

긴장성 두통 해소법

- 🐾 '긴장성 두통'이란 스트레스나 과로, 긴장 등으로 **두경부의 지속적 근육 수축**이 원인이 되어 두통을 느끼게 된다고 보아 **근수축성 두통**이라고 하고, 두통환자의 10명 중 9명이 긴장성 두통입니다.
- 🐾 **긴장성 두통 완화 방법**
 1. 규칙적인 수면 습관을 갖는다.
 2. 근육 긴장을 풀어주기 위해서 목과 어깨근육, 안면근육 등의 마사지나 온열요법을 한다.
 3. 규칙적인 운동으로 뇌 혈류량을 개선시킨다.
 4. 금연, 금주한다.
 5. 같은 자세로 오래 있지 않도록 하고 항상 올바른 자세를 취한다.
 6. 카페인이나 든 음료를 가급적 피한다.
 7. 두통약 남용 시 습관성이 되고 오히려 두통을 유발시킬 수 있음을 알아야 한다.
 8. 해소되지 않는 두통 또는 갈수록 심해지는 두통 등은 반드시 원인 규명을 위해 진찰을 받아 보도록 한다.

알레르기 비염 관리

🐾 코 점막이 **특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 찬공기 등)**에 **과민반응**을 나타내는 것으로 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 재채기, 코 가려움, 코막힘 등이 특징적입니다.



<출처 : 질병관리청>

🐾 예방이 중요!

- 원인을 **차단하자**. 외출 시 마스크를 착용
- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 코세척을 하고 손을 깨끗이 씻는다.



※ 알아두면 좋은 코 세척 방법

- ① 주사기 또는 코세척용 기구와 미지근한 생리식염수 준비
- ② 고개를 약 45도 숙인 후 생리식염수 넣는 쪽 콧구멍이 위를 향하도록 고개를 돌림
- ③ 주사기를 천천히 눌러 세척액 주입하고 그동안 입으로만 숨을 쉬거나 숨을 참는다. 세척 후 코를 세게 풀지 않는다.

※ 코 세척의 효과

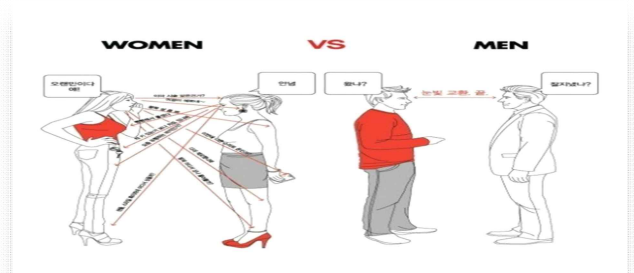
- ① 코안의 비강과 부비동의 분비물 제거, 코막힘 완화
- ② 비강 내 가습, 점액섬모운동을 촉진, 자정작용
- ③ 코막힘, 가려움증, 콧물 분비 감소

독감(인플루엔자) 감염예방수칙

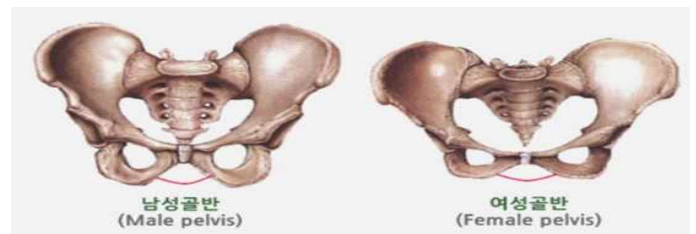
- 🐾 **인플루엔자 예방접종 받기**
 - 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기
- 🐾 **발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기**
- 🐾 **올바른 손씻시의 생활화**
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이 상 손씻기
 - 외출 후, 식사 전후, 코 풀거나 기침, 재채기 후, 용변 후 등
- 🐾 **기침예절 실천**
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 올바른 손 씻기 실천
- 🐾 **씻지 않는 손으로 눈,코,입 만지지 않기** <출처 : 질병관리청>

남자, 여자 무엇이 다를까?

- 🐾 **성염체의 차이**
 - 22쌍의 상염색체 + 1쌍의 성 염색체
 - 남자 : 22쌍 + XY, 여자 : 22쌍 + XX
 - ※**성별교체가 안되는 이유는 우리 몸의 염색체 때문이다.**
 - 🐾 **호르몬의 차이**
 - 에스트로겐:여성의 모든 신체변화에 주된 역할
 - 테스토스테론: 근육, 피부, 뼈의 성장을 돕는다
 - 🐾 **뇌신경 연결지도에서 차이**
 - 일반적으로 남성은 한가지 일에 능숙, 여성은 동시에 하는 일이 능숙.
- *2014년 미국 펜실베이니아대학 라기니 베르마교수 연구팀은 여성 뇌에서는 좌뇌와 우뇌의 상호 연결이 발달한 데 반해 남성 뇌에서는 좌뇌와 우뇌 각각의 내부 연결이 발달하는 특징이 나타난다고 보고했다. 이는 여성은 언어와 같은 특정 정보를 양쪽 뇌를 모두 써서 처리하며 남성은 한쪽 뇌를 주로 사용하는 경향이 있음을 의미한다.



- 🐾 남녀가 다른 유일한 뼈, 골반
 - **남성골반:** 달리기나 점프하기에 유리함
 - **여성골반:** 출산하기에 적합함



- 🐾 **근육량의 차이**
 - 남자는 여자보다 **근육량 10~15%, 근력의 2~4배 많음**

종 목	성별	평 가 점 수									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
약력 (kg)	남	45.3~ 48.0	48.1~ 50.0	50.1~ 51.5	51.6~ 52.8	52.9~ 54.1	54.2~ 55.4	55.5~ 56.7	56.8~ 58.0	58.1~ 59.9	60.0 이상
	여	27.6~ 28.9	29.0~ 30.2	30.3~ 31.1	31.2~ 31.9	32.0~ 32.9	33.0~ 33.7	33.8~ 34.6	34.7~ 35.7	35.8~ 36.9	37.0 이상
배근력 (kg)	남	147~ 153	154~ 158	159~ 165	166~ 169	170~ 173	174~ 178	179~ 185	186~ 194	195~ 205	206 이상
	여	85~ 91	92~ 95	96~ 98	99~ 101	102~ 104	105~ 107	108~ 110	111~ 114	115~ 120	121 이상

[소방공무원 체력 시험 점수표]

➔ 남자와 여자의 차이를 안다면? 어떻게 될까요?
조금 더 이해하고, 조금 더 존중하고
조금 더 배려할 수 있지 않을까 합니다.
서로 장점은 잘 살리고, 단점을 잘 보완하면
지금 보다 더 행복한 청소년이 되지 않을까요?

♣ 스트레스를 해소하는 의외의 방법 1가지

스트레스는 어떤 방법으로 줄일 수 있을까? 심리학자 로버트 엠스타인은 30개 나라 3만명의 사람들을 대상으로 조사한 결과 스트레스를 줄이는 가장 효과적인 방법이 **‘계획을 세우는 것’**임을 밝혀냈다. 계획을 세우는 것이 어떻게 만성적 스트레스의 해독제가 될수 있을까? 원래 스트레스의 공격을 가장 잘 방어하는 것은 **‘자아 통제감’**이다. 내가 하는 일, 공부, 인생의 주도권이 나에게 있음을 느낄 때 스트레스를 잘 이겨낼 수 있다.

계획을 세운다는 것은 어떤 의미인가? 자기 스스로 삶의 주도권을 잡고 운영하는 것이다. 그래서 계획을 세우면 자아 통제감을 느낄 수 있고, 그 자아 통제감이 스트레스를 줄이는 역할을 한다.

스트레스를 받는다면 계획을 세워보자. 스트레스 없이 계획대로 되는 삶을 꿈꿔보자.

<출처:세상에서 가장 발칙한 성공법칙>

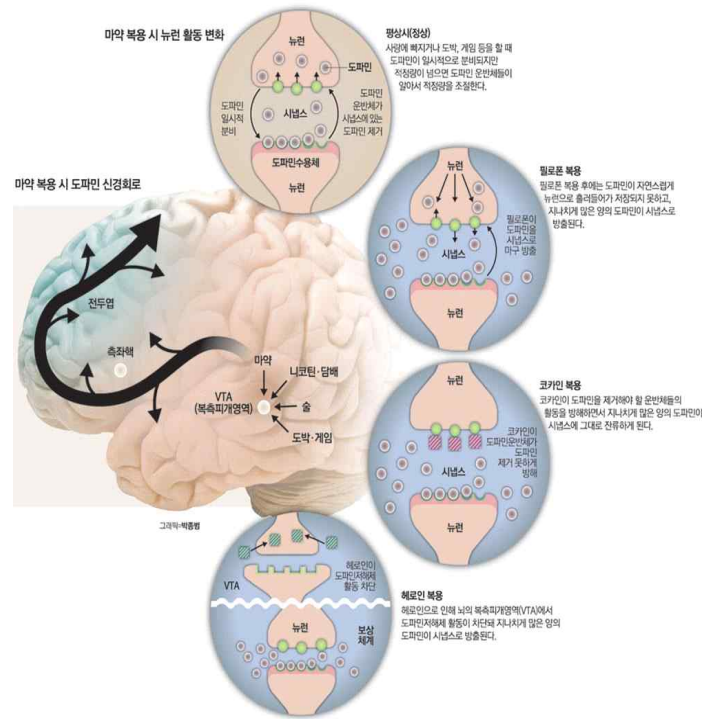
청소년 마약류 예방 교육

♣ 불행하게도 대한민국은 더 이상 마약 쟁쟁국이 아닙니다. 단순한 호기심이 아니라, 청소년이 해외 직구로 마약을 밀수하고, 메신저 채팅앱으로 판매하는 사례가 보도되고 있습니다. 이는 우리 청소년들이 마약의 유혹에 쉽게 노출될 수 있음을 의미합니다. 이에 마약류에 관련 정보를 제공하오니 마약의 강력한 중독성, 부작용과 마약류 불법 구매 시 처벌 될 수 있음을 가정에서도 학생들에게 지도하여 주시길 부탁드립니다.

♣ 마약의 종류

마약의 종류					
분류	종류	약리 작용	투여 방법	남용 효과	작용 시간
천연 마약	아편, 모르핀, 헤로인	중추신경 억제	경구, 주사	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6
	코카인	중추신경 흥분	주사, 코 흡입	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6
합성 마약	메사돈	중추신경 억제	경구, 주사	아편과 동일	12~14
	염산 페치딘	중추신경 억제	주사	아편과 동일	3~6
항정신성 물질	밀로린(메스암페타민)	중추신경 흥분	경구, 주사, 코흡입	원시, 환청, 의지증, 사망	12~34
	바르비탈류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	1~6
	벤조디아제핀류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	4~8
	LSD	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각, 예측불허행위	8~12
	메스칼린	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각	8~12
대마	대마	중추신경 흥분, 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4
흡입제	본드, 가스	중추 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4

♣ 빠지고 쉬워도 빠져나오긴 어려운, 뇌부터 망가뜨리는 마약의 중독성



- 과학자들은 마약 중독에 대해 이렇게 경고합니다. **‘시작할 땐 마음대로였겠지만, 끝낼 땐 마음대로 끝낼 수 없다.’** 처음 마약에 손댄 1차 책은 본인에게 있지만 한번 마약에 발을 들여놓은 이상 개인의 의지만으로 쉽사리 벗어날 수 없다고 합니다.
- 마약은 뇌 신경세포(뉴런) 사이의 공간인 시냅스 등 뇌 구조와 기능에 수백 가지 변화를 일으킵니다. 한 번 변형되면 복원조차 되지 않는 뇌의 ‘가소성’은 중독자들을 다시 약을 하고 싶은 강력한 열망에 시달리게 합니다.
- 마약을 한 뇌에선 무슨 일이 벌어질까?**
마약이 뇌를 손상시키는 이유는 마약을 했을 때 뇌에서 지나치게 많은 도파민이 나와 **‘쾌감 회로(보상회로)’**가 왜곡되기 때문입니다. 즉, 극단적인 쾌감을 겪게 된 뇌는 일상의 소소한 자극에는 아무런 기분도 느낄 수 없고 무뎌지게 되며, 이 쾌감을 기억에 저장하여 다시 마약을 찾는 악순환이 반복됩니다.
- 망가진 뇌를 고치는 방법은 없을까?**
마약 중독을 치료하는 의약품은 아직 없으며, 금단증상을 완화하고 심리 치료를 통해 재발을 방지하는 정도라고 합니다.

<출처 2018.02.23. 매일경제 중 발췌>

♣ 청소년 약물 중독의 경고 증상

- 문제를 일으키고, 성적이 떨어진다.
- 우울증이 나타나면서 정서 변화가 나타난다.
- 가족 및 또래 집단과의 관계가 멀어진다.
- 청소년기에 흔히 갖게 되는 외모에 대한 관심이 줄어든다.
- 식사, 수면 등의 일상생활이 불규칙해진다.
- 기억력이 감퇴 되고, 만성적인 어지러움에 시달린다.

순간이 쾌락, 영원한 고통

마약 접근금지



마약, 한번의 시작...한번에 끝장...