

체중관리 건강하게..

◆ 비만이란?..

~ 알맞게 먹고, 운동하고, 많이 움직이자!

- ▶ 식사는 규칙적으로 한다.
- ▶ 음식은 골고루 천천히 먹는다.
- ▶ 한꺼번에 많이 먹지 않는다.
- ▶ 기름진 음식, 달거나 짭 음식은 피한다.
- ▶ 간식으로 채소, 과일, 저지방 우유를 선택한다.
- ▶ 밤에 간식을 먹지 않는다.
- ▶ 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트식품은 줄인다.

◆ 저체중이라면?..

~ 지금보다 조금만 더 먹자!

- ▶ 식사를 조금씩 자주하여 식사량을 늘린다.
- ▶ 고기, 생선 등 동물성 단백질을 충분히 먹는다.
- ▶ 고구마, 과일 등 간식을 늘린다.
- ▶ 걷기, 자전거 타기 등 신체활동을 충분히 하고 먹는 양을 늘린다.
- ▶ 밥과 국, 고기, 채소반찬 등 다양하게 먹는다.

◆ 비만 .저체중관리를 하고 싶다면?..

~ 보건실로 언제든지 신청해 주세요!!

술이 인체에 미치는 영향

1. 술의 정체는`

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

2. 알코올 중독`

자나친 음주로 개인의 건강과 사회작업적 기능에 장애가 있음에도 계속 음주를 하며 내성 및 의존성이 생긴 상태를 말한다.

3. 술로 인한 인체 각 기관의 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 방지를 위한 생활수칙

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

알아볼까요?!.~ 커피~

커피 마셔 본 경험 있나요? 커피에는 **카페인**이라는 **중독성 물질**이 들어 있어 한두 번 마시면 자꾸 더 마시고 싶어지게 됩니다. 담배나 술 처럼요~ 카페인은 우리 몸속에 들어가면 **심장이 두근거리고 잠을 잘 이룰 수 없게 해요**, 더구나 몸이 아직 다 자라지 않은 청소년기에 커피를 마시면 **카페인 성분**이 **칼슘 흡수를 방해하여 키를 더 클 수 없게 합니다**. 카페인은 청소년들이 즐겨먹는 초콜릿, 콜라, 에너지 음료 등에도 많이 들어 있습니다.

◆ 카페인 1일 섭취 제한 권고량

- 어린이(청소년) : 체중 kg당 25mg 이하
- 성인 : 하루 400mg 이하

◆ 카페인 과다복용 부작용

- 불면증, 불안증상, 위장장애(메스꺼움, 소화불량)
- 맥박, 혈압상승, 칼슘섭취 방해(골밀도 감소)
- 피부노화, 치아변색 등

성희롱 및 성폭력예방하기

성희롱도 성폭력에 포함되어 친구끼리 하는 사소해 보이는 장난이나 놀림도 성희롱이 될 수 있으므로 친구와 심한 장난을 하거나 놀리지 않도록 주의해야 합니다. 특히 허락 없이 친구 몸을 만지는 것들은 성추행에 속할 수 있으므로 절대 하면 안됩니다.

학교에서는 성희롱·성추행·성폭력이 일어나지 않도록 예방교육을 하고 있으며 만일 성폭력 사건의 발생 시 아래와 같이 처리합니다.

- **경미한 사안:** 지속적인 성적 놀림이나 성추행
→학교폭력대책자치위원회 심의를 거쳐 그 결과대로 처리

- **중대한 사안:** 강제추행 이상
→학교폭력대책자치위원회 심의 및 수사기관 신고

○ 부모님께 당부 말씀

- 자녀를 혼자 늦게 다니지 않도록 말씀하여 주세요.
- 친구들이나 후배들에게 오해를 살만한 행동은 하지 않도록 지도해주세요. (야한 그림이나 사진, 동영상, 야한 문자메시지 등을 보내거나 보여주는 행동 금지)
- 직장일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모해 주세요.
- 컴퓨터 온라인 성폭력도 신경 써 주시고, 자녀가 즐기는 게임 등도 한번씩 살펴봐 주세요.
- 다른 사람에게 설명이나 주소, 전화번호, 사진 등 개인정보를 주지 않도록 주의주세요.
- 스마트폰으로 모르는 사람과 채팅하지 않도록 교육하여 주시고, 무료 채팅앱이 자녀 휴대폰에 깔려있는 지도 점검해주세요.

“일본뇌염”예방법

◆ 일본뇌염이란 ?

일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 일본뇌염 매개모기 (작은 빨간집 모기)에 물렸을 경우 혈액내로 전파되어 신경계증상을 일으키는 감염병입니다.

◆ 임상증상은?

초기에 열, 머리 아픔, 구토, 배 아픔 등으로 시작하여 급성기에는 의식장애, 경련, 혼수, 사망에 이를 수 있으며, 회복기에는 언어장애, 판단능력감소, 사지운동저하 등의 후유증이 발생할 수 있습니다.

◆ 예방법은?

1. 4월~10월까지 모기의 활동이 활발하므로 **야간에는 야외활동을 자제**합니다.
2. 불가피한 야외활동 시 긴 팔, 긴 바지 옷등을 입습니다.
3. 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용합니다.
4. 해당되는 기간에 **일본뇌염 예방접종**을 받습니다.

금연에 대한 오해와 진실

• 순한 담배는 건강에 덜 해로울까?

순한 담배도 건강에 해롭긴 마찬가지이며 ‘마일드’, ‘라이트’ 로 불리는 순한 담배는 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 상품입니다. 그러나 담배의 니코틴 함량이 반으로 줄었다고 우리 몸에 들어가는 니코틴의 양도 정확히 절반으로 줄어드는 것은 아닙니다.

흡연자들은 대다수 니코틴 중독 상태이므로 순한 담배로 바꿔도 그전과 같은 니코틴 농도를 일정하게 유지하기 위해 의식적이건 무의식적이건 담배연기를 더 깊게 들이 마시게 됩니다.

결과적으로 순한 담배는 동일한 효과를 얻기 위해 흡연량을 늘리는 효과가 있으며 담배연기를 깊이 들이 마실 때 니코틴 외에도 수많은 유해성분을 함께 마시게 되므로 결코 위험이 줄어든다고 할 수 없습니다.

• 담배를 서서히 줄이는 금연은 더 효과적일까?

통계적으로 D-day를 정해서 딱 끊는 방법이 더 성공률이 높은 것으로 알려져 있으며 서서히 흡연 양을 줄여가다가 끊을 수도 있지만 생활에서 마주치는 여러 가지 상황에 따라 다시 흡연하는 경우가 많기 때문입니다.

대부분의 금연 프로그램도 이 같은 방법을 사용하고 있습니다.

결핵, 이제는 사라져야 할 질병

우리가 결핵에 무관심할수록 결핵은 더욱 무서운 질병이 될 수 있습니다. 2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 장애 식은땀 같은 증상이 계속되면 반드시 검사를 받아야 합니다. 결핵은 **꾸준한 치료와 관리**가 중요합니다.

◆ 잠복결핵감염이란?

잠복결핵감염은 결핵균이 우리 몸 안에 있으나 면역기전에 의해서 억제되어 있는 상태로 증상도 없고 건강한 상태이며 타인에게 감염시키지 않습니다.

결핵에 감염되면 5~10%만 결핵이 발병하고, 90%는 단순히 잠복결핵 감염상태를 유지합니다.

◆ 결핵의 증상

호흡기와 관련된 증상 : 기침, 가래, 객혈, 호흡곤란, 흉통
호흡기 이외의 전신증상 : 발열, 수면 장애 식은땀, 쇠약감, 체중감소 등

◆ 결핵 진단 방법

흉부 방사선(X-선) 검사, 객담 도말 및 배양검사 등

◆ 잠복결핵감염 진단 방법

투베르쿨린 피부반응 검사, 인터페론감마분비 검사

◆ 결핵 치료 방법?

- 항결핵제로 치료를 합니다.
- 의사의 지시에 따라 정해진 시간에 처방된 약을 꾸준히 복용하게 되면 대부분 완치가 가능합니다.
- 결핵을 완치하기 위해서는 **약복용을 중단하지 않는 것**이 가장 중요합니다. 약을 중단하거나 불규칙한 복용은 내성 결핵으로 발병될 수 있습니다.

◆ 결핵 예방 방법? 면역력 강화

결핵은 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 될 수 있으므로, 충분한 영양 상태를 유지하며 건강하게 살 수 있도록 몸관리를 잘하는 것이 중요합니다. 술과 흡연은 금해야 합니다.

◆ 생활 속에서 실천하는 결핵예방 수칙

2~3주 이상의 기침, 발열, 체중감소, 수면 장애 식은땀 등의 증상이 나타날 경우 가까운 의료기관에서 반드시 결핵검사를 받아야 합니다.

개인위생수칙

◎ 올바른 손씻기의 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등

◎ 기침예절 실천

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
- 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 호흡기증상이 있을 시 마스크 착용

◎ 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기