방 생활습관 실천하기 ☞

1. 식사를 거르지 않아요.(아침은 꼭 먹습니다)
2. 식사는 천천히! 적어도 20번은 씹어 먹기.
3. 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹자.
4. 식사를 한 후 곧바로 이를 닦아요.
5. 텔레비전이나 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기.
6. 음식은 눈에 띄지 않는 곳에 놓아두어요.
7. 취미활동을 해서 음식 생각하는 시간을 줄입니다.
8. 주 3회 이상, 하루 30분 이상 운동을 합니다.

## 청소년기의 음주

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들과로부터 쉽게 배우게 됩니다. 또한 TV에서는 흡연의 장면은 금지되어 그 표현을 모두 술로 대치된 상태가 되어 술은 그 심각성이 쉽게 간과하곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나입니다.

### ◎ 술이 학생들에게 미치는 예로움 ◎

- ① 뇌세포의 파괴로 인해 기억력과 사고력이 감퇴되어 학습능력이 떨어진다.(손상된 뇌세포는 재생되지 않는다.)
- ② 감정을 조절하는 뇌의 전두엽 쪽에서 먼저 손상이 시작되어 감정 조절이 어려워지며, 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보인다.
- ③ 술(알cohol)을 마시면 소뇌에 작용하여 걷기, 뛰기, 균형유지를 어렵게 하여 운동능력도 떨어진다.
- ④ 성장호르몬 분비 억제되어 키가 잘 자라지 않는다.
- ⑤ 성호르몬 분비 저하되어 2차 성징 발현이 늦어지고 생식기능이 저하된다.
- ⑥ 미래를 위해 필요한 지식을 학습할 기회가 적어진다.
- ⑦ 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행으로 연결되기 쉬워진다.
- ⑧ 알코올은 중추신경억제제로 음주상태에서 성충동을 절제하는自制력을 잃어 공격적인 성행동 가능성 높아지고(가해자측), 성폭력으로부터 자신을 방어 하는 판단이나 능력이 떨어진다.(피해자측) 따라서 성폭력, 범죄 위험 가능성이 높아진다.
- ⑨ 여학생 음주의 미래는...

태아알코올 증후군을 보이는 아이를 출산할 가능성이 있습니다. 태아알코올증후군의 특징은 인종이 없고, 윗입술이 얇으며 지능도 낮고 충동적인 성향을 보인다.

### ◎ 술에 대한 나의 다짐 ◎

알코올 남용은 개인뿐 아니라 가족과 친구, 이웃, 나아가 사회 전체에 악영향을 미치는 심각한 사회문제로 대두되기에 우리 모두 음주에 대한 올바른 생각을 만들어 갑시다!!

• 술을 권하면 단호하게 '아니오, 싫어요'하고 거절하며, 술을 마시는 자리에 가지 않으며, 19세미만 청소년의 음주는 불법임을 안다.

• 나는 술심부름을 하지 않으며 술의 권유를 거절할 수 있다.

• 나는 스트레스가 쌓이면 좋아하는 운동을 하거나 취미 활동을 하겠다 !!

• 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다 !!

## 감염병 정보 및 예방수칙

### ㉠ 유행성이하선염(볼거리)

- 유행성이하선염은 4월~7월, 11월~12월에 많이 발생하며, 3-7세와 12-18세에서 발생률이 높음
- 유행성이하선염은 접촉이나 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기 분비물을 통해 감염되므로, 집단 및 단체생활로 발생 증가가 우려됨
- 감염력이 높기 때문에 유행성이하선염에 걸린 경우에는 전파방지를 위하여 증상 초기부터 증상 후 5일까지 가정에서 안정 가료가 필요함
- 유행성이하선염 예방을 위해서는 손씻기, 기침예절 등 개인위생 준수를 철저히 하고, 유행성이하선염을 앓은 적이 없거나 예방접종을 받지 않은 경우는 예방접종을 받아야 함

### ㉡ 수두

- 수두는 연중 5월~6월, 12월~1월에 많이 발생하며, 3~6세 연령대에서 발생률이 높음
- 수두는 피부병변과의 접촉 또는 말하거나 재채기할 때 나오는 호흡기분비물을 통해 감염되므로, 개학에 따른 집단생활로 유치원 및 초등학교 저학년에서 발생 증가가 우려됨
- 전파방지를 위하여 환자는 수포 발생 후 6일간 또는 딱지가 앉을 때까지 가정에서 안정 가료가 필요함
- 수두 예방을 위해서는 손씻기, 기침예절 등 개인위생 준수를 철저히 하고, 수두를 앓은 적이 없거나 예방접종을 받지 않은 소아는 예방접종을 받아야 함

### ㉢ 결핵

- 결핵균이 몸속에 들어와 일으키는 **만성 감염병**으로 결핵 환자의 말, 기침, 재채기 등에 의해 결핵균이 **공기 중에 나왔다**가 다른 사람이 숨을 쉴 때 **공기와 함께 몸속으로 들어가서 결핵에 감염됨**
- 결핵은 2~3주 이상 지속되는 기침/가래, 체중감소, 피로/식욕부진, 미열과 오한, 피로감 등의 증상으로 주로 폐에 발생하는데 **일반적인 전염병과 달리 개인위생 상태와는 크게 상관없이 환자와 밀폐된 공간에 함께 있었던 것만으로도 감염될 수 있다.**
- 결핵 예방을 위해서는 호흡기 전염병이므로 기침이 오래되는 경우 마스크를 착용, 창문을 열어 환기를 자주 시키고, 금연과 금주를 하며, 극심한 다이어트는 피하고, 균형잡히고 규칙적인 식사는 매우 중요함

### ㉣ 감기 등 호흡기 질환

- 예방을 위해서는 수시로 비누칠을 하여 흐르는 물에 손을 씻고, 손으로 코나 눈, 입을 만지지 않도록 함
- 또한 기침이나 재채기를 할 때에는 휴지나 손수건으로 입을 가리고 하는 "기침예절"을 잘 지키도록 함
- 호흡기 질환이 유행할 때는 과로를 피하고 충분한 휴식을 취하며, 적절한 영양섭취와 규칙적인 생활을 하는 것이 좋음

## 약물중독의 위험성 알아보기

약물중독은 청소년들이 자주 사용하는 본드에서 부터 시작하여 아편류의 마약, 환각제 등과 일상에서 흔히 피우고 마시는 담배나 커피로 인한 니코틴이나 카페인 중독까지 그 범위가 매우 다양하다. '마약이란 모르핀, 코카인, 아편 등과 그 유도체로서 미량으로 강력한 진통작용과 마취작용을 지니며 계속 사용하면 습관성과 탐닉성이 생기게 하는 물질인데 사용을 중단하면 격렬한 금단증세를 일으켜 다시 마약을 사용하지 않고는 정상적인 생활을 할 수 없게 되며, 결국에 가서는 육체적으로나 정신적으로 폐인이 되게 하는 위험한 물질'이다.

### ㉠ 흡입제(본드, 신나 등)의 위험성

청소년들이 가장 많이 남용하는 약물은 본드, 신나 등의 흡입제이다. 흡입제를 남용하면 뇌조직에 치명적인 영향을 미쳐 학생의 경우 학교 생활을 정상적으로 할 수 없으며 인격 발달에 심각한 손상을 가져오게 된다. 흡입제는 누구나 쉽게 구입할 수 있고 전파 가능성이 매우 높으며, 흡입제의 남용자는 성장함에 따라 다른 마약을 사용하여 장래에 마약 사범이 될 가능성이 높다. 흡입제의 남용은 흡입제 자체의 폐해 외에도 폭력이나 절도, 강도, 강간 등 다른 범죄의 유발 원인이 된다.

### ㉡ 우리 주위에 은안 카페인

카페인인 커피, 녹차, 콜라, 초콜릿을 비롯한 각종 과자에서 발견되는 중추신경흥분제이다. 학생들은 과자나 음료를 통해 카페인을 흡수하게 되지만 주로 잠을 쫓기 위해 또는 공부를 할 때 정신을 맑게 하기 위해서 커피를 마시는 것으로 흡수하게 된다. 그러나 카페인도 다량 함유된 음료를 계속해서 마시게 되면 소화불량이나 두통, 불안감이나 감각의 이상, 불면 등을 일으킬 수 있다.

### ㉢ 암페타민류 약물 중 가장 많이 남용되는 필로폰

암페타민류 약물 중에서 가장 많이 남용되고 사회적 문제를 일으키는 것은 메스암페타민(필로폰, 히로뽀)이다. 메스암페타민은 대표적인 중추신경흥분제이며 우리나라에서 가장 많이 남용되는 약물의 하나이다. 남용하는 경우 여러 질환이 발생될 수 있으며, 모세혈관을 막거나 혈관벽에 장애를 일으킬 수 있어 그 결과 뇌졸중 및 기타 조직 장애를 유발시킬 수 있다. 상습적 남용은 보통 무력감과 걱정, 악몽 및 정신착란을 일으키며, 내성과 육체적, 정신적 의존성을 일으키고 또한, 통제력 상실로 폭력 행위를 유발할 수 있다.

### ㉣ 아편계 약물(아편, 몰핀, 에로인)

아편은 우리가 알고 있는 약물 중 가장 오래된 것 중의 하나인데 아편계 약물의 하나인 몰핀은 말기 암환자의 통증을 제거하기 위해 현재 진통제로 사용되는 약이다. 몰핀을 제외한 아편과 헤로인이 주로 남용되고 있으며 이들의 남용은 중독을 일으키게 된다. 아편계 약물의 급성 중독은 호흡이 억제되고 동공이 비늘 끝만큼 작아지며 혼수상태에 빠지는 3가지의 특징적인 증상을 나타낸다. 과량을 사용할 때는 환각이나 피해망상 상태가 된다. 아편계 약물의 상습적인 남용은 약물 의존성과 내성이 생겨 계속 약의 양을 증가시키게 한다.

### ㉤ 우리나라에서 가장 많이 남용되는 환각제(대마초)

대마초의 남용은 대마초의 주성분인 THC에 의해 뇌가 영향을 받아 손상이 일어나며, 계속적인 대마초 흡연은 폐의 감염이나 만성적인 기관지염을 일으킨다. 고용량의 대마초는 성격이 변하고 주체성과 인간성의 상실을 초래하게 되어 정상인으로 살아갈 수 없게 한다.

### ㉥ 약물중독 예방의 중요성

마약과 환각제 등도 일종에 약물로써 이 약물들의 오남용은 치료보다 예방이 더 중요하기 때문에 먼저 약물사용에 노출되는 것을 막아야 하며 특히, 마약은 한번 빠져들면 발생하는 피해가 너무 크고, 중독증상이 나타나서 이겨내기가 매우 어렵다고 한다. 약물은 반드시 의사나 약사의 처방과 지시대로 복용을 해야하며, 약물을 정신적 위안이나 스트레스 해소와 일시적인 호기심으로 복용하지 않도록 약물에 대한 올바른 자세가 필요하다. 청소년들은 고민거리가 있으면 친구, 부모, 선생님과 솔직한 대화를 나누거나 상담전화 등을 이용해서 해결하는 것이 바람직하고 건전한 놀이나 여가 활동, 운동을 함으로써 약물의 유혹으로부터 벗어날 수 있습니다.

## 성매매 얼마나 알고 있나요?

성매매는 불법으로 처벌받게 되며, 아동·청소년을 대상으로 성매매를 제안·유인만 해도 처벌을 받습니다. 성매매 행위나 강요 및 알선 등으로 형을 받은 사람은 '성범죄 알림' 공개되며 아동·청소년 관련 교육기관 등에 10년간 취업이 제한됩니다. 또한 음주·약물로 인한 심신장애 상태에서 아동·청소년에 대하여 죄를 범한 때에도 형법상 감경조항이 적용되지 않습니다. 성매매로 인한 피해아동·청소년 등의 신체적·정신적 회복을 위하여 국가에서는 피해자를 보호하고 지원합니다.

### ㉠ 성매매 예방을 위해 생각해 봅시다!

1. '나는 세상에서 단 한사람이다. 세상에 하나밖에 없는 나는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다. 나를 사랑하자.'
2. 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, **순간의 실수, 잘못 된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지** 알려준다.
3. 음란스팸메일 혹은 채팅을 통해 **성매매 유혹 알선하는 사람은 즉시 신고한다.**
4. 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 **고소득 조건의 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않는다.**
5. 어떤 경우라도 **가출하지 않는다.**