

## 식품 알레르기 알아보기

학교 급식 식단에는 여러 가지 알레르기 정보가 있습니다. 평소 본인에게 알레르기를 일으키는 음식이 있는지 확인하는 습관을 갖도록 하고 “매일 식단의 음식에서도 본인에게 알러지를 일으키는 음식이 있는지의 확인 및 주의”는 필수입니다!! 아나필락시스 등 심한 음식 알레르기 <병력>이 있는 경우와 약물 및 난류 알러지가 있을 시는 반드시 보건선생님과 영양사 선생님에게 알려주시고 특별히 주의해 주세요!

\* 알레르기정보 : ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩  
⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기  
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 약물 등

## 성교육의 구체적인 목표는 무엇일까요?

성교육은 성 의식을 바르게 갖게 하고 성 행동 등을 합리적이고 인격적이며 사회적으로 원만하게 하도록 돕는 교육입니다. 따라서 학교와 가정의 협력하여, 의도적이며 계획적으로 시행해야 합니다.

### 1. 일상생활에 필요한 기본 습관을 기릅니다.

성교육 목표는 몸을 깨끗이 하고 신체의 안전을 도모하고, 규칙적인 생활을 유지하는 등 기본이 되는 생활습관을 기르며 가정 안에서는 부모, 형제, 친척 등과 원만한 관계를 갖게 합니다.

### 2. 지적 학습을 통하여 체계적이고 과학적인 성 지식을 습득합니다.

남녀의 생리적 구조와 기능, 남녀의 심리적 특성과 역할, 남녀 간의 평등, 신뢰, 존경, 협력에 입각한 사회적 관계 등에 관해 체계적이고 과학적인 지식을 가지게 합니다.

### 3. 올바른 성 의식, 분별 있는 성 윤리를 확립합니다.

이미 형성된 기본적인 생활습관과 과학적 성지식을 바탕으로 하여 올바른 성의식을 가지게 하고 분별 있는 성윤리를 함양하게 하며 아픈 성의식 성윤리는 어려서부터 어른이 될 때까지 은연중에 형성되는 것입니다.

### 4. 남성과 여성은 인간의 가치에 있어 평등하다는 것을 가르칩니다.

남성과 여성은 서로의 생김새와 마음의 차이를 잘 알고 정한 다음에 서로 위로하고, 협력하는 관계이므로 서로 평등한 존재임을 알게 합니다.

### 5. 남성과 여성은 서로 사랑하고 서로의 인간 완성에 노력하고 정신적

으로나 육체적으로 하나가 되어 새로운 세대에 대한 생명, 즉 새 생명인 아기를 갖게 되는 상대와 태어나는 아이에 대해서 사회적 책임을 지는 것에 보람을 느끼도록 합니다.

## 금연 및 흡연 예방교육

### <흡연과 금연에 대한 궁금증 알아보기!>

#### 순한 담배는 건강에 덜 해롭다?

순한 담배도 건강에 해롭긴 마찬가지다. ‘마일드’, ‘라이트’ 로 불리는 순한 담배는 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 상품이다. 담배의 니코틴 함량이 반으로 줄었다고 우리 몸에 들어가는 니코틴의 양도 정확히 절반으로 주는 것은 아니다. 특히, 니코틴 의존도가 높은 사람일수록 실제로 들이마시는 니코틴의 양은 기대만큼 감소하지 않는다.

흡연자들은 대다수 니코틴 중독 상태이다. 그러므로 순한 담배로 바뀌어도 그전과 같은 니코틴 농도를 일정하게 유지하기 위해 의식적 이건 무의식적건 담배연기를 더 깊게 들이마시게 된다.

결과적으로 순한 담배는 동일한 효과를 얻기 위해 흡연량을 늘릴 수 있다. 또 이렇게 담배연기를 깊이 들이 마실 때 니코틴 외에도 수많은 유해성분을 함께 마시게 되므로 위험이 줄어든다고 할 수 없다.

#### 담배를 서서히 줄이는 것이 금연에 더 효과적?

통계적으로 D-day를 정해서 딱 끊는 방법이 더 성공률이 높은 것으로 알려져 있다. 서서히 흡연량을 줄여가다가 끊을 수도 있지만 생활에서 마주치는 여러 가지 상황에 따라 다시 흡연하는 경우가 많기 때문이다. 대부분의 금연 프로그램도 이 같은 방법이 성공률이 높다.

#### 금연 패치도 니코틴인데 해롭지 않나?

금연패치에는 니코틴만 들어 있고 몸속에 일정량의 니코틴을 공급 해 줌으로써 금단증상을 줄여주면서 담배를 끊게 해준다. 패치에 들어 있는 니코틴은 소변이나 땀으로 배출된다. 패치는 담배처럼 오랫동안 피우는 것이 아니고 담배 속에 들어 있는 수 천 가지 유해 물질을 가지고 있는 것이 아니기 때문에 장기간 흡연 시 나타나는 질병을 일으키지 않으며 패치를 사용하면서 양을 조절하고 행동수정 요법을 사용하면 금연을 도울 수 있다. 그러나 결심과 동시에 금연하는 것이 성공률이 높다.

★ 담배 한 개피를 피우면 **전체 수명은 11분 감소**

★ 담배 한 갑을 피우면 **전체 수명은 3시간 40분 감소**

★ 매년 4백만 여명이 담배 때문에 사망한다.

★ 흡연자 3명 중 1명은 언젠가는 암에 걸린다.

★ 흡연자 4명 중 1명은 암으로 사망한다.

※ **나이가 어렸을 때부터 금연하면** 더욱 좋지만, 50세에 금연을 하여도 질병 발생율을 낮출 수 있다고 합니다. 사랑하는 부모님 중 담배를 피우시는 분이 있다면 지금이라도 끊을 수 있도록 돕는 것이 **참된 사랑**입니다.

#### ☺ 교실환기를 시켜주세요~☺

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 실내 공기가 오염됩니다. 특히, 새 교실, 새 책상이 있는 교실 안은 더욱 실내 환기가 중요합니다. 날씨가 조금 춥더라도 공기가 맑은 날은 모두의 건강을 위하여 쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 자주 바꿔주세요.

## 건강 증진을 위한 실천 수칙

◆ 올바른 손 씻기를 통하여 감염성 질환의 60% 이상을 예방할 수 있습니다.

◆ 아침밥 꼭 먹기: 아침밥이 보약입니다!!

◆ 패스트푸드와 탄산음료, 커피 안 먹기

◆ 짜고, 맵고, 단 음식 적게 먹기

◆ 채소와 과일 자주 먹기

◆ 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

◆ 충분한 수면 취하기

◆ 하루 30분 이상 운동하기(걸어다니기 등)

◆ 큰 소리로 하루 3회 이상 웃기

◆ 긍정적 배려와 사랑하는 마음 갖기

## 술이 인체에 미치는 영향

### 1. 술의 정체 알아볼까요?

중추신경 억제약물로 알코올을 1%이상 함유한 음료이고 독성물질을 함유하여 중독성이 강한 습관성 약물이다.

### 2. 알코올 중독이란 ?

지나친 음주로 개인의 건강과 사회적·직업적 기능에 장애가 있음에도 계속 음주를 하며 내성 및 의존성이 생긴 상태를 말한다.

### 3. 술이 인체에 미치는 영향

신체기관	질 병 발 생
소화기계	구강암, 식도암, 위염, 위궤양, 영양결핍, 피로, 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 췌장염
호흡, 순환기계	호흡곤란, 심근경색, 고혈압, 부정맥
중추신경계	뇌세포 손상, 방향감각상실, 기억장애, 성격장애, 지능저하, 알코올 중독, 알코올성 치매.
근육, 말초신경계	근육경련, 말초신경염
생식기계	남성 수정능력 저하, 성기능 장애 및 성욕 감소, 여성 월경불순, 수태능력 저하
기타	우울증, 기형아 출산, 산만한 아이 출생

### 4. 알콜 중독 재발방지 생활수칙!!

- \* 매일 일기를 쓴다.
- \* 매일 잠깐이라도 명상의 시간을 갖는다.
- \* 매일 한 두가지의 목표를 세워서 생활한다.
- \* 재발 경고 증상을 알아둔다.
- \* 재발 시에 도와줄 수 있는 사람을 미리 정해둔다. (배우자, 가족, 치료자, 친구, 종교인 등)
- \* 재발증상 시에 취할 행동수칙을 만들어 놓는다.

## 비만 예방 및 건강 체중 관리

### 식이요법

#### ① 먼저 간단한 목표를 정하세요.

(처음엔 간단하게..저녁 7시 이전에 저녁을 먹고 그 후엔 아무것도 먹지 않는다 저녁에 밥은 반 공기만 먹는다 기름진 음식은 일주일에 한번 정도, 등하교는 걸어서.. 등)

#### ② 체중을 자주 측정하는 습관을 갖는다.

#### ③ 음식은 천천히 오래 씹는 습관 (20번이상 씹는다)

#### ④ 청량음료나 캔음료 등은 삼가한다.

(청량음료나 캔음료 대신 물로..)

### 운동요법

#### ① 운동은 개개인의 신체조건과 흥미에 맞는 것으로 한다.

#### ② 처음에는 무릎에 무리가 가지 않게 걷기부터 시작 해서 점차적으로 강도를 올린다.

#### ③ 가능한 일찍 일어나서 등교 할 때에 한 정거장 전에 내려 걷기 등 간단한 것 부터 해본다.

(엘리베이터 사용하지 않고 계단 오르기 등)

#### ④ 처음에 계획을 무리하게 세우면 포기하기 쉬우므로 간단한 목표부터 정하여 실천해 나간다.

#### ⑤ 단체 활동으로 하는 운동에도 적극적으로 참가한다.

### 행동요법

- ① 음식은 적은듯하게 먹을 만큼만 덜어서 먹는다.
- ② 야식을 금한다.
- ③ 한 끼에 몰아서 폭식하거나 결식 하지 않는다.
- ④ TV나 인터넷을 하면서 먹는 것은 금한다.
- ⑤ 운동을 많이 한 만큼 목욕도 자주한다.

위 내용은 기본적인 비만관리와 건강한 체중관리의 원칙입니다. 꼭.. 실천하여 건강한 자신의 모습을 기대해보세요^^.

## 약물에 대한 이해

약물이란 의학적인 목적으로 질병을 예방·치료하는데 사용하는 물질로서 신경계에 작용하는 물질들이 많이 있는 것으로 알려져 있다.

그중 향정신성 물질이란 인체 내에 들어왔을 때 정신 상태의 변동을 일으키는 물질을 말하며, 그 물질이 인간의 대뇌에 작용하기 때문에 발생하는 것이다.

이러한 물질이 인체에 들어오는 경로는 숨을 쉴 때 흡입하거나 먹고 마시거나 피부나 점막에 바르거나 혈관이나 근육에 주사하는 등 여러 가지가 있다.

이중 가장 흔히 볼 수 있는 것으로는 담배를 피우는 것 (흡입), 술을 마시는 것이라고 할 수 있다.

담배와 술 역시 향정신성 물질에 속한다.

### <약물의 특성 알아보기>

#### (1) 의존(dependence)

계속(주기)적으로 약물을 사용하고자 하는 심리상태

#### (2) 내성(tolerance)

인체 내에 생긴 저항력으로 인하여 효과가 떨어지는 현상

#### (3) 금단증상(withdrawal symptom)

약물의 섭취를 중단했을 때 인체 항상성을 유지하기 위해 나타나는 이상증세

### <약물의 오용과 남용의 이해>

#### (1) 약물오용

치료 목적이 아닌 다른 용도로 부적절하게 약물을 지속적 또는 산발적으로 사용하는 것

예) 스트레스 해소 위해 담배나 수면제 등 복용하는 경우

#### (2) 약물남용

약물을 잘 모르고 적당하지 않은 용도와 양을 사용하는 것

예) 의사로부터 두통약 1알씩을 먹도록 처방을 받았는데, 자신의 생각에 두통이 심하다고 생각하여 2알을 먹는 경우

### <약물의 올바른 사용법>

- 의사의 전문적인 처방에 따라 약사에 의해 조제된 약을 복용한다.
- 정해진 시간마다 복용하되 정해진 양 이상 복용하지 않도록 주의한다.
- 약의 유효기간을 확인하고 복용한다.
- 자신의 건강상태를 고려하여 복용한다.
- 약물복용이 필연적일 때는 약물의 효과를 신뢰하면서 복용한다.
- 약물은 의사나 약사의 지시에 따라 복용한다.
- 규칙적인 생활과 운동으로 건강한 체력을 유지한다.
- 음주, 흡연을 삼가고 각성제나 신경안정제 등을 복용하지 않는다.

[교직원의 행복한 건강생활자료] 중에서