

□ 건강한 삶을 위한 구강 건강 생활 수칙

○ 하루 2번 이상 칫솔질을 하자

- 잠자기 전을 포함하여 하루 2번이상 칫솔질을 합니다
- 칫솔은 칫솔모의 크기가 치아를 2개 덮는 정도인 것으로 선택합니다
- 치약은 칫솔모 사이에 꼭 눌러 짜서 사용합니다
- 치아의 안쪽 면, 바깥쪽 면, 씹는 면과 혀를 빠짐없이 모두 닦습니다
- 칫솔모가 벌어지거나 휘어지면 새 칫솔로 교환합니다
- 치아 사이는 치실과 치간 칫솔을 사용하여 닦습니다

○ 불소치약을 이용하자

- 치약 성분표를 확인하여 '일불소인산나트륨, 플루오르화나트륨, 플루오르화석, 플루오르화 아민297' 4가지 중 한가지 성분이 들어있는 치약을 사용합니다
- 주기적으로 보건소, 치과에 방문하여 불소 도포를 받습니다
- 불소는 치아뿌리의 충치를 예방하고, 치아가 시린 증상을 완화합니다

○ 단 음식을 줄이고, 담배를 피우지 말자

- 과자, 탄산음료 등 설탕이 들어간 식품을 1일 1회 이내로 섭취합니다
- 흡연은 잇몸병과 구강암을 일으킬 수 있으므로 담배를 피우지 마세요

○ 정기적으로 치과를 이용하자

- 특별한 증상이 없어도 치과에서 구강검진을 받습니다
- 치아 홈메우기로 첫 번째, 두 번째 큰 어금니의 충치를 예방합니다
- 치석 제거(스케일링)를 받아 잇몸병을 예방합니다

□ 슬기로운 생활습관으로 비만 탈출

○ 비만 예방을 위한 운동

과체중	계단 오르기, 빨리 걷기, 수영, 인라인스케이팅, 에어로빅댄스, 배드민턴
비만	보통 속도로 걷기, 수영이나 수중 운동, 자전거 타기, 에어로빅댄스
고도 비만	느리게 걷기, 누워서 자전거 타기, 스트레칭, 체조, 수영이나 수중 운동

○ 하루 30분 이상 운동하기

- 매일 수시로 '움직이기'
: 승강기 대신 계단오르기, 스트레칭, 심부름하기, 애완동물과 산책하기
- 매일 1시간 '유산소 운동', '유연성 운동'
: 걷기, 줄넘기, 달리기, 자전거타기, 수영
- 일주일에 3일 '레크리에이션', '근력운동'
: 춤추기, 축구, 농구, 가벼운 아령운동, 팔굽혀펴기, 턱걸이

○ 식사 거르지 않고 (아침은 꼭 먹습니다) 식사 한 후 바로 양치질하기

○ 식사는 천천히, 적어도 20번 씹어 먹고 정해진 자리에서 먹을 만큼만 덜어먹기

○ TV, 컴퓨터 할 때 군것질 하지 않기

□ “청소년 흡연”이 건강에 미치는 영향

1. 성장발육 저하

담배 속 니코틴은 성장발육을 방해합니다. 초등학교 시절부터 약 10년간 성장기 동안 흡연을 하면 담배를 피우지 않는 학생보다 약 16cm가량 덜 자라게 됩니다.

2. 니코틴 중독

니코틴이 흡입되면 약 7초 내에 뇌에 전달, 신경을 흥분시켜 중독을 야기합니다. 따라서 담배를 끊게 되면, 정서불안, 어지러움, 두통, 소화장애 등 금단증상이 나타나게 됩니다. 흡연 시작 연령이 1세 빨라질수록 심한 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 상승합니다.

3. 암 발생 위험 증가

청소년의 세포, 장기, 조직은 아직 미성숙하여 담배에 노출 시 성인에 비해 더 큰 손상을 받습니다. 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 폐암사망률이 20배 높습니다.

4. 학업능력 저하

흡연 시 일산화탄소가 발생하여 기억력과 집중력이 감소됩니다.

5. 피부 노화와 악취 발생

혈액순환이 좋지 않아 노화가 빨리 일어나며, 타르 성분 때문에 ‘입 냄새’뿐 만 아니라 몸에서 악취가 나게 됩니다.



🌿 담배 유혹 거절하기

담배의 유혹에서 Good bye~분명하게 NO! 라고 말하기!!

- 친구들이 담배를 권유할 경우 친구의 눈치를 보지 말고 ‘싫다’라고 자신의 의견을 분명하게 말한다.
- 담배를 거절했다고 해서 친구들이 자신을 부정적으로 생각한다고 느끼지 말고 담배 없이도 친구와의 우정을 지킬 수 있다.

□ 약물 오남용 예방

1. 약물 오·남용이 무엇인가요?

‘**약물 오용**’이란 의도적은 아니지만 적절한 용도로 사용하지 못하여 잘못 사용하여 피해를 보게 되는 것

‘**약물 남용**’이란 의도적으로 약물을 다른 목적을 위해 사용하는 것, 알코올부터 마약, 유사약물을 강박적으로 사용하는 것에 이르기까지 모든 행동이 포함됩니다. 약물에 내성이 생겨 점차 약물의 양을 늘려 가게 되고 나중에는 이를 중단하지 못하고 지속적으로 사용하는 의존에 빠지게 됩니다.

2. 올바른 약 복용법

○ 꼭 필요한 약만 복용

- 약은 많이 먹는다고 해서 병이 빨리 낫거나 증상이 빨리 좋아지지 않으며 부작용이나 위장 장애 등이 발생할 가능성이 높아집니다. 감기와 같은 질병은 바이러스가 원인인 경우가 많아 항생제를 복용해도 치료가 빨라지거나 증상이 급격히 좋아지지 않으므로, 항생제는 필요한 경우에만 복용합니다.

○ 약 사용 시 준수사항

- 의사나 약사의 복약지도를 반드시 준수
- 임의로 다른 약과 함께 복용 하지 말 것
- 다른 사람의 약을 먹거나 친구 또는 가족에게 약을 나눠주지 말 것

□ “청소년 음주”가 건강에 미치는 영향

☞ 어른들 중 “한두 잔 정도는 괜찮아”, “어른에게 배우는 술은 괜찮아!”라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처 기술을 감소시키는 작용을 합니다.

- ★ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ★ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ★ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ★ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황 발생의 원 인으로 작용하여

청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험합니다.

음주가 우리 몸에 안 좋은 이유

- ☑ 알코올은 1군 발암물질로 인체에 유해함
 - ☑ 60가지 이상의 질병이 음주와 직간접적으로 연관되어 있기 때문에 간암을 비롯하여 여러 급·만성질환 유발 또는 악화시킴
 - ☑ 음주운전이나 폭력, 알코올중독이나 알코올 의존성 등 정신사회적 문제 야기
- ※ 소량의 음주로도 암 발생 위험이 증가하기 때문에 한두 잔의 소량음주도 피하는 것이 좋음



건강에 더 해로운 ‘폭탄주’

폭탄주는 한 가지 종류의 술보다 훨씬 독하고 몸에 해로우며 체내흡수율도 매우 높아 건강에 더 해로움

맥주와 + 기타 주류 섞을 경우

맥주의 탄산성분이 알코올 흡수를 촉진시킴

맥주 + 에너지 음료 등 섞을 경우

카페인 성분이 뇌를 각성시켜 취하는지 모르게 만들

청소년을 음주의 위해로부터 예방하는 방법

- ① 주류에 대한 청소년 접근 제한
: ‘어른이 주는 술은 괜찮아.’ ‘음복주는 괜찮아.’ 또는 집에 언제든지 술이 있는 문화 등의 허용적인 분위기 지양 등 부모님이나 어른들의 의식변화 및 적극적 관심 필요
- ② 음료처럼 포장되어있는 주류용기 생산 규제
- ③ 무분별하게 미디어에서 송출되고 있는주류마케팅 전략에 대한 규제

<출처 : 보건복지부 >

2022. 10. 27
원광중학교장