

11월 11일은 눈의 날

가을, 겨울에는 대기 중 습도가 급격히 낮아져 눈도 건조해지기 쉽기 때문에 건강한 눈을 위한 노력이 더 중요합니다.

❁ 건강한 눈을 위한 수칙

- 눈의 긴장을 풀고 휴식을 취하기
- 쉬는 시간에 창밖을 내다보기
- 수시로 눈동자를 움직이며 눈 운동하기
- 책을 볼 때 30cm 이상 거리 유지하기
- 30분 TV 시청 후 눈 운동하기
- 컴퓨터 사용시 모니터와 40cm 이상 거리두기
- 바른 자세를 유지하며 잠을 충분히 자기
- 눈에 좋은 음식 비타민A 취하기
(고구마, 당근, 파프리카, 상추, 시금치, 토마토, 블루베리, 굴)
- 잠자리에 핸드폰 가져가지 않기

❁ 이럴 땐 안과검진을 받으세요

- 눈을 찡그린다.
- 눈을 자주 비비거나 깜박거린다.
- TV를 가까이서 본다.
- 머리가 자주 아프다고 한다.
- 눈물을 자주 흘리거나 빛에 민감하다.

❁ <눈체조> 같이 해봐요



스마트폰, 컴퓨터의 과도한 사용이 10대 청소년의 근시 유발을 증가시키고 있다"는 조사결과가 있습니다.

근시는 수술이나 약물 치료로 좋아지기 어려워서 예방이 가장 중요하며, 10대 시절의 근시예방과 관리가 평생의 시력을 좌우합니다.

11월 14일 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO)는 1991년 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러일으키고자 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날'로 제정했습니다.

11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벤티 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

❁ 당뇨병이란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다.

음식을 먹은 수 혈관 속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

당뇨 증상 확인하고 치료해요!

당뇨의 대표적 증상



❁ 당뇨병 관리방법

	식사요법 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	혈당검사
	인슐린 주사
	운동요법 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.

마약 등 약물 오남용 예방

❁ 약물의 종류

1. 의약품

- 일반 의약품 : 의사의 처방 없이 구입 가능함
- 전문 의약품 : 의사의 처방이 있어야 구입 가능함
(예 - 항생제, 수면제 등)

2. 중독성 약물

- 중추신경 흥분 제 : 일시적 쾌감이나 들뜬 기분 유발
(예 - 니코틴, 카페인, 코카인, 암페타민 등)
- 중추신경 억제제 : 신체나 정신의 기능을 느리게 하며, 자제하는 기능을 마비시켜 평소 애썼던 감정이나 생각을 밖으로 무절제하게 표출하게 함
(예 - 알코올, 수면제, 본드 등 흡입제)
- 환각제 : 중추신경을 흥분시키거나 억제시켜 환각을 유발하고 일시적인 청각, 시각, 촉각, 후각, 미각 등의 감각 이상을 일으켜 판단력 마비를 유발함
(예 - 대마초, 엑스터시 등)

☞ 생활 속 카페인

식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg
콜라	250ml	27mg
에너지음료	250ml	80mg

❁ 약물 오·남용이란?

1. 약물 오용

약을 의학적인 목적으로 사용하나 본래의 목적과 다르게 잘못 사용하는 것

- 증상이 비슷할 때 가족이 처방받은 약을 먹음
- 단순 감기 치료를 위해 항생제를 복용함

2. 약물 남용

질병을 치료하기 위해서가 아니라 감정, 인식, 행동 등을 변화시키고 흥분시키기 위해 중독성 약물을 사용하는 것

- 시험 기간에 잠을 쫓기 위해 카페인 음료를 마심
- 친구의 권유로 담배를 피움
- 호기심에 술을 마심
- 다이어트를 위해 마약류를 불법으로 구매하여 복용함

❁ 청소년 약물 오·남용의 문제점

1. 신체적 측면

- 집중력 저하, 과격한 행동, 기억력과 암기력 감퇴 등 뇌 기능 장애, 성장호르몬 분비 감소, 약물 내성 발생

2. 정신적 측면

불안, 긴장, 졸림, 현기증, 판단력 장애, 인격 변화, 우울증, 조현병 증상, 자살 충동 등의 문제가 나타날 수 있음

3. 사회적 측면

- 약물 남용 상태에서 현실 판단 능력과 자제력을 상실하여 난폭한 행위, 공격적인 행동뿐만 아니라 각종 위험 행동으로 이어질 수 있음
- 약물 구입을 위해 절도 등 범법 행위 가능성 유발

❁ 의약품의 안전한 선택과 사용 방법

- 다른 사람의 약을 함부로 사용하지 않기
- 정해진 용법과 용량, 사용 시간을 확인하고 사용
- 냄새, 색이 이상하거나 사용기한이 지난 약은 버리기
- 약을 함부로 분해하거나 깨뜨려 복용하지 않기
- 미지근한 물과 함께 복용하고 우유나 음료수, 차와 복용하지 않기

마약류란?

일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 향정신성물질 (psychoactive substance)을 말하며 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지된 불법약물을 지칭하고, 법률적으로는 「마약류관리법」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭

마약류 및 약물남용에 따른 폐해

- 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상
- 신경조직망 손상으로 정상적인 생활 불가
- 기억력 감퇴, 집중력·판단력 장애 발생
- 뇌·간·심장 등 신체 각 기관 손상 가능
- 환각상태에서 범죄 유발

약물(필로폰)을 사용하여 변한 얼굴

미국 버지니아주 타즈웰군에 거주 40대 여성으로 2명의 자녀를 키우는 평범한 주부였으나 1998년 다이어트에 효과가 있다는 말을 믿고 메스암페타민(필로폰)을 처음 사용하기 시작한 이래 불과 4년 만에 갈색머리는 하얗게 세어 버렸고 얼굴은 70대 노인처럼 쭈글쭈글해졌다.



마약류가 인체에 미치는 영향



흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시킬 수 있으며, 뇌와 중추신경계를 영구적으로 손상시킬 수 있다. 대마초는 해마에 손상을 주어 기억손상이 올 수 있다. 또한 대뇌 부종, 뇌출혈, 편지증과 환각을 일으킬 수 있다. 필로폰은 뇌의 미세혈관을 손상시켜 발작이 올 수 있다.



흡입제 사용자는 코와 입주위가 자주 헐고 후각기능에 문제가 생기며, 청각과 관련하여 뇌에 정보를 보내는 세포를 파괴시켜 듣지 못하게 될 수도 있다.



흡입제는 이를 누렇게 하고, 잇몸병을 일으킬 수 있다. 필로폰을 장기간 사용하면 이가 부식되고 빠진다.



흡입제는 정상적인 심장박동에 영향을 주어 심장의 활동을 억제함으로써 사망에 이르게 할 수도 있다. 필로폰은 다양한 심혈관문제를 야기하는데, 빠르고 불규칙한 심장박동, 혈압이 높아지고, 과도한 투여를 한다면 심장발작이 올 수 있다. 스테로이드는 심장이나 뇌로 흘러들어가는 혈액을 감소시키며, 그 결과 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.



타르는 담배와 마리화나 사용자들을 고통스럽게 한다. 남용자는 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 폐렴이나 기관지염 등에 걸릴 가능성이 크다.



스테로이드 사용은 간의 종양이나 피가 찬 농축을 일으킬 수 있다. 종양이나 농축은 내부혈류를 일으켜서 간의 파열을 일으킬 수 있다.



흡입제는 신장조직에 영향을 주어 면역계통질환에 원인을 제공한다. 엑스터시 사용자는 체온이 올라가고 진정되지 않으며 신부전증에 걸릴 수 있다.



흡입제를 사용하면 얼굴빛이 노랗고 피부에 윤기가 없어진다. 스테로이드 사용은 얼굴 전체에 피부병을 일으킬 수도 있다. 주사기 사용자는 혈관을 손상시키고 피부 농양이 온다.



흡입제는 뼈속의 골수를 손상시키고 성장호르몬의 역할을 방해하여 키가 정상적으로 크지 못할 가능성이 높다. 피를 제대로 생산하지 못해 적혈구, 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍현상이 생겨, 재생불량성 빈혈이나 백혈병 등이 생길 수 있다. 필로폰 사용은 골다공증을 유발시킬 가능성이 높다.

※ 마약류, 약물 남용 상담
(한국마약퇴치운동본부) 1899-0893

【참고용 교육자료 및 웹사이트】

한국마약퇴치운동본부 <http://antidrug.drugfree.or.kr>

식품의약품안전처 <https://www.mfds.go.kr>

교육부 학생건강정보센터 <https://www.schoolhealth.kr>