



5월 보건 소식

발행인 : 교 장
편집인 : 보건교사
발행처 : 보 건 실
발행일 : 2024. 5. 1.

5월 31일, 세계금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.



🌸 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

📌 금연에너지로 지키는 건강한 삶, 건강한 지구 만들기!

- 🌸 담배 300개비=나무1그루 사용
: 담배재배는 전 세계 삼림 벌채의 5% 차지.
- 🌸 담배1개비=약14g CO2 배출
: 담배생산으로 매년 8000만톤 CO2 배출.
- 🌸 담배 1개비=약 3.7L의 물사용
: 매년 담배제조에 사용되는 물의 양 220억톤.

📌 학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 🌸 운동장 포함 학교 전체 해당
- 🌸 교문 밖 50m 까지
- 🌸 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당 된다.

금연길라잡이
NO. SMOKE GUIDE

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 금연치료제다?

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

전자담배에 대해 흔히 알고 있는 3가지 오해인데요.
이 오해에 대해 낱알이 살피 볼까요?

금연길라잡이
NO. SMOKE GUIDE

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해
임증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품
안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

금연길라잡이
NO. SMOKE GUIDE

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데하이드 : 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 : 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및
독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 결련과 마찬가지로
전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

금연길라잡이
NO. SMOKE GUIDE

문제 3

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는
담배사업법에 따라
담배로 규정



공중이용시설 및
지정된 금연구역에서
전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의
전자담배 사용도
불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어
금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

아침식사의 중요성

아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.



아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

건강한 체중관리

우리나라 소아·청소년 5명 중 1명이 비만인 것으로 나타났다. 대한비만학회에 따르면 최근 10년간 소아·청소년 비만 유병률이 증가 추세를 보이며 남자는 2012년 10.4%에서 2021년 25.9%로 약 2.5배, 여자는 8.8%에서 12.3%로 약 1.4배 늘었다. 2021년 기준 전체 소아·청소년 비만 유병률은 19.3%에 달하며 연령별로 10~12세는 21.4%, 16~18세는 21.7%이다. 소아·청소년 비만은 의학적으로 보통 유아기에서 사춘기까지 나이대에서 체중이 신장별 표준체중보다 20% 이상 많이 나가거나 같은 나이대에서 체질량지수(BMI)가 상위 5%인 경우를 말한다. 대한비만학회 소아청소년위원회 홍용희 교수는 “소아·청소년기에 비만할수록 중년기에 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 심뇌혈관 질환을 앓고 사망할 확률도 높아지므로 반드시 관리해야 한다.”고 강조했다. 아울러 청소년 비만은 열등감과 우울증, 낮은 자존감, 부정적 자아관과 같은 정서적인 문제를 야기할 가능성 역시 크기 때문에 적극적인 관리와 치료가 요구된다.

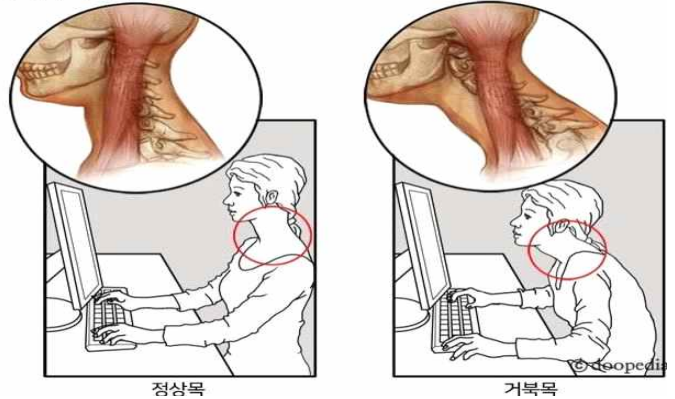
비만 예방 생활습관 실천하기

- 🌸 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 🌸 과자, 청량음료, 인스턴트 음식 적게 먹기
- 🌸 과일, 야채를 골고루 적당하게 먹기
- 🌸 매일 규칙적으로 30분 이상 운동하기
- 🌸 잠자기 2시간 전부터는 가급적 음식 먹지 않기
- 🌸 학교에서 체육시간 등에는 적극 참여하기

디지털 피로증후군

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 인해 만성스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있으며 특히, 목과 어깨 부근의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목증후군”이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

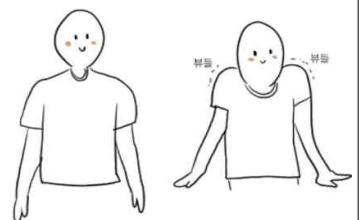
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

🌸 보건소식지는 학교 홈페이지에도 기재되어 있습니다!