



배려와 존중으로 함께 만들어가는 행복한 학교

# 4월 건강소식

07 April

2025

전주유화학교  
Issue No. 01

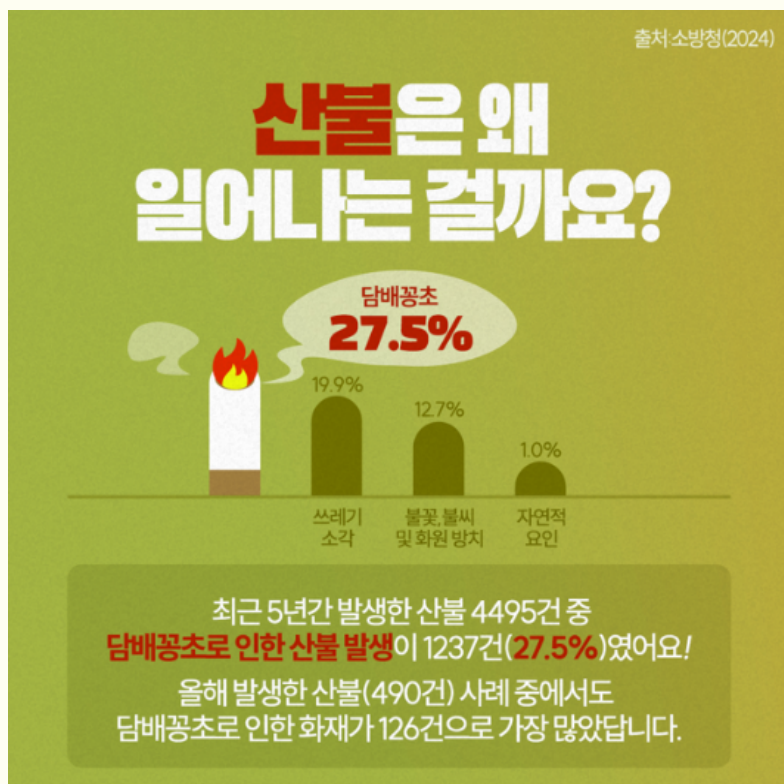
## 흡연 예방

### 노담존, 자연과 아이들을 지켜주세요

노담: [No 담배]의 줄임말

최근 산불로 인한 피해가 잇따르고 있습니다. 봄철은 건조하고 강한 바람이 부는 시기로 산과 들에 겨우내 메마른 풀, 낙엽 등이 남아 있어 산불 발생 및 확산 가능성이 큰 시기입니다. 담배는 우리의 건강을 해칠 뿐 아니라 환경에도 영향을 주는 물질로 자연과 아이들을 보호하기 위해 모두 노담하면 어떨까요!

### 산불 원인 중 **담배꽂초**가 1위!



[출처] 금연두드림, 금연길라잡이

### 학교 주변 **30m**는 **금연 구역**



## 제로 음료와 건강

**제로 음료:** 대체 감미료를 사용해 칼로리는 없으면서 단맛을 유지한 음료

**대체 감미료:** 설탕보다 칼로리가 낮거나 전혀 없으면서 단맛을 내는 천연 또는 인공 화합물

건강에 대한 관심이 커지면서 기존 음료와 맛 차이가 거의 없어진 '제로 음료'를 선택하는 청소년이 늘고 있습니다. 설탕, 물엿 등 단순당이 들어간 음료 소비를 줄이고 대안으로 제로 음료를 선택하지만, 여기에 포함된 '대체 감미료'에 대한 건강 우려도 있습니다. 제로 음료 속 대체 감미료가 건강에 미치는 영향을 알아보시다.



### <대체감미료의 1일 섭취 허용량과 부작용>

종류	감미료 분류	설탕대비 단맛세기	칼로리	1일 섭취 허용량	급성 독성	만성 독성
아스파탐	인공	200배	4 kcal/g	40 mg/kg	두통, 어지러움, 메스꺼움, 혈소판 감소증	림프종
아세설팜칼륨	인공	200배	0 kcal	15 mg/kg	두통	갑상선 종양
사카린	인공	300배	0 kcal	5 mg/kg	메스꺼움, 구토, 설사	저체중아, 요로암, 간독성
네오탐	인공	7,000~13,000배	0 kcal	2 mg/kg	두통, 간독성	출생을 저하, 체중 감소
수크랄로스	인공	600배	0 kcal	15 mg/kg	설사, 어지러움, 복통	홍선 위축
스테비아	천연	250배	0 kcal	4 mg/kg	알러지, 복통, 설사, 구토	표시: 가장 많이 사용하는 감미료
에리스티롤	당알코올	75%	0.2 kcal/g	5 g/kg	설사, 복통, 메스꺼움	

### <제로 음료가 건강에 미치는 영향>



단 것을 더 많이 먹고 싶게 만들고 식욕을 증가시켜 다른 음식을 더 많이 먹게 해요



제로 음료는 칼로리가 없어 체중 감량에 도움이 될 것으로 예상되지만 오히려 체중 증가와 관련이 있다는 연구 결과도 있어요



가장 좋은 수분 섭취 방법은 물입니다.

탄산음료를 좋아한다면 자주 마시기보다는 가끔 즐기는 것이 좋습니다.

[출처] 국가건강정보포털

## 질병예방

### 미세먼지 건강수칙



미세먼지 나쁜 날 실외활동 자제



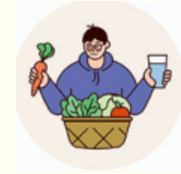
외출 시 보건용 마스크 착용



짧게라도 자연환기



환기 후 물걸레 청소



충분한 물, 과일, 채소 섭취



귀가 시 올바른 손 씻기와 위생관리

[출처] 학생건강정보센터



## 감염병 예방

### 봄철 주의할 감염병

**수두:** 급성 발진성 감염질환/ 환자의 수포액과 접촉, 호흡기 분비물 흡입으로 감염



**유행성이하선염:** 이하선 부종이 특징인 급성 발열성 질환/ 비말(침방울)전파, 오염된 타액(침)과 직접접촉으로 감염

### 예방법



비누로 손 씻기



의심 시 접촉 최소화



예방접종

[출처] 질병관리청



## QUIZ

### 건강퀴즈

◎ 아래 O, X 문제를 풀어보세요.

- 산불을 일으키는 원인 1위는 담배꽂초다. ( )
- 가족 중 흡연자가 있는 경우 자녀의 머리 카락에서 담배 성분인 니코틴이 나올 확률이 4배 이상 높다. ( )
- 제로 콜라, 제로 사이다 등 제로 음료는 설탕이 없기 때문에 많이 마셔도 건강에 문제가 없다. ( )
- 비누로 손 씻기는 봄철 주의할 감염병인 수두, 유행성이하선염을 예방할 수 있는 방법이다. ( )