

추운 날씨에도 일상의 건강생활 수칙을 철저히 잘 지켜 건강한 겨울방학을 보내도록 합시다!

## 건강관리 교육코너

- ◆ **체온을 유지하자** -체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 감기 등에 걸리기 쉽다. 얇은 옷을 여러 개 끼입는 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, 혈액순환을 원활하게 하며 자율 신경의 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 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 목쉼 것 계속될 때	숨 쉴 때 쌉쌉 거리는 소리가 날 때

<출처:김미영 한강성심병원 가정의학과교수>

## 겨울철 안전사고 예방과 응급처치

- ▶ **빙판길 조심합시다.**
  - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
  - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 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, 축구 등 운동을 한 후에 땀이 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 부위일 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 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이다. **술은 음료수가 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 복용 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 의존성이 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
- 제산제 : 오렌지 주스는 알루미늄도 흡수하고 위 산도를 높이기 때문에 함께 복용하면 안됨.

## 마음건강 지키기

불안을 경험하고 있나요? 내버려두면 더 심해질 수 있어요. 혼자 고민 말고 상담과 전문의의 진단 및 치료를 꼭 받으세요.

부산생명의 전화 1588-9191 청소년상담센터 1388  
카카오톡 '다 들어줄게' 앱 활용

**불안증**

가슴이 두근거리고 숨쉬기가 답답해져요.

심하게 불안하다는 느낌이 생겨서 생활하는데 어려움이 생기는 게 불안증이에요.

불안증은 나를 사랑해 주는 사람과 떨어져 있어 생기는 '분리불안', 낯선 사람과 대화할 때 떨리는 '사회불안', 많은 두려움과 불안을 느끼는 '공황 증상', '공포증'처럼 다양하게 표현되지요.

불안증은 불안해지지 않으려고 일상적인 활동을 피하게 되는 '회피'가 특징이에요.

## 구강건강 함께 지키기

청소년기부터는 생활습관 변화와 음료수나 인스턴트 음식의 섭취가 늘고, 바쁜 일정 등으로 양치질을 거르는 비율도 높아 집니다. 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

<b>앞니 바깥쪽,</b> 잇몸에서 반대쪽으로 손목을 돌리며
<b>앞니 위는 위에서 아래로,</b> 윗니는 위에서 아래로, 아랫니는 아래에서 위로
<b>앞니 안쪽,</b> 칫솔을 세워서 안쪽에서 바깥쪽으로
<b>어금니 바깥쪽,</b> 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
<b>어금니 씹는 면,</b> 앞뒤로 10번씩 고루고루

<b>어금니 안쪽,</b> 잇몸에서 씹는 면으로 손목을 돌리며
<b>혀</b> 뺨 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 : 햇볕이 잘 들고 통풍이 잘 되는 곳
- ▶ 소독 : 베이킹 소다에 30분 정도 담궈 두기

## 전자담배의 진실

☞ 전자담배로 금연?? 절대 아니 됩니다.

전자담배는 담배의 중독성을 일으키는 **니코틴을 주성분**으로 담배를 피우는 효과를 줍니다. 니코틴은 혈관을 수축시키고, 각성효과를 나타내는 중독성과 금단증상이 있는 **마약 성분**입니다. 전자담배는 금연 보조기가 아닙니다.

☞ 니코틴을 과량 흡수하게 될 수 있습니다.

전자담배는 과량의 니코틴 및 유해성분이 함유되어 있습니다. 전자담배는 휴대가 쉽고 피우기가 쉬워 더 자주 흡연하게 되어 과량의 니코틴을 흡수하게 될 수 있습니다.

☞ 안전 ?? - 발암물질 일반담배의 10배

전자담배는 향과 맛이 가미된 액체를 전기로 가열한 다음 그 수증기를 흡입하는 구조여서 니코틴 성분을 빠르게 뇌로 전달하기 위해 초미세 입자로 분사하므로 뇌에 큰 영향을 미치며, 니코틴이 포함되지 않은 전자담배는 발암물질이 일반담배보다 10배 높다고 일본 보건의료과학원이 발표하였습니다.

## 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 합시다!!

- \*\* 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