

## 12월 보건소식지

### 약물 오·남용 예방교육

마약류 등의 약물 오·남용이 우리나라 사회문제로 대두되고 있습니다. 더 이상 우리나라는 **마약 청정국가**가 아니며, 최근 10대들도 SNS를 통한 마약성 다이어트약을 불법 구매·복용하는 사례가 있다고 합니다. 자녀의 건전하고 건강한 성장·발달을 위해 가정에서도 세심한 지도를 부탁드립니다.

#### 1. 약물이란? (광의의 개념)

질병을 치료하거나 예방하기 위해 사용하는 의약품을 포함하여 **신체와 정신의 작용을 변화시키는 물질** (\*술, 담배, 카페인도 약물에 포함)

#### 2. 약물의 잘못된 사용법

- **오용**: 의학적 목적이지만, 사용법이 잘못된 것
- **남용**: 의학적 목적이 아닌 다른 목적(중독)으로 약을 사용하는 것

#### 3. 마약류 및 약물남용에 따른 폐해

- 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 내성 및 금단증상
- 기억력 감퇴, 집중력과 판단력 장애 발생
- 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상 가능
- 환각 상태에서 범죄 유발 등
- ▶ **살 빼는 용도로 마약성 약물을 오·남용할 경우 우울, 불안, 과호흡, 환각 상태 등 후유증 유발 가능**

#### 4. 약물 오·남용 예방 ★★★

- 약은 **의사의 처방과 약사의 지도를 받아 복용할 것** (약품 설명서 꼼꼼히 읽기: 용법, 용량, 부작용 등 )
- 임의로 약을 복용하지 않기
- **SNS 등을 통해 안정성이 확보되지 않은 약을 구입하여 복용하지 않기**
- 규칙적인 생활과 취미활동을 통해 건강 유지
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

### 향정신성물질인 카페인 바로알기

#### 💡 카페인 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백 1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

#### 💡 청소년 카페인 일일섭취권고량 : 체중 1kg당 2.5mg 이하

에너지음료 2캔 이상 섭취 시 일일권고량을 넘길 수 있어 주의필요

#### 💡 카페이니즘이란?

카페인에 내성이 생기고, 정신적 의존을 하고 있는 상태 벗어나기 위해선 의학적 중재 없이도 **약 1주일 정도만 잘 참아내면 됩니다.**

#### 💡 카페인 금단현상

집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기 같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등

#### 💡 카페인 청소년에게 위험한 이유는?

카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있습니다. 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진합니다.



카페인 줄이기, 여러분도 하실 수 있습니다!

## 크리스마스 썰 안내

### 우리나라 결핵현황

- 전체 결핵환자 22,904명(10만명당 44.6명)
- 결핵신(新)환자 18,335명(10만명당 35.7명)
- 결핵사망자 1,356명

### 결핵 예방수칙

- 2주 이상 기침이 지속되면 결핵 검사 받기
- 기침할 때 코와 입을 가리기

### 크리스마스 썰 모금(구입) 방법

대한결핵협회에서는 결핵 퇴치사업 재원 마련과 결핵 경각심 제고를 위한 크리스마스 썰 모금사업을 추진하고 있습니다.

☞ 구입 사이트: '크리스마스 썰 기부스토어'  
(<http://loveseal.knta.or.kr>)

### 2021 크리스마스 썰 기부금 사용내역

- 결핵 대국민 홍보사업
- 국내외 취약계층 결핵환자 지원사업
- 결핵에 대한 조사 연구사업 등



## 미세먼지 높은 날 생활수칙

1. 실외활동을 자제하기
2. 외출 시 방역마스크 착용하기(KF80이상)
3. 외출 후 손과 얼굴을 깨끗이 씻기
4. 수분, 과일, 채소 등 충분히 세척하여 섭취하기
5. 창문을 닫고 실외공기 유입을 최소화하기
6. 미세먼지 예보를 자주 확인하기
  - ☞ 스마트폰 모바일 앱(APP) '우리동네 대기질을 살차하여 실시간 대기정보를 확인할 수 있습니다'
7. 천식 등 호흡기 및 심폐질환자는 건강에 유의하고, 증상 악화 시 즉시 의사와 상담하기

## 겨울철 장염, 노로바이러스

### 노로바이러스 감염증

노로바이러스 감염에 의한 급성위장관염을 말하며, 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.

제4급 감염병: 등교중지(출석인정)  
등교중지 기간은 의사의 소견에 따름

### 감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물·물 섭취
- 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- 감염자의 대변 또는 구토물

### 잠복기 및 주요증상

- 잠복기: 평균 12~48시간
- 증상: 오심, 구토, 설사, 복통, 발열 등  
(구토, 설사에 의한 탈수· 전해질 장애 교정 필요)

### 예방 및 관리

- 개인위생 관리 철저(철저한 손씻기)
- 과일·채소류는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 음식 익혀 먹기, 물 끓여 마시기

2022. 11. 30.

전 주 오 송 초 등 학 교 장