

2018
제 74 호

# 9월 보건소식

Tel 070-8677-4890  
 Fax 062- 651-9682  
 주소 : 우)503-832 광주광역시 남구 회서로 30  
 홈페이지 : <http://samyook.ms.kr>  
 담당부서 : 학생안전생활부

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 건강관리에 힘써서 즐겁고 건강한 학교생활 하시기 바랍니다.

## 9월9일은 '귀의 날'

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

### [건강한 귀를 위한 생활 수칙]

#### 1. 큰 소음은 최대한 피합니다.

이어폰으로 음악을 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰 소리로 떠들지 않습니다.


#### 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

#### 3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비지 않습니다.

#### 4. "60-60 법칙" 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60% 이하로 하루 60분 정도만 듣는 ("60-60 법칙"이 권장되고 있습니다. 

#### 5. 귀 지압하기

귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 귀 지압을 하루 10분 정도 하면 좋다고 합니다.

6. 그 외 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오남용 등도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

## 질병감염본부 감염병 예방

질병관리본부에서 보건당국을 통한 신속.정확.투명한 정보제공을 위해 홈페이지 및 소셜미디어(카카오플러스, 페이스북)를 활용한 정보제공 서비스를 실시합니다.

#### -모바일 사이트

질병관리본부 홈페이지: <http://cdc.go.kr>

#### -카카오 플러스 친구

#### -페이스북

STEP1. 페이스북 검색창에

'질병관리본부' 검색

STEP2. 좋아하는 페이지 click

팔로잉 click

STEP3. 질병관리본부 페이스북

친구 완료!



## 청소년 카페인 주의

▶"커피는 가라!" **2018년 9월 14일부터 모든 학교에서 '고 카페인' 퇴출**

시험을 앞둔 중, 고등학교에서 제조되고 있는 이것!! 바로 고 카페인 음료입니다. 봉봉드링크, 박카리스웨트 등 종류도 다양합니다. 카페인은 커피나 차 같은 일부 식물의 열매, 씨앗 등에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로, 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있습니다. 그러나 카페인을 장기간 다량 복용할 경우 부작용이 나타날 수 있습니다. 부작용으로는 심장박동.호흡속도증가, 위장활동저하, 혈관수축 등이 있으며 특히 청소년이 카페인을 과잉 섭취하게 되면 두근거림, 수면장애, 신경과민 등에 시달릴 수 있죠. 청소년의 카페인 과다섭취에 대한 문제가 제기되는 가운데 **어린이 식생활 안전관리 특별법 일부 개정안이 2018년 9월 14일부터 시행됩니다.** 개정안이 시행되면 학교에 설치된 커피자판기에서도 커피음료를 팔 수 없습니다. 확실한 효과를 보는 만큼 후폭풍이 거센 고 카페인음료 지나친 섭취는 오히려 집중력을 떨어뜨리고 피로를 누적시켜 건강에 해로울 수 있습니다.



(카드뉴스 에너지경제 참고)

## 즐거운 추석연휴를 보내기 위하여

식중독 예방	과식은 금물	화상 주의	벌집 주의
			

※ **식중독 예방** : 추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 김밥 또는 여러 가지 음식 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다. 반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 2~3시간이 경과하기 전에 빨리 식사하도록 하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

※ **벌집 조심** : 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거한다.
3. 냉찜질 30분 정도 해주면 통증이 가라앉는다.
4. 그런 다음 암모니아수를 발라준다.
5. 호흡기 부종 및 현기증 증상은 119에 연락하거나 빨리 병원 진료를 받도록 한다.

## 체중관리 5W 1H(비만예방)

### ▶ When

항상 일정한 시간에 먹고 절대로 식사를 거르지 않습니다. 식사를 거르면 인체는 열량을 소모하지 않으려고 노력하므로 적게 먹어도 체중이 빠지지 않고 오히려 늘게 됩니다.

### ▶ Where

음식은 반드시 식탁에서만 먹습니다. TV나 신문을 보면서 식사를 하면 포만감을 잊어버리기 쉬워 과식하게 되고 운동량도 부족해집니다.

### ▶ Who

혼자 식사하면 균형 잡힌 식사를 하기 어렵습니다. 가족이나 친구들과 함께 이야기를 나눠가면서 식사하는 여유로운 식습관을 기르면 건강도 지키고 화목한 가정도 만들 수 있습니다.

### ▶ What

고지방, 고칼로리, 고당류 음식은 피하고 단백질, 과일과 야채를 섭취합니다.

### ▶ Why

무언가 먹고 싶다면 왜 먹고 싶은 생각이 들었는지 냉정히 따져보고 배가 고픈 것이 아니라, 단지 먹고 싶고 스트레스를 풀기 위해서라면 과감히 음식을 거부합니다.

### ▶ How

천천히 여유 있게 식사 합니다.

## 담배는 성장기의 독약(흡연예방)

### 1. 청소년과 흡연

\*학업으로 오는 스트레스를 흡연을 통해 해결하려는 의존심이 강해짐.

\*니코틴에 중독되어 담배를 못 피우게 되면 머리는 멍해지고 안절부절 못하고 화를 잘 내게 된다.

\*담배를 끊으려할 때 나타나는 금단증상(두통, 집중력 저하, 피로감등)으로 인한 학업능력저하.



### 2. 청소년흡연은 왜 말려야 하나?

\*청소년흡연은 신장발육 및 지능발달 장애요인이 된다.

\*성인에서의 흡연시작보다 니코틴중독증에 더 깊이 빠지게 된다.

\*청소년 흡연용납은 청소년 범죄로 연결되는 경우가 많다.

\*정서적, 사회적 측면에 심각한 영향을 끼친다.

### 3. 담배는 독극물이다

담배는 69종의 발암성 물질과 4000종 이상의 화학물질이 들어있는 독극물로, 마약으로 분류된 마리화나보다 중독성이 더 강한 물질이다.

특히 사약의 주성분인 비소, 사형가스로 쓰이는 청산가리, 페인트 제거제인 아세톤, 살충제로 쓰이는 DDT 등 유해 중금속과 약물이 함유되어 있다.

### 4. 흡연은 가족의 고통이다

가족은 25%의 흡연을 하는 것과 같다.

피해를 보게 돼 질병의 위험에 놓이게 된다.

또 부모의 흡연 장면은 자녀들을 흡연의 유혹에 노출 시키기도 한다.

### ◆ '3차 흡연(Third-hand smoke)피해

사람의 몸이나 옷, 물건이나 생활공간 표면, 먼지 등에 붙어 흡연의 유해물질이 체내로 들어가는 것.

### 3차 흡연 피해는

특히 어린이들, 흡연자의 배우자들, 흡연이 허용되는 환경에서 일해야 하는 사람들에게 중대한 건강상 악영향을 끼칠 수 있을 것으로 추정되고 있습니다.

▶ **원하지 않는 담배 연기가 비흡연자에게 주는 피해**  
비흡연자의 호흡기로 들어가는 니코틴의 누적만으로도 흡연자가 직접 흡연을 통해 흡입하는 것과 비슷한 노출 수준에 도달할 수 있다는 것이 연구자들의 설명입니다.

▶ 하지만 **담배 냄새가 배어 유발되는 피해**는 이제 본격적인 연구가 시작되는 단계입니다.

집 밖에서 담배를 피우고 들어오는 것으로 자녀들을 유해물질로부터 보호하고 있다고 믿어온 흡연자들은 이제 3차 흡연피해도 생각해 볼 필요가 있을 듯 합니다.

<출처: 참보건연구회>