



# 가정통신문

서울삼육중  
2022-180

제목: 겨울방학 코로나19 감염예방 및 건강관리

- 주소 : 경기도 구리시 아차산로 487번길 70(교문동)
- 홈페이지 <http://sahmyook.ms.kr>

## 겨울방학 코로나19 감염예방 및 건강관리

학부모님 가정에 건강과 평안을 기원합니다.

어느덧 겨울방학이 다가왔지만, 여전히 코로나19 확산세가 꺾이지 않고 독감(인플루엔자) 확진자들도 다수 발생하고 있습니다. 방학 동안 감염병 예방수칙 준수, 적절한 체중관리, 흡연 및 약물 오남용을 예방하는 건강한 생활습관으로 안전하고 즐거운 겨울방학을 보내시기 바랍니다.

### 1. 코로나19 예방 관리

건강 상태 자가 진단	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ '건강상태 자가진단' 참여는 방학 중에는 일시적으로 중단하고 개학 7일 전, 2023년 2월 23일(목)부터 다시 시작합니다.</li> <li>※ 단, 전문가용 진단 검사(또는 가정에서의 신속항원검사) 결과 음성이거나 증상 완화 후 등교 가능</li> </ul>
코로나19 방역지침	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 실내 마스크 착용, 손씻기, 다중이용시설 이용 자제, 의심증상 발생시 병원 진료 및 검사실시, 가족 구성원 모두 건강상태 매일 확인 등 개인 방역수칙 준수</li> <li>▶ 방학 중 등교하는 학생 건강상태 자가진단 실시 및 임상증상 있을 시             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 임상증상자 등교중지 (단, 신속항원검사 결과 음성이면 등교가능)</li> <li>- 등교하여 교육활동 중 임상증상 발현시 귀가조치</li> </ul> </li> <li>▶ 방학 중 확진시             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 담임선생님께 즉시 연락</li> <li>- "건강상태 자가진단앱"의 "방역기관 통보내역 등록"</li> </ul> </li> </ul>



### 2. 건강관리

- ▶ 시간상 진단과 치료를 미뤘던 건강문제나 증상에 대한 정확한 검사 및 진단 치료
- ▶ 학습이나 인성발달에 지장을 줄 수 있는 문제가 있다면 관심을 가지고 조치
- ▶ 매일 규칙적인 생활
  - 규칙적으로 일어나고 아침밥 먹기
  - 주기적으로 우리집 환기 및 소독
  - 1주일에 3-4회 즐겁게 운동하기(운동 챌린지표 활용)
- ▶ 겨울방학 동안 여행을 한다면 방역수칙을 준수하기

### 3. 흡연 예방

#### 담배에 들어 있는 해로운 화학물질

담배 연기 속에는 4,000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있습니다.

▶ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

- ① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질입니다. 또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암 물질입니다. 숨 쉬는 역할을 하는 폐에 '폐암'이 발생할 수 있는데, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다. 담배로 인한 뇌의 산소부족으로 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

#### 자녀의 흡연 및 약물 오남용 예방을 위한 부모의 역할

1. 흡연 예방, 약물 오남용 예방 교육을 일찍 시작합니다.
2. 내 자녀도 담배를 피울 수 있다는 생각을 가져야 합니다.
3. 모범을 보입니다.



부모가 흡연하면 자녀가 흡연할 가능성이 매우 큽니다. 흡연하는 모습을 자녀에게 보이지 말아야 하며 집안에서 흡연해선 안 됩니다.

4. 자녀와 자주 대화를 나눕니다.
5. 자녀에게 애정을 보입니다.

부모의 애정을 받지 못하고 갈등 관계에 있는 청소년일수록 흡연에 빠지기 쉽습니다.

6. 좋은 친구를 사귀는 법에 관해 대화합니다.

#### 담배의 중독성

매년 흡연자가 담배를 끊기를 희망하지만 실제로 금연을 시도하는 사람은 15%에 불과하며, 금연에 성공하는 사람은 이보다도 훨씬 더 적습니다. 그 이유는 바로 담배의 중독성 때문입니다.

1. 흡연은 습관입니다.
2. 흡연은 중독입니다.

전문가들은 담배를 중독(의존)을 일으킬 수 있는 향정신성 약물의 일종으로 보고 있습니다. 흡연과 마약을 함께 사용한 중독자들은 마약을 끊는 것보다 담배를 끊는 것이 더 어렵다고 말합니다.

3. 흡연은 질병입니다.

최근에는 흡연의 만성적인 경과와 인체에 미치는 악영향을 고려해, 흡연을 만성 질환으로 보아야 한다는 의견이 지배적입니다.

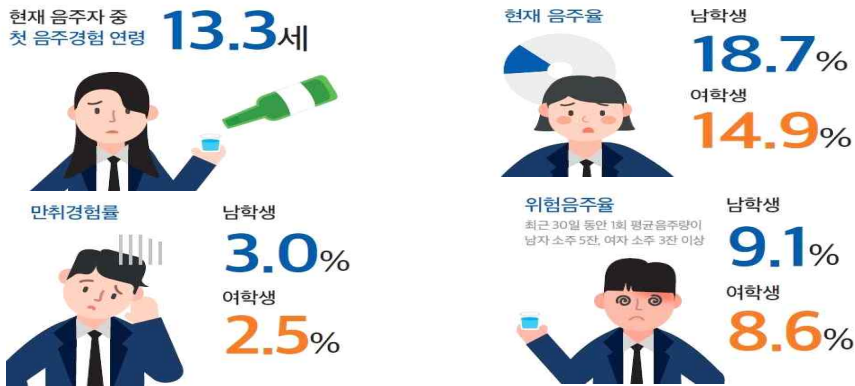
4. 흡연도 대물림됩니다.

부모가 담배를 피우면 자녀들도 피울 가능성이 50% 정도 더 높은 것으로 나타났습니다. 부모가 흡연하면 자녀들은 흡연 모습을 자주 보게 되기 때문에 흡연에 대한 거부심이 적고 자연스럽게 모방하게 되기 때문에 담배를 피울 확률이 높아진다고 합니다.

흡연 시기는 30%가량이 중2 때부터였고, 흡연 동기는 절반가량이 담배를 피우는 어른들에 대한 호기심 때문이라고 응답했습니다. 부모의 금연은 결국 자신의 건강뿐 아니라 자녀들의 건강을 지키기 위해서도 꼭 필요합니다.

## 4. 음주 예방

### 청소년의 음주 실태



### 술이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 뇌손상
  - 정상적인 뇌 발달에 지장
  - 기억력, 학습능력 저하
  - 파괴된 뇌세포는 다시는 회복되지 않아 성인이 될 때까지 영향
- ▶ 호르몬 분비 이상
  - 성장호르몬의 이상: 키 성장에 문제 발생
  - 성 호르몬 이상: 2차 성장 지연의 문제 발생
- ▶ 음주는 비행 행동의 관문
  - 청소년은 술과 함께 담배 등 다른 유해 물질에 중독되기 쉽고 사고와 범죄로 이어짐
- ▶ 성인기 알코올 중독의 원인이 됨

## 5. 디지털 성폭력 예방

### 디지털 성폭력이란?

카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대방의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포, 유포 협박, 전시 판매하는 등의 사이버 공간에서의 괴롭힘을 의미합니다. 이는 개인의 인격권과 성적 자기 결정권을 침해하는 행위로 법적으로 처벌되는 명백한 성범죄입니다.

### 디지털 성폭력 예방

<b>문자, 사진 및 영상 전송</b>	성적인 말, 사진, 영상 등을 받고 불쾌함을 느꼈을 때 ➔ 불쾌감 표현하기, 대화 중단 및 신고하기	<b>불법촬영 신고</b>	불법촬영이 의심될 때 ➔ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112신고하기
	SNS에서 성적인 사진이나 영상을 봤을 때 ➔ '신고' 혹은 '스팸' 누르기, 공유하지 않기		화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때 ➔ 만지지 말고 즉시 112신고하기
	몸 사진 전송을 요구받았을 때 ➔ 절대 대답하지 않기/ 대화방 나가기		

## 6. 약물(마약류 포함) 오남용 예방

### 약물이란?

질병을 치료하거나 예방하기 위해 사용하는 의약품을 포함하여 신체와 정신의 작용을 변화시키는 물질

※ 술, 담배, 카페인 등도 약물에 포함

### 약물의 잘못된 사용

- ▶ 오용: 의료적 목적으로 사용하지만 사용법이 잘못된 것
- ▶ 남용: 의료적 목적이 아닌 다른 목적(중독 등)으로 약을 함부로 사용하는 것

### 마약류 및 약물 남용에 따른 폐해

- ▶ 신체적 영향
    - 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상 가능
    - 뇌세포 손상, 내성 및 금단증상
  - ▶ 정신적 영향
    - 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 위험한 사용
    - 기억력 감퇴, 집중력과 판단력 장애 발생
  - ▶ 사회적 영향
    - 환각 상태에서 범죄 유발
- ※ 잠 깨는 용도로 카페인 고함량 음료를 지속적으로 복용한 청소년들에게 신경과민, 자살 생각, 수면 장애, 간 기능 손상, 갑작스런 심장마비 등의 심각한 후유증이 발생 가능성이 있음. 살 빼는 용도로 마약성 약물을 오남용할 경우 우울, 불안, 과호흡, 환각 상태 등 후유증 유발 가능

### 마약의 종류

#### 마약의 종류

분류	종류	약리 작용	투여 방법	남용 효과	작용 시간
천연 마약	아편, 모르핀, 헤로인	중추신경 억제	경구, 주사	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6
	코카인	중추신경 흥분	주사, 코 흡입	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6
합성 마약	메사돈	중추신경 억제	경구, 주사	아편과 동일	12~14
	염산 페치딘	중추신경 억제	주사	아편과 동일	3~6
향정신성 물질	필로폰(메스암페타민)	중추신경 흥분	경구, 주사, 코흡입	환시, 환청, 의처증, 사망	12~34
	바르비탈류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	1~6
	벤조디아제핀류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	4~8
	LSD	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각, 예측불허행위	8~12
	메스칼린	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각	8~12
대마	대마	중추신경 흥분, 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4
흡입제	본드, 가스	중추 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4

### 마약의 중독성

- 마약에 발을 들여놓은 이상 개인의 의지만으로 쉽게 벗어날 수 없다.
- 마약으로 인한 뇌 신경세포의 손상으로 중독자들은 다시 마약을 하고 싶은 강력한 열망에 시달리게 된다.
- 마약으로 인한 지나친 도파민 분비는 뇌를 손상시키고 일상의 소소한 자극에는 아무런 기분도 느낄 수 없게 되어 마약을 다시 찾는 일이 반복된다.

### 약물 오남용 예방

- 약은 필요 시 의사의 처방과 약사의 복용 지도를 받아서 복용할 것
- 임의로 함부로 약을 복용하지 않기
- SNS 등을 통해 안정성이 확보되지 않은 약을 구입하거나 복용하지 않기
- 규칙적인 생활과 취미활동을 통해 건강 유지

## 7. 건강한 체중관리

### 올바른 식사습관

- 하루 세끼를 꼭 먹기
- 간식은 하루 한 두 번 정도만 먹기
- 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹기
- 패스트 푸드와 가공식품 섭취 줄이기

### 비만의 위험성

- 비만: 체내에 지방 조직이 과다해서 불필요한 체지방이 혈액, 근육, 장기 구석구석에 존재하는 상태
- 비만은 대사증후군, 관상동맥질환(심장에 영향), 당뇨병 등의 질병 발생 위험이 높다.
- 성조숙증 발생, 관절염 위험성 증가, 지방간으로 인한 간기능 저하 등

### 비만 진단 방법

1. 체질량치수(BMI) = 체중(kg) ÷ 키(m)<sup>2</sup>
2. BMI 정상범위는 18.5~23, 18.5 이하는 저체중, 23 이상은 과체중, 25 이상은 비만

### 비만예방에 좋은 운동

- 심장과 폐의 힘을 기르고 체지방을 감소시키는 유산소 운동하기
- 주 3일 이상, 3달 이상 꾸준히 운동하기
- 걷기, 줄넘기, 자전거 타기, 수영, 축구, 배드민턴 등

### 비만이 되지 않기 위한 바른행동

- 가까운 거리는 걸어서 다니기
- TV나 핸드폰을 보면서 먹지 않기
- 배가 고픈 상태에서 과식하지 않기
- 천천히 꼭꼭 씹어먹기
- 온라인 게임보다는 외부활동 많이 하기

2023년 1월 6일  
서울삼육중학교장