

함께하는 건강생활

편안 : 호남제일고등학교장
 위문 : 보건실
 편안월 : 2020년 12월

추운 날씨에도 일상의 건강생활 수칙을 철저히 잘 지켜 건강한 겨울을 보내도록 합니다!

건강관리 교육 코너

- ◆ **체온을 유지하자** - 체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 감기 등에 걸리기 쉽다. 얇은 옷을 여러개 껴입는 것이 도움이 된다.
- ◆ **규칙적인 생활리듬을 가져라** - 평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 증강된다. 수면 패턴이 중요하며 **저녁 11시부터 새벽 3시까지 가장 깊은 잠을 자는 시간에 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되므로** 이 시간에는 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 못지않게 중요한 것이 청결한 환경의 조성이다. **손만 제대로 씻어도 감염질환의 60~70% 정도는 예방 할 수 있다.**
- ◆ **웃음으로 스트레스를 떨쳐라** - 스트레스를 줄이기 위해서는 **늘 긍정적으로 생각**하고 적당한 취미생활을 즐기면서 많이 웃어야 한다.
- ◆ **다음 증상에는 병원치료를 받습니다.**

감기 증상이 10일 이상 계속될 때	귀가 아프거나 진물이 날 때	체온이 39도를 넘을 때
호흡이 가쁘고 숨쉬기 힘들 때	목이 아프고 기침 목 진 것 계속될 때	숨 쉴 때 쌉쌀 거리는 소리가 날 때

<출처:김미영 한강성심병원 가정의학과교수>

겨울철 안전사고 예방과 응급처치

- ▶ **빙판길 조심합니다.**
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걸기, 주머니에 손 넣은 채 걸지 않기
 - 뺨의 골절상 및 타박상, 인대손상 예방
- ▶ **강이나 호수에서 얼음을 타거나 놀지 않습니다.**
 - 얼음이 깨지면서 물에 빠지는 사고로 매우 위험!!
- ▶ **눈길 위에서 자전거를 타지 않습니다.**
 - 미끄러져 넘어지는 사고 및 교통사고 발생 예방과 주의
- ▶ **야외 활동 시에는 적당한 관절운동으로 움츠려진 몸을 유연하게 풀어준 후, 활동을 시작합니다.**
- ▶ **먼 거리의 여행은 부모님이나 어른과 함께 갑니다.**
- ▶ **동상 예방하기**
 - 동상에 걸리면 피부가 가렵고 부으며 붉은색이 되며, 추극 등 운동을 한 후에 땅이 나서 젖은 옷이나 축축한 양말을 신고 다니면 동상에 걸리기 쉬우니 주의합니다.
 - 몸 전체를 먼저 따뜻하게 합니다.
 - 손과 발은 깨끗이 닦고 완전히 말립니다.

- 신발은 혈액순환이 잘 되도록 넉넉하게 신습니다.
- 손이 꽁꽁 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 물에 담구면 안 됩니다.
- ▶ **화상시 응급처치**
 - 옷을 강제로 벗기지 말고 가위로 제거해 주세요.
 - 흐르는 찬물에 15분 이상 열을 식히며, 물집이 터지지 않도록 물살은 너무 세지 않게 합니다.
 - 화상부위가 넓거나 깊은 경우나 관절, 얼굴 등 중요 부위 일 때는 반드시 병원진료를 받아야 합니다.
 - 병원에 갈 때에는 아무런 약도 바르지 않으며, 염증이 생길 수 있으므로 화상부위에 기름, 된장, 간장, 알코올 등의 이물질을 바르지 않습니다.

술도 마약입니다!!

- ▶ **알코올이란?**
 뇌의 기능을 느리고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이다. **술은 음류수가 아니라 약물이다 !!**
- ▶ **술은 왜 취할까요?**
 술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데히드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀어지면서 술에 취한 현상이 나타납니다.
- ▶ **술이 인체에 미치는 영향**
 - 뇌-알코올에 가장 민감하여 술을 마시면 뇌세포의 활동을 느리게 하여 생각과 판단에 영향을 준다.
 - 소에 작용하여 감기 땀기, 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 유해반응이 나타날 수 있으므로 주의하여 사용해야 합니다.**

- **소화제** : 소화제를 복용할 경우에는 증상에 따른 올바른 선택이 필요하며, **장기간 습관적인 사용은 의존성**이 생길 수 있으므로 주의합니다.

■ 약을 먹을 때 피해야 하는 음식

- 우울증치료제 : 등푸른 생선, 치즈, 알콜성 음료를 마시면 혈압상승 위험
- 항불안제 : 자몽 주스와 같이 먹으면 약효와 독성이 증가
- 세잔제 : 오렌지 주스는 알루미늄도 흡수하고 위 산도를 높이기 때문에 함께 복용하면 안됨.

노로바이러스(식중독) 예방하기

사람의 장에서만 서식하는 장관계(Enteric virus)바이러스의 한 종류로 치료약이나 백신이 없습니다. 또 한번 앓았다고 해서 항체가 생기는 것도 아니므로 평소 손씻기 및 개인위생 관리를 철저히 합니다.

【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
- 비가열 식품은 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

구강건강 함께 지키기

청소년기부터는 생활습관 변화와 음료수나 인스턴트 음식의 섭취가 늘고, 바쁜 일정 등으로 양치질을 거르는 비율도 높아집니다. 올바른 칫솔질 습관을 갖는 것은 중요하며, 1년에 한번 치과 정기검진으로 구강 건강을 유지하는 것이 바람직합니다.

◎ 올바른 칫솔질

- 좋은 칫솔 고르기 : 칫솔모는 끝이 둥글고, 치아 2~3개를 덮을 정도의 크기가 적당하다.
- 치약의 적당한 양 : 칫솔모 전체에 완두 콩알 정도
- 1일 3회 이상, 식후 3분 이내, 한번에 3분 이상

앞니 바깥쪽	잇몸에서 반대쪽으로 손목을 돌리며
앞니 위는 위에서 아래로	윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로
앞니 안쪽	잇솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로
어금니 바깥쪽	잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
어금니 씹는 면	앞뒤로 10번씩 고루고루
어금니 안쪽	잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
혀	혀 쪽과 혀도 닦아 줍니다

◎ 올바른 칫솔 선택과 보관법

- ▶ 단단한 칫솔은 잇몸을 상하게 하므로, 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
- ▶ 크기 : 어금니 2-3개 정도의 크기
- ▶ 교환 시기: 2-3개월
- ▶ 보관 : 햇빛이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담구 두기

흡연유혹~ 물리치기 !!

흡연에 대한 유혹은 늘 가까이에 있습니다. 평소 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 준비와 대책을 세워야 합니다.

유혹 상황	흡연으로 이끄는 목소리	어떻게 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 나누자면서 담배를 건넬 때	심각한 이야기 인가? 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 있으니 아무도 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.

체중관리를 위한 좋은습관

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15-20분 후에 나오게 되므로, 빨리 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 포만감을 덜 느끼게 되어 과식하기 쉬우며 또한 급히 먹게 되면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 쌓이기 때문에 비만해 질 수 있습니다. 신체활동이 적어지기 쉬운 추운 계절 **체중관리를 위한 좋은 습관**으로 비만을 예방하도록 합니다!!

- ** 아침식사 꼭 하기
- ** 하루 5컵이상 물 마시기
- ** 짜고, 맵고, 단음식 적게 먹기
- ** 즉석 가공식품과 탄산음료 먹지 않기
- ** 하루 3번, 3분 이상 양치하기
- ** 매주 5일, 30-50분정도 운동하기
- ** 채소와 과일 적절하게 먹기
- ** 충분한 수면 유지하기
- ** 균형잡힌 영양식 먹기
- ** 가까운 거리는 걸어다니기
- ** TV, PC, 핸드폰 사용줄이기