

글쓴이

제1장

이주열

한국보건사회연구원 책임연구원

제2장

정영숙

전북대학교 간호학과 교수

제3장

송윤미

성균관대학교 의과대학 교수

제4장

장계순

장계순치과의원장

제5장

조정순

명지대학교 식품영양학과 교수

제6장

조미혜

한국교육과정평가원 책임연구원

제7장

고복자

서울시 학교보건원 신경정신과 전문의

제8장

곽영숙

제주대학교 의과대학 교수

제9장

박영수

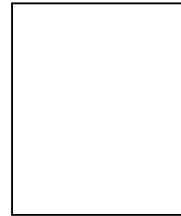
한국교원대학교 교수

제10장

황인경

경원대학교 보건관리학과 교수

어린이 여러분의 건강을 지켜 주는 책



어린이 여러분 안녕하세요. 보건복지부 장관 차홍봉입니다.

우리 보건복지부는 정부 기관으로서, 어린이 여러분이 건강하게 자랄 수 있도록 여러 가지 일을 하고 있는 곳입니다. 예를 들면, 훌륭한 시설을 갖춘 병원을 많이 짓도록 한다거나, 어린이에게 해로운 식품을 찾아내 팔지 못하도록 하기도 하지요.

그러나 저는 여러분이 건강하게 자라기 위해서는, 병원을 짓고 나쁜 식품을 팔지 못하도록 하는 것보다 여러분 스스로 건강하게 생활하는 방법을 알고, 실천하는 것이 더욱 중요하다고 생각합니다. 바로 이러한 목적으로 이 책을 만들게 된 것입니다.

이 책을 읽다 보면 평소에 알쏭달쏭하게 생각했던 건강 상식도 확실하게 알 수 있을 뿐만 아니라 손쉽게 실천할 수 있는 건강 생활 방법도 익힐 수 있습니다.

또한 이 책은 여러분의 고민도 해결해 줄 수 있습니다.

여러분들은 하루가 다르게 키가 쑥쑥 자라는 나이입니다. 이런 시기에는 어른이 되기 위해 몸과 마음에 여러 가지 변화가 일어나지요. 그런데 이런 당연한 변화를 자칫 병으로 잘못 알거나, 나만 그런 것으로 착각하여 고민하는 어린이들도 있습니다.

이 책은 이러한 모든 것을 속 시원히 해결해 줄 것입니다. 그리고 남에게 말할 수 없는 고민이 있을 때에도 이 책을 보면 많은 도움이 될 것입니다.

이 책에 담긴 내용을 알고 싶으면 본문 중에서 '1. 이 책엔 이런 내용이'를 읽어보세요. 이 부분은 전체적인 내용을 모아 간추려 놓은 곳입니다.

끝으로, 여러 전문가들이 정성을 기울여 만든 이 책이 어린이 여러분의 건강 생활에 큰 도움이 되기를 바라는 마음 간절합니다.

1999년 7월 31일

보건복지부 장관 차 홍 봉

차 례



1. 이 책엔 이런 내용이 ————— 13

2. 조심 조심 또 조심 ————— 21

- ① 우리들 주변에는 항상 사고의 위험이
있습니다 ————— 21
- ② 교통사고를 예방하려면 어떻게
해야 할까? ————— 21
- ③ 학교에서 안전 사고를 막으려면 어떻게
해야 할까? ————— 23
- ④ 가정에서 안전 사고를 막으려면 어떻게
해야 할까? ————— 26
- ⑤ 안전 사고가 일어났을 때 응급 처치는
어떻게 해야 할까? ————— 30

3. 깨끗해서 좋아요 ————— 33

- ① 질병을 예방하기 위한 개인 위생 ————— 33
- ② 눈 돌보기 ————— 37
- ③ 코와 목 돌보기 ————— 43
- ④ 귀 돌보기 ————— 46
- ⑤ 피부 돌보기 ————— 49

4. 깨끗한 이 예쁜 이 ————— 55

- ① 치아는 왜 중요할까? ————— 55
- ② 건강한 치아를 가꾸기 위해 반드시
지켜야 할 일 ————— 57
- ③ 치아는 어떤 구조로 되어 있을까? ————— 60
- ④ 구강 질환의 원인과 증상, 그리고 치료
방법은 무엇일까? ————— 61
- ⑤ 구강 위생용품에는 어떤 것이 있을까? — 66
- ⑥ 치아 건강을 위해 해야 할 일과 삼갈 일은
어떤 것일까? ————— 67
- ⑦ 학교나 놀이터에서 주의할 일에는 어떤
것이 있을까? ————— 68

5. 음식 속에 숨겨진 건강 비밀 ————— 70

- ① 건강에 필요한 영양소 ————— 70
- ② 식품이란 무엇인가? ————— 71

- ③ 음식물과 질병 ————— 76

- ④ 포장된 가공 식품과 주의할 점 ————— 79

6. 신나는 놀이 운동 ————— 83

- ① 건강과 운동 ————— 83
- ② 운동의 실제 ————— 85

7. 병이 낫는 약, 병이 드는 약 ————— 95

- ① 올바른 약물 사용에 대하여 ————— 95
- ② 미래의 아들과 딸을 위한 보람이의
약물 노트 ————— 103

8. 곰곰이 생각하고 자신 있게 말해요 ————— 109

- ① 마음의 성장과 변화 ————— 109
- ② 초등학교 시기의 스트레스 ————— 112
- ③ 마음에 병이 나면 어떻게 해야 할까? — 115
- ④ 어떻게 하면 건강한 마음을 가질 수
있을까? ————— 119

9. 어라, 몸이 달라져요 ————— 127

- ① 남·여의 생식 기관은 어떻게 다를까? — 127
- ② 사춘기란 무엇일까? ————— 129
- ③ 아기는 어떻게 태어날까? ————— 135
- ④ 성 폭행이란 무엇일까? ————— 136

10. 몸이 아파요. 어디로 가죠? ————— 138

- ① 보건 시설이란 무엇인가? ————— 138
- ② 보건 시설에는 어떤 것이 있을까? — 139
- ③ 진료과는 어떻게 나눌까? ————— 145
- ④ 응급 의료 기관과 구급차는 어떻게
이용할까? ————— 147
- ⑤ 공휴일 또는 깊은 밤중에는 의료 기관을
어떻게 이용할까? ————— 150
- ⑥ 보건 시설을 이용은 어떤 순서로
해야 할까? ————— 151
- ⑦ 보건 시설을 이용할 때 지켜야 할 점은 무엇일
까? ————— 153

1

이 책엔 이런 내용이

우리가 행복하게 살기 위해서는 우선 건강해야 합니다. 이 때의 건강이란 몸과 마음이 아무런 문제가 없는 상태를 말합니다.

사람은 원래 웬만한 일로 병을 앓게 되지는 않습니다.

왜냐하면 사람의 몸 안에는 외부에서 들어오는 침입자에 대해 이겨낼 수 있는 힘이 있기 때문입니다.

이 힘을 저항력이라 하는데 몸이 튼튼하면 저항력도 강해져 침입자인 병원균이

들어와도 이겨낼 수 있습니다. 반대로 몸이 약하면 별것 아닌 침입자도 이기지 못하여 병이 나게 됩니다.

건강한 생활을 하기 위해서는 평상시에 건강한 생활 습관을 유지하고 몸에 이상이 있는 경우는 보건 의료 기관을 이용하여 건강 상태를 확인하는 것이 필요합니다.

건강하다는 것은 단순히 병원에서 치료를 받아야 할 질병이 없고 외부로 나타나는 우리 몸의 기능이 문제 없는 육체



몸이 튼튼한 사람은 저항력이 강해 웬만한 일로 병을 앓게 되지는 않습니다. 그러나 몸이 약하면 저항력이 떨어져 병에 걸리기 쉽습니다.

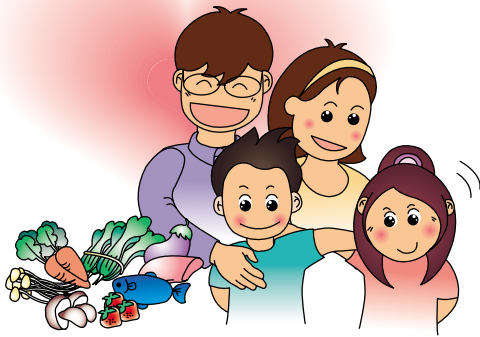


적 건강뿐만 아니라 정신적 건강 그리고 사회적 건강까지 포함합니다.

정신적 건강이란 친구 관계는 물론 집에서 생활, 그리고 학교생활에 있어서 우리 감정 때문에 생기는 온갖 문제와 행동을 모두 포함하는 말입니다.

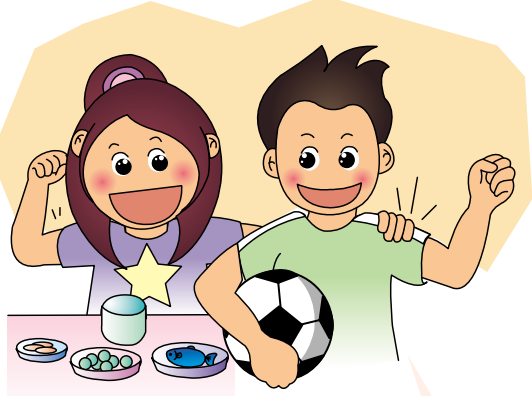
신체적인 질병에 걸리면 통증이 있든지 신체적 기능장애가 온다든지 때로는 생명까지 잃게 되는 것에 비하여, 정신적인 질병은 사회에 적응하는 능력이 침해되는 것을 말합니다.

다시 말하면 정신적인 질병은 우리가 가지고 있는 능력을 발휘하여 다른 사람과 협조하면서 살아가는 기능을 잃게 되는 것을 가리킵니다.



건강에는 신체적, 정신적 건강뿐만 아니라 사회적 건강도 있습니다. 사회적 건강이란 학생, 친구, 자녀로서 우리가 맡은 역할을 잘 수행할 수 있는 수준을 뜻합니다.

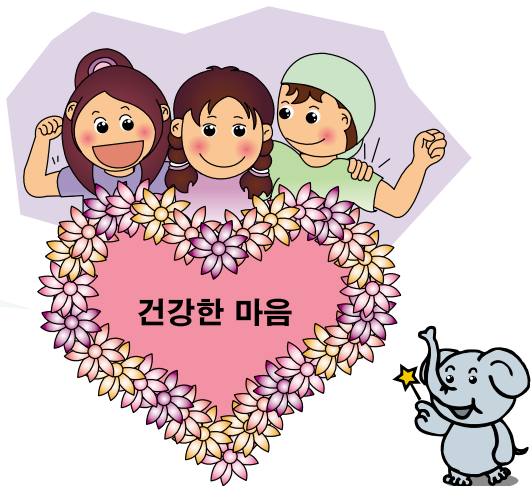
곧 사회적 건강은 우리가 일상생활에서 무리 없이 자기에게 주어진 일을 수행할



수 있는 상태를 뜻합니다

그러므로 일상생활에서 우리가 정말로 건강을 유지하기 위해서는 평소에 적당한 운동과 충분한 영양 섭취가 필요할 뿐만 아니라 건전한 생각을 갖고 원만한 친구 관계를 유지하는 것이 중요하다는 사실을 명심해야 하겠습니다.

이 책은 우리들이 건강한 생활을 하는데 필요한 내용들을 다루고 있습니다. 이 책에서 다루고 있는 내용은 9가지인데, 그 내용들을 간단하게 소개하면 다음과 같습니다.





1

조심 조심 또 조심



우리는 주변의 여러 가지 상황 때문에 위험한 순간을 맞이할 때가 있습니다.

특히 우리 어린이들에게 잘 일어나는 교통사고나 학교 또는 가정에서의 안전

사고는 조금만 주의한다면 막을 수 있습니다. 어린이들의 안전사고 예방을 위하여〈조심 조심 또 조심〉편에서는 다음과 같은 내용들을 다루고 있습니다.

- ▶ 교통사고를 예방하기 위해서 우리들이 조심해야 할 내용을 알아봅니다.
- ▶ 학교에서의 안전사고와 소풍 또는 단체 여행을 할 때에 조심해야 할 위험한 행동을 알아봅니다.
- ▶ 집에서 일어날 수 있는 안전사고를 알아봅니다.
- ▶ 안전사고가 일어났을 때에 어떻게 해야 하는지 알아봅니다

2

깨끗해서 좋아요

병에 걸리지 않고 건강하게 살기 위해서는 몸을 깨끗하게 유지해야 합니다.

몸이 지저분해지면 여러 가지 병균들이 우리 몸에 들어와 살기 쉬워지므로 그만큼 병에 걸릴 위험이 높아집니다.

우리 몸에서도 특히 살갗(피부), 눈, 코, 입, 귀와 같은 곳은 중요한 기능을 할뿐만 아니라 항상 분비물이 나오고 바깥 공기와 맞닿아 있어서 쉽게 더러워지기 때문에 더욱 관심을 갖고 돌보아야 합



니다. <깨끗해서 좋아요> 편에서는 아래와 같은 내용을 중심으로 질병을 예방하기 위하여 우리들이 해야 하는 일들이 무엇인지를 다루고 있습니다.

- ▶ 질병을 예방하기 위한 개인 위생에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 눈의 기능과 눈을 건강하게 돌보려면 어떻게 해야 하는지 알아봅니다.
- ▶ 코와 목의 기능과 관련된 질병에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 귀의 기능과 귓병에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 피부가 우리 몸에서 하는 기능과 피부를 관리하는 방법에 대하여 알아봅니다.

3

건강한 이, 예쁜 이



우리는 입으로 음식을 씹어 삼켜 영양을 섭취하면서 건강하게 살아갑니다.

그런데 만일 입 안에 나쁜 병이 생긴다면 건강이 나빠지는 것은 물론이고, 말할 때 발음이 정확하지 못하며, 심하면 얼굴 모습까지 변할 수 있으므로 조심해야 합니다.

<건강한 이, 예쁜 이> 편에서는 입 안에서 생기는 질병의 특성을 이해하고, 입안과 이를 건강하게 관리할 수 있는 방

법을 다루고 있습니다.

- ▶ 건강한 치아를 가꾸기 위하여 해야 할 일을 알아봅니다.
- ▶ 치아의 구조와 구강 질환에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 치아 관리와 관련된 위생 용품을 알아봅니다.
- ▶ 치아의 응급처치법을 알아봅니다.



4

음식 속에 숨겨진 건강 비밀

우리 몸이 성장하고 생명을 유지하기 위해 필요한 것을 ‘영양’이라고 합니다. 이러한 영양은 화학 물질로서 몸 속에서 충분히 만들지 못하기 때문에 반드시 식품으로 먹어야 합니다.

우리 건강에 반드시 필요한 영양소에는 물, 단백질, 지방, 탄수화물 그리고 비타민과 무기질이 있습니다. 음식과 질병은 깊은 관계가 있는데, 특히 지방이 우리 몸 속에 너무 많이 쌓인 상태를 가리켜 ‘비만’이라고 합니다.

어려서부터 비만인 사람은 어른이 되어서도 비만이 될 가능성이 매우 높고, 여러 가지 질병의 원인이 될 수 있으므로 음식 골고루 먹는 습관을 길러야 합니다.

〈음식 속에 숨겨진 건강 비밀〉 편에서

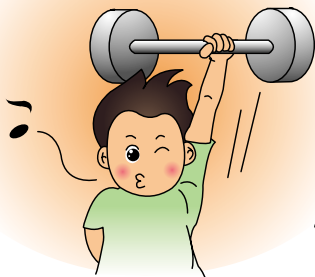


는 다음과 같은 내용들에 대해서 알아봅니다.

- ▶ 건강에 필요한 영양소에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 올바른 식생활 습관에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 음식물과 관련된 질병에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 포장된 가공식품에 대하여 알아봅니다.

5

신나는 놀이 운동



식생활과 함께 건강에 영향을 많이 미치는 것이 바로 운동입니다.

신체의 고른 발달과 지구력, 인내력을 기르기 위해서는 틈틈이 운동을 하는 것이 좋습니다.

이렇게 운동을 하면 근육이 생겨 무거운 것을 들 수 있는 큰 힘을 낼 수 있고, 또 신경과 근육이 서로 잘 협조를 하게 되어 동작을 빠르고 정확하게 할 수 있습

니다. 하지만 운동을 갑자기 너무 많이 하거나 심하게 하면 오히려 좋지 않습니다.

운동을 하면서 피로가 쌓이지 않도록 주의하고, 또 부상을 당하지 않도록 조심해야 합니다. 〈신나는 놀이 운동〉 편에서는 다음과 같은 내용들에 대하여 알아봅니다.

- ▶ 운동하면 생기는 변화에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 운동과 관련된 우리 신체구조에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 우리들의 체력을 기르기 위한 운동방법에 대하여 알아봅니다.

6

병이 낫는 약, 병이 드는 약



약을 잘 사용하면 병을 낫게 하는 등 좋은 점도 있지만, 잘못 사용하거나 함부로 사용하게 되면 우리 건강에 매우 나쁜 결과를 가져올 수 있습니다.

또한 모든 병을 다 낫게 하는 약은 없으므로 자신에게 해당하는 것이 어떤 병이며, 어떤 약을 어떻게 사용해야 하는지 의사나 약사 등 전문가에게 물어보고 사용해야 합니다.

약은 정말 필요할 때 적당히 사용해야 우리 건강에 좋은 것이지 잘못 사용하거

나 지나치게 많이 복용(오·남용)하게 되면 건강은 물론 시간과 재화 등에도 큰 손해와 낭비를 가져옵니다.

어른들이 먹고 피우고 마시는 술이나 담배, 커피 등도 우리 건강에 좋지 않은 약물들입니다.

이러한 약물을 자주 사용하게 되면 중독 증세를 보이게 되어 나중에는 약물을 사용하지 않고는 살아갈 수 없게 되므로 올바른 생활을 할 수 없게 됩니다.

〈병이 낫는 약, 병이 드는 약〉 편에서는 우리가 건강하게 살기 위해서 어떻게 약물을 사용하여야 하는지를 알아보기 위하여 다음과 같은 내용들에 대하여 알아봅니다.

- ▶ 약물 사용 방법에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 약물 오·남용에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 담배, 술, 커피가 우리 몸에 미치는 영향에 대하여 알아봅니다.



7

곰곰이 생각하고 자신 있게 말해요

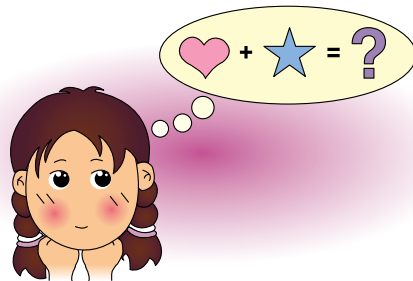
우리는 몸이 자라남에 따라 마음도 자라면서 여러 가지 변화를 겪게 됩니다. 먼저 초등학생이 되면 유치원에 다닐 때보다 생각이 많아지고 친구들과 지내는 시간도 많아지는데, 이것은 몸과 함께 마음도 자라기 때문입니다.

이렇게 마음이 성장하면 여러 가지 ‘충동’이 생겨나는데, 이것을 잘 이겨내야 훌륭한 사람으로 자랄 수 있습니다.

마음의 병에 걸리지 않고 건강하게 지내려면 우선 다른 사람과 잘 어울려 지내는 사회성을 길러야 합니다.

또한 친구들로부터 하고 싶지 않은 일을 하도록 강요를 당할 때 이에 굴복하지 않을 수 있는 자신감과 함께 ‘거절’하는 기술도 익혀야 합니다.

〈곰곰이 생각하고 자신 있게 말해요〉



편에서는 우리들에게 생길 수 있는 마음의 병과 마음의 병이 생겼을 때 어떻게 해야 하는지를 알아보기 위하여 다음과 같은 내용들에 대하여 알아봅니다.

- ▶ 마음의 성장에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 초등학생들이 겪게 되는 스트레스에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 마음의 병을 관리하는 방법을 알아봅니다.

8

어라, 몸이 달라져요



2차 성징

사춘기를 겪게 되면 우리 몸에도 많은 변화가 생기게 되는데, 남녀를 구별할 수 있는 특징으로 성기가 다르다는 것(1차 성징) 외에 남자와 여자의 서로 다른 특징들이 나타나는 2차 성징이 이루어집니다.

즉, 남자에게서는 턱수염이 나고 목소리가 변하며, 남성다운 근육이 발달하고,

여자는 가슴이 커지면서 여성답게 아름다운 몸매가 형성됩니다.

사춘기를 맞게 되면 신체적 변화와 함께 정신적인 변화도 일어납니다.

즉, 의존적인 어린이의 마음에서 독립적이며 책임감 있고 정확하게 판단할 수 있는 어른의 마음으로 바뀌기 시작하는 것입니다.

건강한 몸과 함께 건전한 정신으로 생활할 때 개인의 발전이 이루어지고 동시에 살기 좋은 사회가 될 것입니다.

〈어라, 몸이 달라져요〉 편에서는 사춘기에 나타나는 신체적 변화와 정신적인 변화를 알아보기 위해서 다음과 같은 내용들에 대하여 알아봅니다.

- ▶ 남녀의 생식기관에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 사춘기에 일어나는 신체와 마음의 변화에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 엄마와 아빠 사이에서 아기가 어떻게 태어나는지 알아봅니다.

9

몸이 아파요. 어디로 가죠?

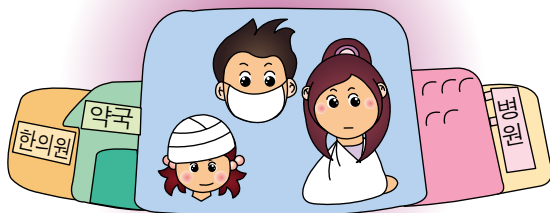
우리는 가정이나 학교, 그 밖의 장소에서 갑자기 사고를 당해 부상을 입을 수 있고, 여러 가지 질병에 걸릴 수도 있지요. 이와 같이 우리가 부상을 당하거나 질병에 걸렸을 때 이를 진단하고 치료해주는 곳을 ‘보건 시설’이라고 합니다.

물론 건강할 때에도 우리는 보건 시설

을 이용합니다.

건강을 지키는 가장 좋은 방법은 질병을 예방하거나 질병에 걸리지 않도록 미리 주의하는 일이며 질병에 걸린 후에는 보건 시설의 특성을 잘 알아서 알맞게 이용하는 것이 중요합니다.

〈몸이 아파요. 어디로 가죠?〉 편에서는 우리 건강을 지켜 주는 의료 인력과 보건 시설의 특성을 다루게 됩니다.



보건소

- ▶ 보건 시설의 종류와 하는 일에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 응급 의료 기관과 구급차에 대하여 알아봅니다.
- ▶ 보건 시설을 이용하는 방법에 대하여 알아봅니다.



2

조심 조심 또 조심



1 우리들 주변에는 항상 사고의 위험이 있습니다

등교하는 길에 준영이는 하마터면 학교 앞 횡단보도에서 차에 치일 뻔했습니다. 녹색 신호등이 깜박거리는 것을 보고 급히 건너려다 미리 출발한 차가 급정거를 하는 바람에 깜짝 놀랐지요.

이처럼 우리는 학교뿐만 아니라 집 근처나 길에서 교통사고, 화재, 높은 곳에서의 추락 등과 같은 안전사고를 당할 염려가 많이 있습니다. 그래서 불구가 되거나 심하면 목숨을 잃을 수도 있습니다.

그러므로 우리가 흔히 겪을 수 있는 안전사고에는 어떤 것들이 있으며, 이러한 안전사고를 예방하기 위해 우리가 해야 할 일은 무엇인지 알고 실천하는 것은 매우 중요한 일입니다.



2 교통사고를 예방하려면 어떻게 해야 할까?

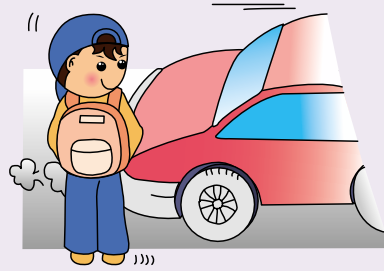
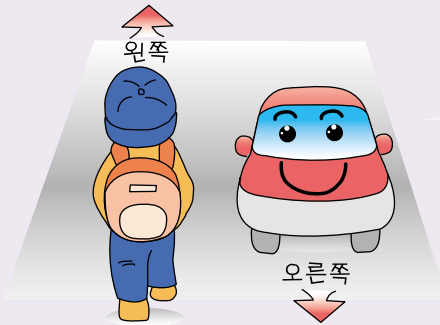
학교를 오가거나 소풍을 갈 때처럼 장소를 이동할 때 우리는 걷거나 자전거, 버스 등 여러 가지 교통 수단을 이용합니다.

이럴 때 교통안전규칙을 잘 기억하고 그대로 지킨다면 교통사고를 미리 막을 수 있습니다.



길을 건널 때는 어떻게 해야 할까요?

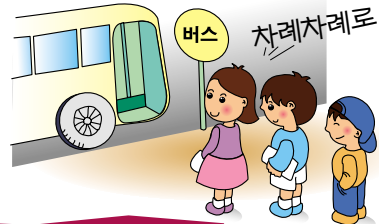
- 길을 건너기 전에는 항상 자동차가 완전히 지나갈 때까지 기다립니다.
- 길을 건너기 전에 길에 다른 장애물이 없는지 확인합니다.
- 급히 서두르지 않습니다.
- 차를 운전하는 사람이 지나가는 사람을 보지 못할 수도 있으므로 자동차의 앞이나 뒤에서 길을 건너서는 절대 안 됩니다.



- 차도와 보도가 따로 있는 곳에서는 반드시 보도로 건넙니다.
- 차도와 보도가 따로 없는 곳에서는 반드시 좌측통행을 해야 오른쪽의 앞에서 오는 차를 살필 수 있습니다.
- 길을 건널 때는 신호등에 관계없이 뛰어 들지 말고, 어두울 때나 철길 건널목에서는 특히 주의해야 합니다.
- 중요한 교통표지판을 잘 알아두어야 합니다.

골목길을 다닐 때에는 어떻게 해야 할까요?

- 복잡한 길에서는 좌측통행을 합니다.
- 자동차가 지나가는데도 모른 척하면 운전하는 사람에게 불안감과 반발심을 불러일으키므로 사고의 원인이 될 수 있습니다.
- 골목길에서 친구들과 어깨동무를 한 채 걸어가면 교통이 막히므로 주의합니다.



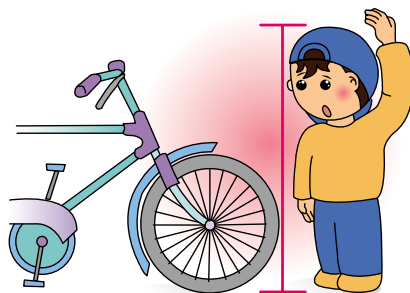
버스나 기차를 탈 때는 어떻게 해야 할까요?

- 항상 지정된 장소에서 차를 기다립니다.
- 차를 타고 내리는 곳에서 장난을 치거나 놀이를 하지 않습니다.
- 차례로 줄을 서서 질서를 지킵니다.
- 차가 완전히 멈출 때까지 기다립니다.
- 차에 타기 전에 내릴 사람들이 더 없는지 확인합니다.
- 뒤에서 밀지 않습니다.
- 차에 너무 바짝 붙어 서지 않습니다.



자전거를 탈 때는 어떻게 해야 할까요?

- 자전거를 안전하게 타기 위한 규칙을 먼저 배우고, 자전거 타는 능력과 신체에 맞는 자전거를 탑니다.
- 자전거는 자신의 집 근처나 공원 주변처럼 안전한 지역에서 타야 하며, 반드시 차도가 아닌 자전거만 다니는 길을 이용합니다.
- 자전거를 타기 전에 자기 자전거의 작동 상태가 올바른지 점검합니다.
- 안전을 위해 항상 밝은 색상의 옷을 입습니다.
- 만일의 경우 머리를 보호하기 위해 안전모를 씁니다.
- 너무 빨리 달리지 않습니다.
- 비에 젖어 있는 도로에서는 미끄러지지 않도록 주의합니다.



- 운전대에서 손을 떼어놓지 않습니다.
- 다른 교통 수단과 일정한 거리를 유지합니다.
- 길을 건널 때에는 오른쪽 · 왼쪽을 본 후 다시 오른쪽을 살핍니다.
- 길에서는 오른쪽을 달리고, 커브길에서는 되도록 안쪽과 가깝게 달립니다.
- 모든 짐은 자전거 바구니를 이용합니다.
- 교통 흐름에 반대로 달리지 않습니다.
- 어두운 밤에는 자전거를 타지 않습니다. 타야 할 경우에는 반드시 라이트를 켭니다.
- 여러 명이 한꺼번에 타거나 친구들과 달리기 경주를 하지 않습니다.



③ 학교에서 안전사고를 막으려면 어떻게 해야 할까?

우리는 학교에서 지내는 시간이 많습니다. 그렇다 보면 종종 안전사고를 당하기 쉬운 때가 있지요.

특히 운동장에서 체육 활동을 할 때나 과학실험실에서의 실험 활동, 그리고 실업 시간에 하는 조리나 바느질 활동, 미

술 시간에 만들기를 할 때 자칫 잘못하면 몸을 다치기 쉽습니다. 뿐만 아니라 소풍 또는 여행을 할 때에도 재미있고 유익한 경험이 되기도 하지만 주의하지 않으면 위험한 사고를 당할 수 있습니다.

오늘 준영이네 반 친구들은 이러한 안전사고에 대하여 어떻게 하면 위험을 미리 막을 수 있는지 생각해 보기로 하였습니다.



위험을 미리 막으려면 어떻게 해야 할까요?

1) 실험 시간에 주의할 일

- 산이나 알칼리 같은 물질을 다룰 때에는 보안경을 쓰고, 만일 그러한 물질이 피부에 닿았다면 물로 충분히 씻어 낸 다음 봉산수로 닦아 냅니다.
- 유독성 가스가 나오는 약품은 반드시 환기 장치가 되어 있는 곳에서 다루어야 합니다.



- 실험에 필요한 유독성 액체를 입으로 빨아서는 안 됩니다.
- 깨진 실험 기구는 쓰

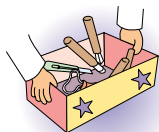
레기통에 버리지 말고 반드시 한 곳에 모아서 한꺼번에 버려야 합니다.

- 가스 버너를 사용하기 전에 연결된 호스를 점검하여 가스가 새는 곳이 없는지 살펴야 합니다.
- 온도계나 유리관에 마개를 끼울 때에는 장갑을 끼거나 헝겊으로 감싸서 손을 보호해야 합니다.
- 물과 반응하는 약품은 하수도나 수채구멍 혹은 물기가 있는 통에 부어 넣지 말고, 특별히 마련된 용기에 모아 두었다가 폐기물 처리 절차를 거쳐 안전하게 처리합니다.



2) 미술 시간에 주의할 일

- 조각칼 등 위험한 도구는 아무 곳이나 놓아두지 말고 상자에 넣어 보관합니다.
- 미술 도구는 올바른 사용법을 익힌 다음 사용합니다.



3) 가정 실습 시간에 주의할 일

- 뜨거운 음식이나 재료를 옮길 때에는 넘어지지 않도록 주의합니다.
- 가스 밸브를 함부로 만지지 않습니다.
- 수업이 끝나고 나면 바늘과 같이 위험한 물건이 땅에 떨어졌는지 확인합니다.
- 다리미를 사용하고 나서는 전기 코드를 뽑아 안전한 장소로 옮겨 놓습니다.
- 깨진 유리 조각이나 도자기 조각이 바닥에 남아 있지 않도록 깨끗이 청소합니다.
- 칼이나 가위, 송곳 등 날카로운 기구를 다룰 때에는 더욱 조심합니다.



- 음식을 입에 넣고 씹으면서 놀이를 하지 않습니다.
- 돌 던지기, 총 쏘기, 칼 장난, 물 속에서의 씨름 등은 매우 위험하므로 하지 않습니다.

5) 여행길에서 주의할 일

- 시간을 잘 지킵니다.
- 기차나 버스가 들어오는 승강구에 나가 서 있지 않습니다.
- 친구끼리뿐만 아니라 다른 사람과 싸우지 않습니다.
- 자유 시간에 외출할 때에는 반드시 가는 곳과 돌아오는 시간을 알립니다.
- 담배나 술 같은 약물을 절대 복용하지 않습니다.
- 버스나 기차의 창 밖으로 물건이나 손을 내놓거나 휘두르지 않습니다.
- 만나는 사람에게 공손하고 예의바르게 행동합니다.



4) 소풍을 가서 주의할 일

- 놀이에 알맞은 옷을 입습니다. 특히 편안한 신발을 신고, 맨발로 뛰어나지 않습니다.
- 도랑, 고압선, 공사장 등 위험 구역에 가까이 가지 않습니다.

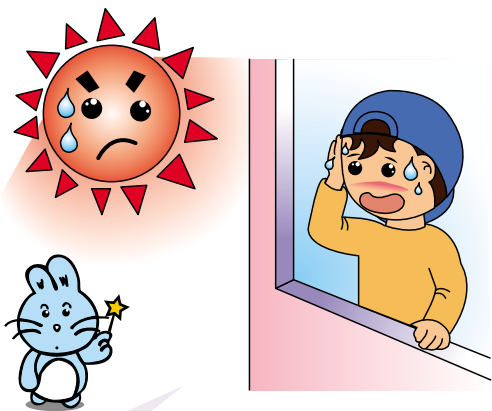


- 개인 행동은 되도록 하지 않습니다.
- 자연을 보호하고 휴지나 오물은 반드시 지정된 장소에 버립니다.
- 고운 말, 바른 말을 씁니다.
- 귀중품은 가지고 가지 않습니다.

운동 시간에 사고를 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

운동을 할 때 큰 효과를 얻으면서도 자신의 몸을 다치지 않기 위해서는 안전 규칙을 잘 지키는 것이 가장 중요합니다. 즉, 운동하기에 적당한 옷과 신발이 필요하며, 한 번에 너무 많은 운동을 하려고 해서는 안 되겠지요.

천천히 시작하고 조금씩 운동량을 늘려가는 것이 좋습니다.



- 하루 중 제일 더울 때에는 바깥에서 운동하지 않습니다.
- 가볍고 시원하며 안전한 옷을 입습니다.
- 발등과 발꿈치를 보호해 줄 수 있는 신발을 신습니다.

- 적어도 식사 후 2시간이 지난 다음에 운동을 합니다.
- 운동을 하는 동안 숨쉬기가 힘들거나 피곤하다고 느낄 때, 또는 어딘가 몸이 아플 때에는 운동을 멈추고 쉽니다.
- 그 밖에 몸이 좋지 않다고 느꼈을 때에도 운동을 멈춥니다.
- 운동을 하기 전에는 준비 운동을, 끝나고 나서는 정리 운동을 합니다.



4 가정에서 안전사고를 막으려면 어떻게 해야 할까?

학교에서와 마찬가지로 집에서도 안전사고가 일어날 가능성은 얼마든지 있습니다.

아파트에 사는 어린이들에게는 승강기(엘리베이터)나 계단에서 안전사고가 생길 수 있고, 집안에서는 화재나 전기 사고 등이 일어날 수 있지요.

(1) 화재 사고

1) 한 순간에 재산과 사람의 목숨을 빼앗아 버리는 화재를 막기 위해서는 다음과 같은 것을 조심해야 합니다.

- 성냥불을 가지고 장난하지 않으며, 반드시 꺼진 것을 확인합니다.
- 전기를 이용하는 기구들은 올바른 사용법을 익힌 다음 사





용하고, 일단 사용한 다음에는 뒤처리
리를 잘 해야 합니다.

- 난로의 연통은 잘 손질해야 합니다.
- 가스나 휘발성 기름을 연료로 이용할
때에는 불을 완전히 끈 후 보충합니다.
- 그 밖에 불에 잘 타는 물질(신문지, 형
겔조각, 촛불 등)은 불 옆에 두지 않습
니다.

2) 화재가 났을 때에는 어떻게 해야 할까 요?

- 평소에 비상구, 비상계단, 소화기가
어디에 있는지 잘 알아둡니다.
- 창문을 여는 방향과 연기가 어디로 흘
러가는지 살펴야 합니다.
- 질서 있게 행동합니다.
- 물건 등을 꺼내오려고 불이 난 건물
로 다시 뛰어드는 것은 매우 위험하
므로 삼가야 합니다.
- 연기가 차 있는 곳에서는 젖은 수건
이나 손수건 등으로 코와 입을 가리
고 낮은 자세를 취합니다.



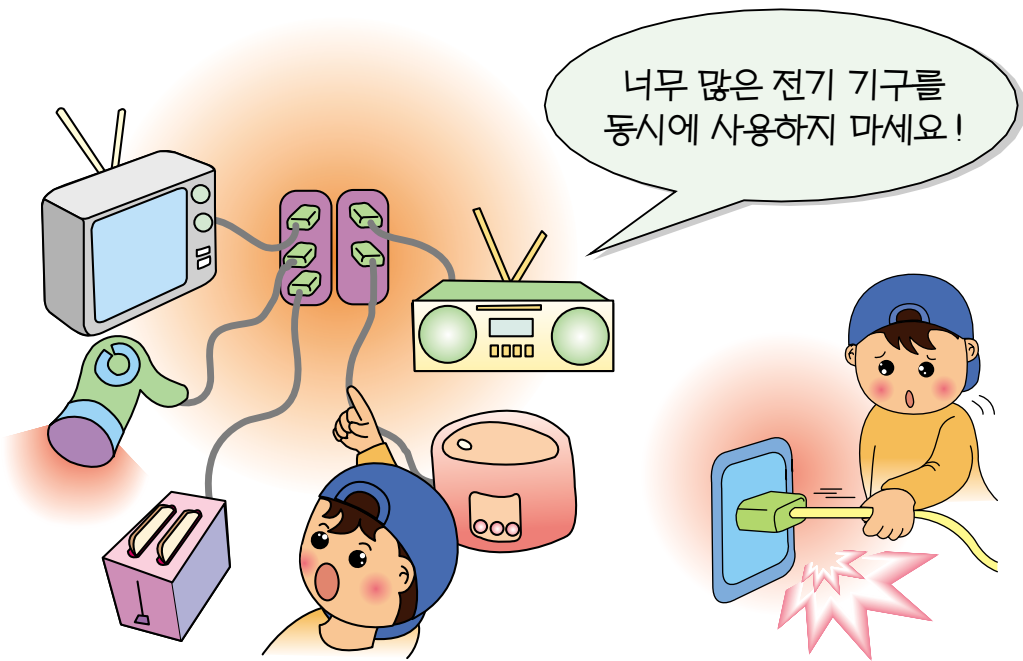
- 높은 창이나 복도에서 아래로 피해야
하는 상황이라면 무작정 뛰어내리지
말고 침착하게 소방대가 도착할 때까
지 기다리는 것이 안전합니다.
- 많은 부위에 화상을 입었을 경우 즉
시 응급 처치를 받아야 합니다.

3) 소화기는 어떻게 사용해야 할까요?

- 불에 가까이 가
기 전에 소화기
포장을 찢어내
고, 소화기 손
잡이의 안전핀
을 잡아당깁니
다. 그런 다음
소화기가 체대
로 작동되는지
확인합니다.



- 가급적 불이 난 곳보다 낮은 곳에 있
는 것이 좋습니다.
뜨거움을 피하기 위해 몸을 구부린 채
불에 너무 가까이 가지 말고, 언제든
지 대피할 수 있는 길을 남겨 두어야
합니다.
- 몸을 낮게 한 다음 곧 바로 소화기를
단단히 잡습니다.
화염(불꽃)이 생기는 곳의 중심부를
겨냥하고 소화기를 작동시켜 청소하
듯이 구석구석에 뿌립니다. 예를 들
어, 벽에 불이 타고 있으면 바닥에서
시작해서 위쪽 방향으로 구석구석 소
화용 분말 등을 뿌려 줍니다.



(2) 전기 사고

1) 전기 기구를 사용하기 전에 주의해야 할 점은 무엇일까요?

- 제품을 구입할 때 함께 주는 지침서를 주의 깊게 읽고, 읽은 다음에는 그것을 버리지 말고 잘 보관해 둡니다.
- 기구의 off(꺼짐)에 스위치가 있는지 확인합니다.
- 먼저 코드를 기구에 끼운 다음 플러그를 콘센트에 꽂습니다.
- 물기가 있거나 젖은 손으로 기구를 만지지 말아야 합니다.



2) 전기 기구를 사용한 다음 주의해야 할 점은 무엇일까요?

- 줄을 잡아당기는 것이 아니라 플러그를 잡고 뺍니다.
- 전기 기구를 물에 씻지 않습니다.
- 플러그 또는 코드가 손상되어 합선되는지 잘 살펴봅니다.
- 전기 기구와 코드가 분리될 수 있게 만들어진 것은 코드를 따로 떼어 보관합니다.

3) 전기 사고를 막을 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까요?

- 젖은 손으로 전기 기구를 다루지 않아야 합니다.
- 텔레비전, 라디오의 안테나는 넘어져



서 전선에 접촉되지 않도록 고정시킵니다.

- 콘센트 구멍에 다른 물건을 넣지 않습니다.
- 너무 많은 전기 기구를 동시에 쓰지 않아야 합니다.
- 전기를 사용하지 않는데도 전기 계량기가 작동하고 있으면 어디선가 누전되고 있다는 뜻이므로 확인하고 점검해야 합니다.

(3) 계단에서의 추락 사고

1) 추락 사고가 일어나기 쉬운 계단에는 어떤 것이 있을까요?



- 계단에 난간이 없는 경우
- 난간과 난간 사이가 넓은 경우
- 계단의 경사가 너무 급한 경우
- 계단의 폭이 매우 좁은 경우
- 계단의 높이가 일정하지 않은 경우
- 계단이 너무 어두운 경우
- 계단 위에 장애물이 있는 경우

- 계단 발판 표면에 기름, 얼음, 물, 진흙 등이 묻어 있어 미끄러운 경우



2) 계단 추락 사고를 막기 위한 방법에는 어떤 것이 있을까요?

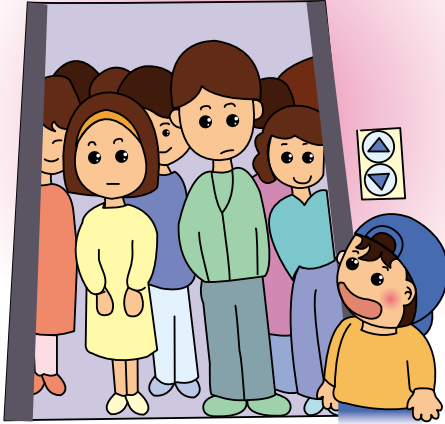
- 계단을 보면서 천천히 걷습니다. 절대 뛰어서는 안 되겠지요.
- 계단을 하나 하나씩 순서대로 밟습니다. 몇 칸씩 건너뛰게 되면 매우 위험하니까요.
- 위험하다고 생각되는 계단은 안전하게 고치도록 어른들께 말씀드립니다.
- 계단 난간 사이에서 장난을 하거나 절대 밀지 않아야 합니다.

(4) 승강기 안전 사고

승강기(엘리베이터)를 이용할 때 자칫 잘못하면 추락 사고 같은 안전사고가 일어나기 쉽습니다.

그런 사고의 대부분은 이용할 때 주의를 기울이지 않았거나, 사용 방법이 잘못되었거나, 무리하게 조작했을 경우입니다. 그러므로 승강기에서 안전사고가

7



- 승강기 사고가 발생하지 않게 하려면 사용 방법을 철저히 익힙니다.
- 승강기 앞이나 안에서 장난을 치지 말아야 합니다.
- 승강기에 탈 수 있는 정원을 반드시 지킵니다.
- 비상 정지 버튼은 필요할 때에만 만져야 합니다.

발생하지 않게 하려면 다음과 같은 주의 사항을 꼭 지켜야겠지요.

- 사용 방법을 철저히 익힙니다.
- 승강기 앞이나 안에서 장난을 치지 말아야 합니다.
- 승강기에 탈 수 있는 정원을 반드시 지킵니다.
- 비상 정지 버튼은 필요할 때에만 만져야 합니다.



5 안전사고가 일어났을 때 응급 처치는 어떻게 해야 할까?

(1) 간단한 응급 처치 요령

집이나 학교에서 뛰어 놀다가 때로는 손과 발이 다칠 수 있습니다. 또는 주의를 하지 않아 칼로 손가락을 다칠 수도 있습니다. 이처럼 작은 상처는 쉽게 치료

할 수 있지요.

- 칼에 베었을 때에는 흐르는 물이나 깨끗한 물에 베인 곳을 씻어 줍니다.
- 깨끗한 헝겊이나 종이로 감싸서 베인 곳을 말려 줍니다.
- 피가 흐르는 것을 멈추게 하려면 5분 동안 베인 곳을 감싼 후 눌러 줍니다.
- 베인 곳에 소독약이나 연고제를 바릅니다.
- 작은 상처는 빨리 아물도록 베인 곳을 그대로 놓아둡니다. 보다 큰 상처는 필요할 경우 반창고로 덮어 줍니다.
- 지혈이 안 될 경우 의사에게 치료를 받습니다.

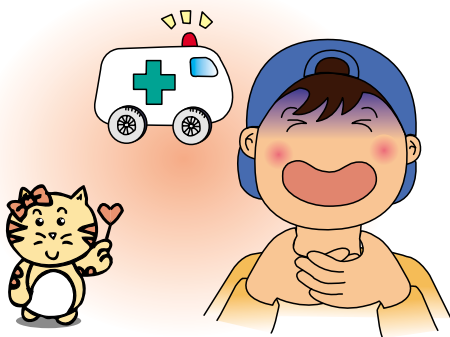




(2) 응급 상태란 무엇일까?

‘응급하다’는 것은 어떤 일이 갑작스럽게 일어났으며, 즉시 도움이 필요한 매우 위험한 상태를 말합니다.

그렇다면 의료진의 도움이 필요한 응급 상태에는 어떤 것들이 있을까요?



- 갑작스런 복통
- 호흡 곤란
- 가슴이 조이는 아픔
- 머리를 다쳐 졸리거나 토하는 상태
- 뼈가 부러졌거나 빠졌을 때
- 심한 출혈
- 의식을 잃었을 때
- 불이 났을 때
- 교통사고를 당했을 때
- 높은 곳에서 떨어졌을 때

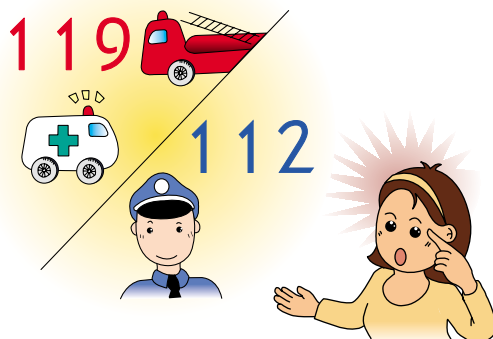
(3) 응급 상태에서는 어떻게 행동해야 할까?

응급 상태를 먼저 발견한 사람이 즉시 응급 처치를 한다면 생명을 구할 수도 있습니다.

그러므로 조용하면서도 재빨리 도움을

요청해야겠지요. 가능하다면 어른에게 부탁하고, 만일 주위에 아무도 없다면 어린이라도 전화로 도움을 요청해야 합니다.

- 서두르지 말고 조용히 움직입니다.
- 어른을 만나 말씀드립니다.
- 전화를 찾아봅니다.
- 구급차나 소방차가 필요한 경우에는 ‘119’로 전화합니다.
- 경찰의 도움이 필요한 경우에는 ‘112’로 전화합니다.



(4) 응급한 상황을 전화로 알릴 때에는 어떻게 해야 할까?

- 신고하는 사람의 이름과 주소를 알려줍니다.





- 만일 집에서 전화할 때에는 집 전화번호를 알려 줍니다.
- 도움이 필요한 장소를 자세히 알려 줍니다.
- 현재 상태를 정확하게 알려 줍니다.
- 전화 받는 사람이 나에게 무엇을 하라고 알려 주는지 잘 들어야 합니다.
- 그 사람이 전화를 끊을 때까지 계속 전화를 통해 이야기를 들어야 합니다.



3

깨끗해서 좋아요



1 질병을 예방하기 위한 개인 위생

오늘 민영이네 반에서는 선생님께서 반 친구들의 손과 머리 등의 상태를 일일이 검사하셨습니다. 그리고 운동장에서 놀다가 손을 씻지 않은 채 공부를 하고 있던 민영이와 친구들에게 깨끗한 몸이 왜 중요한지 설명해 주셨지요.

“병에 걸리지 않고 건강하게 살기 위해서는 몸을 깨끗하게 유지해야 한다. 몸이 지저분해지면 여러

가지 병원균들이 우리 몸에 들어와 살기 쉬워지므로 그만큼 병에 걸릴 위험이 높아지는 거야. 우리 몸에서도 특히 살갓(피부), 눈, 코, 입, 귀와 같은 곳은 중요한 일을 할 뿐만 아니라 항상 분비물이 흐르고 바깥 공기와 맞닿아 있어서 쉽게 더러워지기 때문에 더욱 관심을 갖고 돌보아야 한다.”

병에 걸리지 않고
건강하게
살기 위해서는
몸을 깨끗하게
유지해야
한다.



그러자 민영이가 손을 번쩍 들고 질문을 했습니다.

“어차피 나가 놀다 보면 지저분해질 텐데 왜 자꾸 씻어야 되는지 모르겠어요. 집에 가서 자기 전에 씻으면 안 되나요?”

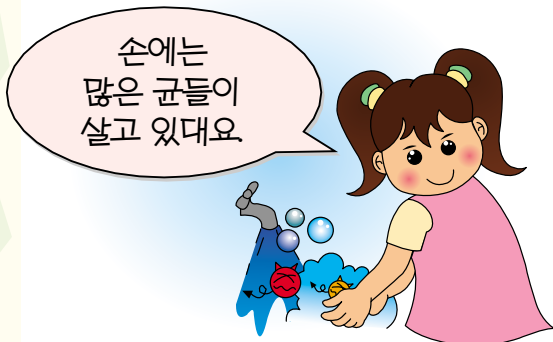
선생님께서서는 웃으시며 왜 우리 몸을 깨끗하게 해야 하는지, 그리고 몸을 깨끗이 유지하려면 어떻게 해야 하는지 하나하나 설명해 주셨습니다. 그런데 설명에 앞서 선생님께서 민영이에게 이렇게 말씀하시는 바람에 친구들은 모두 소리내어 웃었습니다.

“민영아, 너는 금방 배가 고파지는데도 밥을 왜 다시 먹니?”



1. 손을 잘 씻는다

손을 자주 씻는 것은 우리 몸을 깨끗하게 만드는 첫걸음이라고 할 수 있습니다. 왜냐하면 손은 항상 우리 몸의 구석구석을 만지거나 닿기 쉬워 각종 병원균들을 살갗은 물론 눈과 코, 그리고 뺨속에 이르기까지 몸의 여러 곳에 쉽게 옮길 수 있기 때문입니다.



또한 다른 사람을 위해서라도 손을 열심히 씻어야 합니다. 제대로 씻지 않은 손에 ^{부어} 있던 병원균이 맨손으로 음식을 만질 때 그 음식물에 옮겨졌다가 그 음식을 먹은 다른 사람까지 식중독이나 그 밖의 병에 걸리는 경우는 매우 흔한 일 이니까요.

언제나 손을 깨끗이 씻는 습관을 들인다면 병원균은 그만큼 우리 몸 속으로 들어올 수 없게 된다는 사실을 잊어서는 안 되겠습니다.

2. 목욕은 규칙적으로 한다

우리 몸을 깨끗하게 하려면 당연히 목욕을 해야 합니다. 우리 피부에서는 땀을 비롯한 여러 가지 물질이 생겨나기 때문



에 오랫동안 씻지 않으면 금세 지저분해지고 냄새가 나서 다른 사람에게 불쾌한 느낌을 줄 수 있습니다. 또 몸이 지저분하면 모기 같은 벌레들이 좋아하는 환경이 만들어져서 곤충들에게 더 자주 물릴 수도 있고, 우리 몸에 나쁜 세균이 더욱 많이 들어올 수 있습니다. 그러므로 날씨가 무더워 땀이 많이 나는 여름철에는 더욱 자주 몸을 씻어야 하겠지요.

3. 속옷을 자주 갈아입는다

속옷은 몸을 따뜻하게 보호할 뿐만 아니라 몸의 분비물을 빨아들여서 몸을 깨끗하게 해줍니다. 그런데 속옷을 오랫동안 갈아입지 않으면 몸이 지저분해져서 나쁜 냄새가 나게 되어 자기는 물론 다른 사람에게도 불쾌한 느낌을 줄 수 있습니다. 따라서 매일 속옷을 갈아입는 것이 좋으며, 화학 섬유로 만들어진 속옷보다는 순면으로 만들어진 속옷이 바람을 잘 통하게 하고 땀을 잘 흡수하기 때문에 우리 건강에 더욱 좋습니다.

4. 손톱과 발톱을 짧게 자른다

손톱과 발톱이 길게 자랐는데도 그대로 두면 자신이나 다른 사람의 몸에 상처를 입힐 수도 있지요. 그래서 손톱과 발톱은 자주 깎아서 짧게 다듬어야 합니다.

손톱은 깎은 면에서 수직 방향으로 자라기 때문에 손톱을 깎을 때 손톱 모양



을 예쁘게 하려고 손톱 가장자리를 심하게 둥글리면, 손톱이 자라는 과정에서 주위의 살을 파고들어 심한 염증을 일으킬 수 있습니다. 그러므로 지나치게 둥글려 깎는 것은 좋지 않다고 할 수 있지요.

5. 칫솔질을 잘 한다

칫솔질은 매일 입안에 형성되는 프라그(치태)와 음식물 찌꺼기를 제거하기 위해서 반드시 필요한 습관입니다. 프라그란 침과 세균, 음식물 찌꺼기가 합쳐져서 이(치아)의 표면에 끼는 얇고 투명한 막으로 칫솔질을 잘 한다면 쉽게 제거할 수 있습니다. 이런 프라그를 오랫동안 그냥 두



면 딱딱하게 굳어져서 '치석' 이 되는데, 치석은 칫솔질만으로는 없앨 수 없습니다. 칫솔질은 음식을 먹고 난 후 매번 하는 것이 바람직하며, 하루에 최소한 세 번 이상은 해야 합니다. 만일 칫솔질을 할 수 없는 경우에는 음식물을 먹었을 때마다 물로 입안을 그냥 헹구기라도 하는 것이 좋습니다.

6. 머리를 자주 감는다

머리카락으로 덮여 있는 우리의 머릿속



에서는 방수 효과가 있는 기름진 물질인 피지가 많이 분비되어 머리카락을 부드럽게 해줍니다.

그런데 오랫동안 머리를 감지 않으면 피지가 지나치게 많이 쌓이게 되어 머리카락이 끈적끈적해지고 지저분해지기 쉽습니다.

그렇게 되면 머릿속 피부에도 자극을 주어 가려움을 느끼게 될 뿐만 아니라 가려움증으로 피부를 긁어 상처가 날 수도 있고, 그 상처를 통해 나쁜 세균이 침투해서 염증이 생기거나 머릿니가 생길 수도 있습니다.

또한 비듬이 없어지지 않고 머리카락에 붙은 채로 남아 있게 되어 자신뿐만 아니라 남들에게 좋지 않은 느낌을 주게 됩니다. 따라서 알맞은 간격으로 머리를 감아서 머리카락과 머릿속 피부를 깨끗하게 유지하는 것이 건강에 좋습니다.

오랫동안 머리를 감지 않으면
피지가 많아져 끈적끈적해지고
지저분해진대요.





7. 항문 주위를 깨끗이 한다

대변을 볼 때 항문 근처에 대변이 ^묻는 경우가 많아서 대변을 본 후에는 화장지나 물을 이용해서 항문 주위를 깨끗이 닦아야 합니다. 만일 항문 주위를 깨끗이



닦아 주지 않으면 대변 자체가 항문 주위의 피부를 자극해서 심한 가려움증이나 불쾌함을 느끼게 할 수도 있고, 대변 속에 있던 세균이 항문과 가까이 있는 요도(오줌이 나오는 곳)나 성기 부위로 옮겨져서 그 곳에 병을 일으킬 수도 있습

니다. 그리고 항문을 닦을 때에는 앞에서 뒤로 닦아나가야 합니다. 요도나 성기가 항문 앞쪽에 있으므로 만일 뒤에서 앞으로 변을 닦으면 변을 닦는 동안에 그 부위에 변이 ^묻을 가능성이 높아지기 때문입니다. 또 변을 닦는 데 사용하는 화장지는 되도록 방향제가 섞이지 않은 것이 좋은데, 그것은 화장지에 섞인 방향제도 피부에 자극을 줄 수 있기 때문입니다.

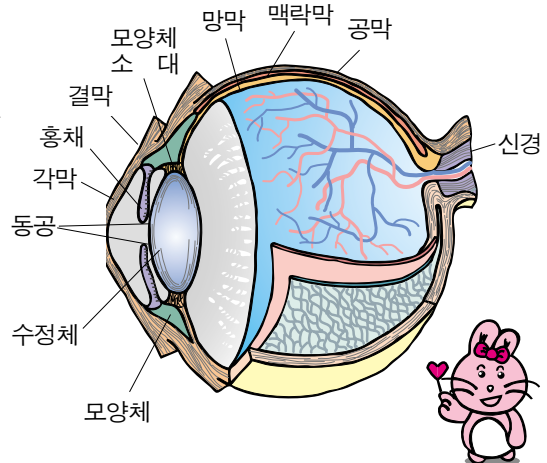
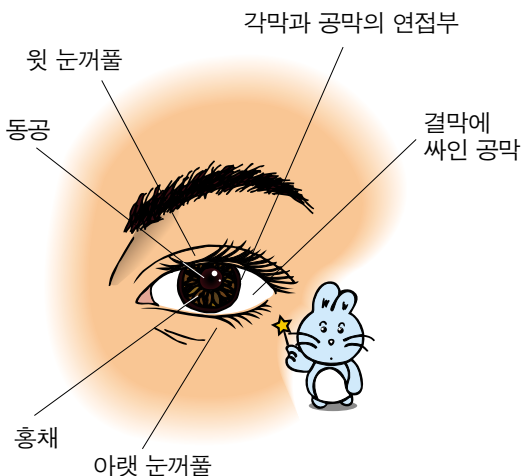


② 눈 돌보기

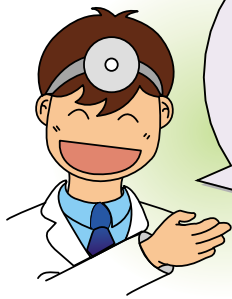
1. 눈은 어떻게 생겼으며 무슨 일을 할까?

우리의 눈은 안구(눈알)와 그것을 둘러싸고 있는 많은 부속 기관으로 이루어져 있습니다.

안구는 앞 부분만 바깥으로 노출되어 있으며, 지방과 같은 조직으로 둘러싸여



● 눈의 각 부분 명칭 ●



우리 눈동자의
색깔은 홍채에
의해
결정되지요

있어 밖으로부터 충격을 받더라도 다치지 않도록 보호받고 있습니다. 그리고 이러한 안구의 가장 바깥에 있는 투명한 막을 ‘결막’이라고 합니다. 결막 바로 아래층인 ‘각막’은 역시 투명하며, 벽처럼 안구를 보호하는 역할과 빛을 굴절시켜서 ‘망막’에 도달시킴으로써 우리가 모습을 볼 수 있도록 해주는 창 역할을 합니다.

또 각막 뒷부분에서는 눈의 흰자위에 해당하는 부분인 ‘공막’으로 연결됩니다. 각막 안쪽에는 ‘홍채’라는 기관이 있는데, 홍채의 가운데 부위에는 구멍이 나 있으며 이것을 동공(눈동자)이라고 합니다. 동공은 눈으로 들어가는 광선의 양을 조절하는 조리개 역할을 하는데, 밝은 곳에서는 홍채가 늘어나서 동공이 작아지고 어두운 곳에서는 홍채가 줄어들어 동공이 커집니다.

우리 눈동자의 색깔은 바로 이 홍채에 의해서 결정되는데, 홍채에 색소가 많으면 눈동자가 갈색으로 보이고 적으면 파란색으로 보입니다. 홍채는 뒤쪽에서 ‘모

양체’로 이어지는데, 모양체는 모양체 근육의 수축 작용에 의해 ‘수정체’를 두껍게 혹은 얇게 변화시켜 눈의 굴절력을 적절하게 유지시켜 줍니다.

모양체는 안구의 뒤쪽에서 ‘맥락막’으로 이어지는데, 이 맥락막은 공막을 통해 들어온 빛을 막아 줌으로써 마치 카메라의 어둠상자와 같은 역할을 합니다. 그리고 맥락막보다 더 안쪽에 있는 층은 ‘망막’이라고 합니다.

망막에는 빛을 느끼는 세포(시세포)가 넓게 퍼져 있어서 망막에 들어온 빛을 전기 신호로 바꾸어 주며, 이 신호는 망막과 연결된 신경을 통해 뇌로 전달됩니다.

눈물은
눈동자의 표면을
깨끗하게 해주고,
눈에 영양분을
공급해주며,
눈에 들어온
세균까지
막아 줍니다.

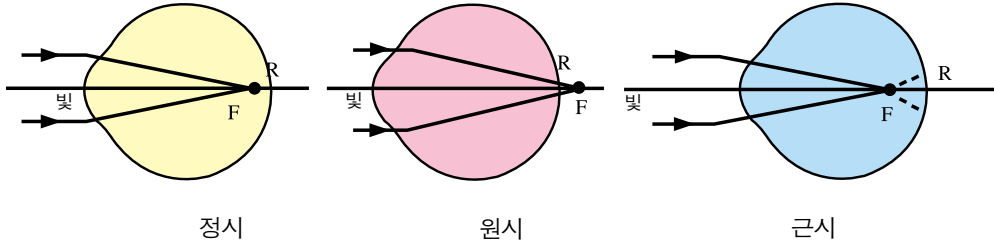


그 밖에 눈의 부속 기관으로는 눈물 기관과 눈꺼풀이 있습니다. 눈물 기관은 상처나 질병, 슬픔과 같은 정신적 자극을 받을 때 눈물이 나오게 합니다.

또 눈물은 눈동자의 표면을 깨끗하게 해주고, 눈에 영양분을 공급해 주며, 눈의 노폐물이나 이물질을 씻어 내고, 눈에 들어온 세균을 막아 주는 일까지 하



R : 망막 F : 초점



● 정시, 원시 및 근시 ●

는 중요한 것이지요. 그리고 눈꺼풀은 눈 감빡임 운동에 의해 바깥 자극으로부터 눈을 보호하고, 눈으로 들어가는 빛의 양을 조절해 주며, 눈의 표면에 눈물이 넓게 퍼져 있도록 해주는 일을 합니다.

눈이 나쁜 증세에는
근시, 원시, 난시가
있답니다.



2. 모양 보기, 색깔 보기

눈을 감고서는 행동을 제대로 할 수 없는 것에서도 쉽게 알 수 있듯이 눈은 물체의 밝기나 모양, 색깔 등을 구별할 수 있게 해줌으로써 우리 몸에서 가장 중요한 기능을 하고 있는 기관입니다.

눈은 물체에 반사되는 빛을 받아들이는데, 이러한 빛은 동공(눈동자)을 지나 각막과 수정체를 통과하는 동안에 굴절되어 망막에 초점이 맞추어져서 선명하지만 위아래가 바뀐 모습을 만들게 됩니다.

또 색깔 감각은 물체로부터 반사되는 빛에 의해 느낄 수 있는데 빛의 강도와 주위 색깔에 따라 다릅니다.

망막에 있는 세포는 빛에 의해 전달된 물체의 모양과 색깔을 전기 신호로 바꾸

어 주고, 이렇게 바뀐 신호는 신경을 따라 뇌로 전달됩니다. 그 후에 뇌는 전기 신호를 다시 분석하여 물체의 위, 아래가 뒤바뀌지 않은 원래 모양과 색깔로 보게 해주는 역할을 합니다.

3. 근시, 원시, 난시란 무엇일까?

‘눈이 나쁘다’고 하는 것은 보통 눈이 빛을 제대로 굴절시키지 못한다는 뜻입니다. 이러한 증세 중에는 근시, 원시, 난시가 있지요.

우리들에게 가장 흔한 ‘근시’는 멀리 있는 물체에서 반사된 빛이 망막 위가 아니라 망막 앞에 초점이 맺힘으로써 물체의 모습이 선명하게 보이지 않는 상태를 말합니다. 근시인 경우 가까운 곳의 물

체는 선명하게 잘 볼 수 있습니다. 보통 사춘기에 근시가 악화되는 경우가 많고, 이 시기에는 거의 해마다 안경을 바꾸어야 할 수도 있지만 성장이 멈추는 10대 후반이 되면 안구의 성장도 멈추기 때문에 시력이 더 이상 나빠지지 않는답니다.

‘원시’는 근시와 반대로 가까이 있는 물체에서 반사된 빛이 망막 뒤에 맺힘으로써 물체의 모습이 선명하게 보이지 않는 상태를 말합니다. 원시가 생긴 경우에는 가까이 있는 물체는 잘 보이지 않지만 먼 곳의 물체는 선명하게 보입니다.

또 ‘난시’는 모든 방향의 굴절력이 일정하지 않아 물체에서 반사된 광선이 두 점 혹은 그 이상의 초점을 갖기 때문에 모습이 흐리게 보이는 증세를 말합니다. 난시는 근시나 원시와 같이 생기는 경우가 많습니다.

♥ 근시, 원시, 난시란?

- 근시인 경우에는 가까운 곳의 물체는 선명하게 잘 볼 수 있으며 보통 사춘기에 악화되는 경우가 많습니다.
- 원시인 경우에는 가까이 있는 물체는 잘 보이지 않지만 먼 곳의 물체는 선명하게 보입니다.
- 난시는 근시나 원시와 같이 생기는 경우가 많습니다.

해야 합니다.

둘째, 안경을 끼는 경우에는 안경테를 깨끗하게 유지해야 합니다.

셋째, 콘택트렌즈를 끼는 경우에는 자주 소독해 주어야 하고, 깨끗한 손으로 손상이 가지 않도록 조심해서 다루어야 하며, 정해진 시간 동안만 끼고 있어야 합니다.

넷째, 눈병이 있는 사람이 사용하던 수

4. 눈병에 걸리지 않으려면?

첫째, 눈썹과 눈꺼풀 주위를 깨끗하게



♥ 눈병에 걸리지 않으려면 ♥

- ① 눈 주위를 깨끗하게
- ② 안경테를 깨끗하게
- ③ 콘택트렌즈는 자주 소독하고 손상 없이 정해진 시간만 사용
- ④ 눈병이 있는 사람을 조심
- ⑤ 안약은 혼자 사용
- ⑥ 눈병이 유행할 때에는 수영장, 목욕탕 조심
- ⑦ 바람과 먼지 많은 날은 외출을 삼가
- ⑧ 눈에 이물질이 들어갔을 때에는 눈물로 빼내도록
- ⑨ 눈에 약물이 들어갔을 때에는 생리식염수나 깨끗한 물로 씻는다.
- ⑩ 눈에 상처내기 쉬운 물건을 갖고 놀지 말자.



건을 사용하지 말아야 합니다. 또한 눈병이 생긴 사람과 만난 경우에는 손을 깨끗이 씻고, 손으로 눈이나 얼굴을 함부로 만지지 말아야 합니다.

다섯째, 눈병을 옮길 수 있으므로 다른 사람이 사용하던 안약을 같이 사용하지 말아야 합니다.

여섯째, 눈병이 유행하는 시기에는 수영장이나 목욕탕과 같이 여러 사람이 함께 물을 사용하는 곳에 가지 말고, 만일 가게 되더라도 반드시 물안경을 쓰는 것이 좋습니다.

일곱째, 바람과 먼지가 많이 날리는 날에는 바깥에 나가 돌아다니지 않는 것이 좋습니다.

여덟째, 만일 눈에 이물질이 들어갔을 때는 손으로 비비지 말고 눈을 깜빡거리며 눈물이 나오게 하여 눈물로 씻어 내리거나, 소독된 생리식염수를 눈에 넣어 씻어 내야 합니다. 이물질이 들어간 눈을 손으로 비비면 눈에 상처를 입히기 쉽

니다.

아홉째, 눈에 약물이 들어간 경우에는 생리식염수나 깨끗한 물로 눈을 충분히 씻어 내야 합니다.

열째, 날카로운 막대기나 칼, 우산과 같이 눈에 상처를 입히기 쉬운 물체를 가지고 장난치지 말아야 합니다.

5. 시력을 보호하려면?

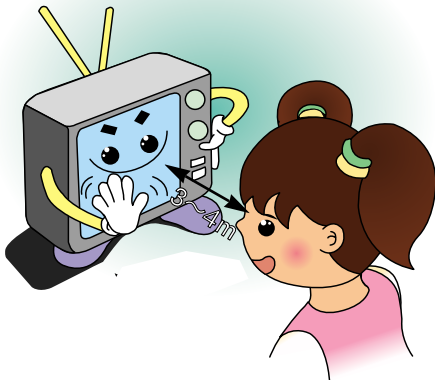
첫째, 눈에 불편한 점이 생기면 바로 진료를 받는 것이 좋습니다. 눈에 생긴 병을 제대로 치료하지 않고 내버려 두면 시력이 나빠질 가능성이 높기 때문이지요.

둘째, 시력이 나쁘다면 알맞은 안경이나 콘택트렌즈를 사용하는 것이 좋습니다. 양쪽 눈의 시력에 차이가 있는 상태를 그대로 두게 되면 시력이 나쁜 눈의 기능을 점차 사용하지 않게 되고, 그 눈의 시력이 더욱 나빠져서 나중에 안경을 쓰더라도 시력이 고쳐지지 않을 수 있기 때문이지요.



시력이 나쁘면 안경이나 콘택트렌즈를 끼는 것이 좋대요
그렇지 않으면 시력이 나쁜 눈은 더욱 나빠진대요





텔레비전을 볼 때는 화면이
선명하고 밝게,
텔레비전으로부터 3~4미터
정도 떨어져 본다.

셋째, 눈에 먼지나 이물질이 들어오지 않도록 주의해야 합니다. 또한 뜨거운 열이나 뜨거운 물건이 눈에 닿지 않도록 주의해야 합니다. 눈에 손상을 입으면 시력까지도 나빠질 수 있기 때문이지요.

넷째, 스키를 탈 때나 높은 산이나 바닷가에 갈 때는 색안경(선글래스)을 쓰는 것이 좋습니다.

산꼭대기처럼 높은 지역의 햇빛이나 흰 눈, 모래, 바닷물 등에 반사되는 햇빛 속에 있는 '자외선'은 눈에 손상을 줄 수 있기 때문에 자외선을 차단할 수 있는 안경을 써야 하는 것이지요.

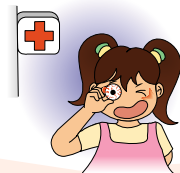
다섯째, 텔레비전을 볼 때는 화면이 선명하고 밝게 보이도록 조절하고, 어두운 방에서 텔레비전을 보지 않도록 하며, 텔레비전으로부터 3~4미터 정도 떨어진 거리에 앉아서 보는 것이 좋습니다. 또 오랜 시간 동안 계속해서 텔레비전을 보는 것도 좋지 않은 습관이지요.

여섯째, 컴퓨터 화면을 볼 때 주변의 불

빛은 너무 밝지 않은 것이 좋고, 컴퓨터 작업을 하면서 동시에 책을 봐야 하는 경우에는 책상 조명을 이용하는 것이 좋습니다. 화면을 계속 바라보는 것보다는 틈틈이 눈을 들어 다른 곳을 바라보는 것도 눈의 피로를 더는 데 도움이 된답니다.

일곱째, 빈혈이나 비타민 결핍증과 같은 영양 부족 상태는 시력에 이상을 일으킬 수 있으므로 영양 성분을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

6. 진찰을 받아야 할 눈의 증상



- 평소에 비해 눈이 많이 부실 때
- 눈 속에 이물질이 들어간 것 같이 까칠까칠한 느낌이 있을 때
- 눈 주위가 붉은 테를 두른 것처럼 빨갱게 되어 있을 때
- 눈가의 피부가 짓무르고 가려울 때
- 눈이 아플 때
- 눈이 빨갱게 충혈되어 있을 때



- 아침에 자고 일어날 때 눈꺼풀에 고름 같은 눈곱이 낄 때
- 갑자기 시력이 나빠졌을 때
- 갑자기 눈물이 심하게 나올 때
- 갑자기 눈 속에 점들이 많이 떠다니는 것 같을 때
- 눈을 가늘게 뜨고 보아야만 물체가 잘 보일 때
- 눈이 쉽게 피로해질 때



③ 코와 목 돌보기

1. 코와 목은 어떻게 생겼으며 무슨 일을 할까?

우리의 얼굴에 있는 코는 피라미드 모양으로 생겼으며, 얼굴 중앙부에 튀어나와 있는데, 그 모양과 크기는 인종과 개인에 따라 다릅니다.

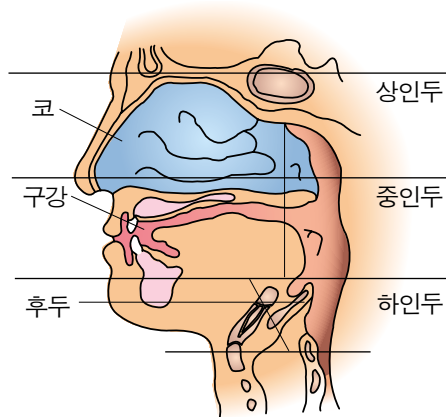
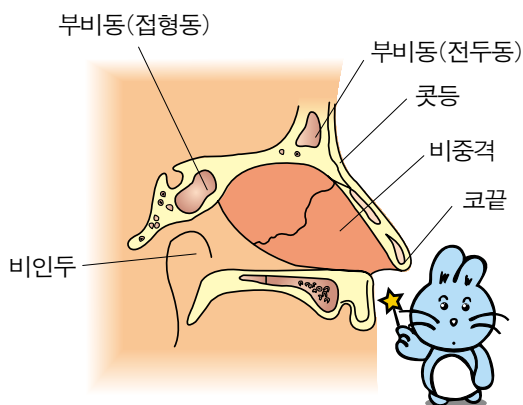
코속은 코 가운데에 있는 뼈와 물렁뼈

로 된 벽(비중격)에 의해 오른쪽과 왼쪽으로 나뉘어 있고 뒤쪽은 목구멍으로 통하게 만들어져 있습니다.

코는 우리가 숨을 쉬느라고 들이마시거나 내뿜 공기가 지나가는 통로가 될 뿐만 아니라 들이마신 공기의 온도를 조절하고 습기를 보충해 주는 작용도 합니다. 또한 들이마신 공기를 깨끗하게 하는 일을 하고, 재채기를 하게 함으로써 콧속에 들어온 해로운 물질이 기도로 들어가지 못하게 합니다.

또 어떤 물질의 냄새 분자가 콧속으로 들어오면 콧속의 냄새를 담당하는 세포에 의해 전기 자극으로 변화된 후 신경을 통해 뇌로 전달되어 비로소 우리는 그것을 여러 가지 냄새로 느끼게 됩니다. 그리고 코는 목구멍에서 발생하는 목소리를 변화시켜 말소리가 되게 하는 일도 맡고 있습니다.

목구멍(인두)은 코 뒤로부터 후두와 식도 입구에 이르는 부분으로 위쪽 부분



● 코와 목의 생김새 ●

(상인두)은 코와 연결되어 공기가 통하는 길이 되기도 하고, 가운데 부분(중인두)는 공기와 음식물의 통로가 되며 소리를 울리는 공명 작용을 합니다. 뿐만 아니라 목구멍은 세균이 침입하지 못하도록 막아 주는 동시에 이물질이 들어오면 재채기를 통해 밖으로 내보내는 역할도 합니다.

또 목구멍 속에 발달한 림프 조직으로 ‘편도’가 있는데, 목의 안쪽 양 벽에 있는 구개 편도가 곧 우리가 흔히 말하는 ‘편도선’입니다. 편도선이 우리 몸에서 무슨 일을 하는가는 정확하게 알려져 있지 않지만 바깥으로부터 병균이 침입하지 못하도록 막아 주는 일을 하는 것으로 추측되고 있습니다. 편도선의 크기는 어린 아이일 무렵에 많이 커지지만 4~5세 이후에는 그 크기가 점차 줄어듭니다.

또, 코 주위에는 공기가 차 있는 좌우 네 쌍의 ‘부비동’이라는 기관이 있습니다. 부비동에 있는 공기는 콧속의 공기

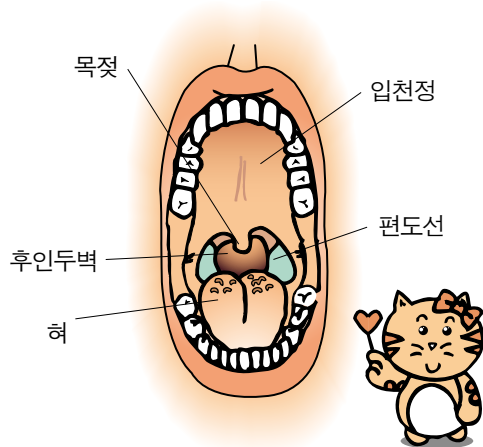
를 축축하게 만들어 주는 데 필요한 습기의 일부를 제공하고, 기타의 울림통처럼 목소리를 울리게 하기도 하며, 머리의 두개골을 가볍게 해주는 일도 합니다.

2. 코에 흔하게 생기는 병의 관리

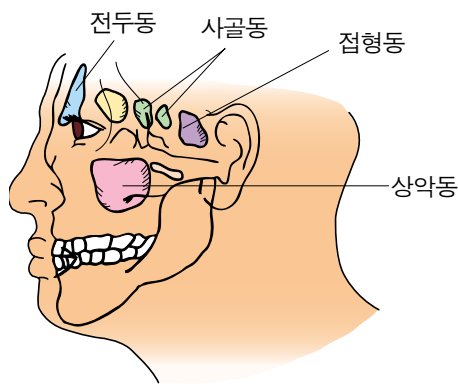
(1) 코피

코에 흔하게 생기는 병으로는 코피가 자주 난다거나 감기에 걸리는 일, 그리고 축농증 같은 것이 있습니다. 하지만 이런 것들은 코를 잘 관리한다면 크게 염려하지 않아도 좋은 병이라고 할 수 있지요.

코피가 날 때는 우선 고개를 앞으로 숙여서 코피가 목구멍으로 넘어가지 않도록 해야 합니다. 코피가 목구멍으로 넘어가면 숨이 막힐 수도 있기 때문이지요. 다음에 양쪽 코 날개를 가운데로 모아 꾹 눌러 주고 얼음이나 찬물로 찜질을 하면



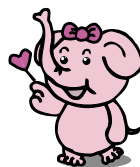
● 목 안의 생김새 ●



● 네 쌍의 부비동 ●



코피가 날 때에는
양쪽 코 날개를 가운데로 모아
눌러주고 얼음이나
찬물 찜질을 합니다.



좋습니다. 만일 코피가 10분 이상 계속 나거나 목구멍으로 계속 넘어가면 곧 바로 병원에 가는 것이 좋습니다. 몸에 특별한 병이 없이 코피가 자주 나는 사람은 콧속이 말라 있지 않도록 하고, 함부로 코를 후비거나 만지지 말아야 하며, 코를 세게 풀지 않는 것이 코피를 예방하는 가장 좋은 방법이라고 할 수 있습니다.

(2) 감기

또 '감기'에 걸리면 콧물, 재채기, 열, 기침 등의 증상이 나타나는데, 대개는 특별한 치료를 하지 않고 그냥 두어도 1주일 정도 지나면 저절로 낫게 됩니다. 감기를 일으키는 원인은 '바이러스'인데, 감기 바이러스는 주로 공기 중에 떠다니는 호흡기 분비물 속에 있다가 우리가 숨쉬는 동안에 들어오거나 감기 바이러스가 오염된 피부나 물체, 옷과 직접 접촉함으로써 전염됩니다. 따라서 감기에 걸리지 않으려면 사람이 많은 곳에 가지 말고, 다른 사람을 만나거나 외출을 한 다

음에는 반드시 세수를 해야 합니다.

그리고 감기에 걸리기 직전이나 초기에 빨리 치료하면 빨리 낫는다고 생각하는 사람들이 많은데, 이것은 잘못된 생각입니다. 감기 바이러스를 처리하는 특별한 치료약은 없으며, 감기 증상을 약하게 하는 치료법만 있기 때문에 미리 치료하는 것이 효과를 보기는 어렵다는 것이지요. 따라서 감기에 걸리지 않도록 사전에 조심하는 것이 가장 좋은 방법이라고 할 수 있습니다.

(3) 축농증

끝으로 '축농증'은 다른 말로 '부비동염'이라고도 하는데, 코 주위에 있는 열굴뼈 안쪽의 부비동이라는 기관에 염증이 생겨 공기 대신 분비물이 차 있는 상태를 가리킵니다. 축농증이 생기면 염증이 생긴 부비동 부위가 불편하다는 느낌과 함께 머리가 아픈 두통 증상이 있을 수 있고, 또한 코 막힘, 콧물, 냄새를 잘 못 맡는 등의 증상을 일으키게 됩니다.

그리고 축농증이 있으면 머리가 나빠지게 되어 공부를 못하게 된다는 생각을 하는 경우가 종종 있는데, 그것은 매우 잘못된 생각입니다. 이런 생각을 하는 이

유는 아마도 축농증의 증상이 책을 보거나 공부를 하기 위해 고개를 앞으로 숙이면 더 심해지기 때문에 책을 보는 것을 피하게 되어 성적이 떨어지기 때문일 것입니다. 축농증은 얼마든지 치료할 수 있는 질환이므로 만일 축농증 증상이 나타나면 곧 바로 진료를 받아 치료하는 것이 바람직하다고 하겠습니다.

3. 콧병에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 할까?



- 코에 불편함이 생기면 바로 양호 선생님이나 의사 선생님과 상의하는 것이 좋습니다.
- 코를 다치지 않도록 주의해야 합니다.
- 사람을 많이 만났거나 외출에서 돌아온 후에는 반드시 세수하는 것이 좋습니다.
- 함부로 콧속을 후비지 말아야 합니다.
- 코를 너무 세게 풀지 말아야 합니다.
- 콧속에 작은 물건 따위를 집어넣지 말아야 합니다.



4. 진찰을 받아야 할 코의 증상

- 코피를 계속 흘릴 때
- 코 막힘이 계속될 때
- 냄새를 못 맡을 때
- 콧물이 계속 나올 때
- 다친 적이 없는데도 관자놀이 부위나 앞이마가 계속 아플 때
- 감기 증상이 10일 이상 지속될 때
- 코 뒤에서 목안으로 가래나 콧물 같은 분비물이 흘러 내려가는 느낌이 자주 들 때
- 코나 코 주변이 계속 아플 때



4 귀 돌보기

1. 귀는 어떻게 생겼으며 무슨 일을 할까?

소리를 듣게 해주는 귀는 크게 겉귀, 가운데귀, 속귀의 세 부분으로 나뉩니다.

겉귀는 귓바퀴와 귓구멍으로 이루어져 있는데, 나팔모양으로 생긴 귓바퀴는 외부의 소리를 모아서 귓구멍 안으로 모아들이는 일을 하고, 마치 동굴처럼 꼬부라져 있는 귓구멍은 모아진 소리를 반사하여 가운데귀로 보내는 일을 합니다.

가운데귀는 작은 방처럼 생겼는데, 가운데귀의 바깥쪽 벽이라고 할 수 있는 '고막'은 가운데귀에 세균과 이물질이 침입하지 못하도록 하는 방어벽 역할을 하



며, 동시에 귓구멍을 통해 전달된 소리가 닿게 되면 진동을 일으켜서 그 진동을 더 안쪽에 있는 세 개의 작은 귓속뼈로 전달시키는 일을 합니다.

이 과정에서 소리가 22배 정도 커지게 되고, 커진 소리는 다시 속귀의 ‘달팽이관’으로 전달됩니다.

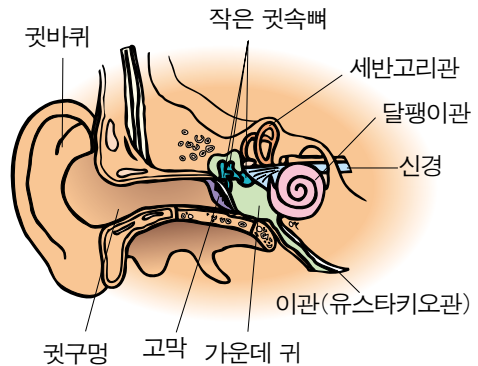
달팽이관 안의 세포는 소리를 전기 자극으로 변화시키고, 이 자극은 신경을 통해 뇌로 전달되어 비로소 우리는 소리를 느끼게 되는 것이지요.

속귀에는 달팽이관 뿐만 아니라 ‘세반고리관’이라는 기관이 있는데, 이 세반고리관은 몸의 평형을 유지시켜 주는 일을 합니다.

가운데귀는 이관(유스타키오관)을 통해 목구멍(인두)과 연결되어 있는데, 이 관은 가운데귀의 공기를 교환하는 통로 역할을 하여 고막 안팎의 압력을 항상 같게 유지시키며, 고막에 도달한 소리가 아무런 방해도 받지 않고 속귀로 전달되게 도와 줍니다.



● 귓귀의 생김새 ●



● 귓속의 생김새 ●

2. 중이염은 어떤 병일까?

귓속에 생기는 대표적인 질병이라고 할 수 있는 ‘중이염’은 가운데귀에 염증이 생긴 것으로 가운데귀 안에 분비물이 차서 생기는 경우가 많습니다.

보통 감기나 호흡기 질환 끝에 합병증으로 생기는 것으로 알려져 있지요.

이러한 중이염이 생기면 귀가 아프고,

막힌 듯한 느낌이 들고, 소리가 잘 안 들리며, 열이 날 수도 있습니다.

중이염이 심해지면 고막에 구멍이 뚫리고 귀 밖으로 고름 같은 물이 흘러나오는 경우도 많습니다.

중이염이 반복해서 생기다 보면 만성중이염이 되고, 소리를 듣는 능력에도 지장이 생길 수 있으므로 잘 치료하지 않으면 안 되는 질병이지요.

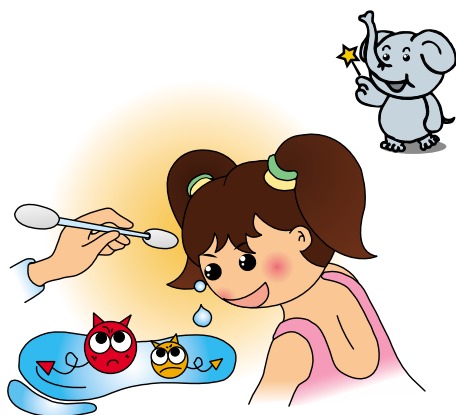
3. 귓병에 걸리지 않으려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 함부로 귀지를 파내지 말아야 합니다.

머리핀이나 이쑤시개, 귀이개, 성냥과 같은 물건으로 귀지를 제거하려다가 고막에 손상을 주거나 귓구멍에 상처를 내는 바람에 염증이 생기는 경우가 종종 있습니다.

둘째, 귀에 더러운 물이 들어가지 않도록 해야 합니다.

더러운 물 속에 있던 세균이 귀에 염증을 일으킬 수 있기 때문이지요. 수영을 하고 났을 때처럼 만일 귀에 물이 들어간 경우에는 고개를 물이 들어간 쪽으로 숙여 물이 흘러나오게 하고, 면봉 같은 것을 이용해서 조심스럽게 닦아내 주어야 합니다.



셋째, 여러 차례 중이염을 앓았던 경우에는 고막에 구멍이 뚫려 있을 수도 있으므로 귓속에 물이 들어가지 않도록 주의해야 합니다.



아주 큰 소리는 짧은 시간 동안만 듣더라도 귀에 손상을 주지요.

넷째, 시끄러운 소리를 많이 듣지 않도록 주의해야 합니다.

오랫동안 시끄러운 음악이나 소리를 듣게 되면 속귀에 손상을 입혀서 소리를 듣는 능력을 떨어뜨릴 수 있기 때문이지요.

아주 큰 소리는 짧은 시간 동안만 듣더라도 귀에 손상을 입힐 수 있다는 점을 잊지 말아야 합니다.

다섯째, 귀에 심한 압력을 가하지 않도록 해야 합니다.

귀를 세게 얻어맞거나 폭발 같은 것 때문에 귀에 심한 압력이 가해지면 고막에 구멍이 뚫리는 손상이 오고, 결국에는 소리를 듣는 능력이 떨어질 수 있기 때문이지요.

여섯째, 귀에 콩이나 구슬 같은 이물질을 함부로 넣어서는 안 되겠습니다.



4. 진찰을 받아야 할 귀의 증상



- 귀가 아플 때
- 소리가 잘 들리지 않을 때
- 실제로는 아무런 소리가 나지 않았는데 마치 소리가 나는 것 같을 때
- 주변이나 자신의 몸이 심하게 흔들리거나 빙빙 도는 것 같을 때
- 귀가 짙 찬 것 같고 먹먹한 느낌이 들 때
- 귀에서 진물이 나올 때
- 귀나 귀 주변이 부었을 때
- 귓바퀴나 귓속이 심하게 가려울 때



5 피부 돌보기

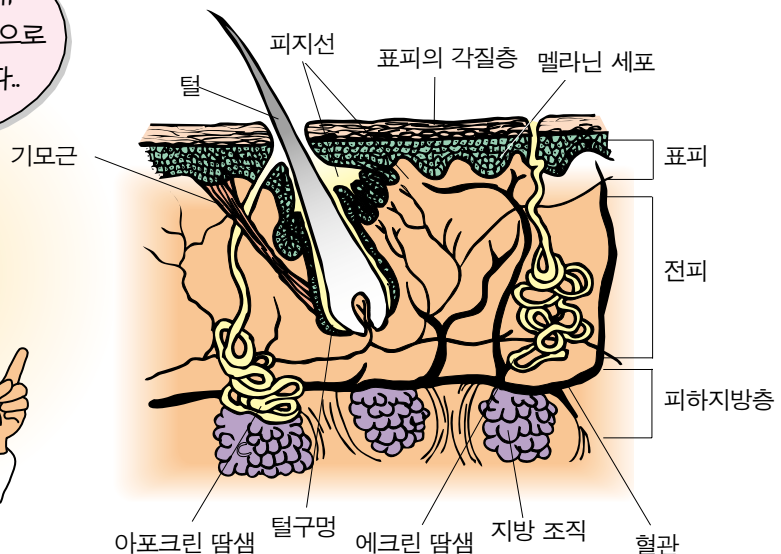
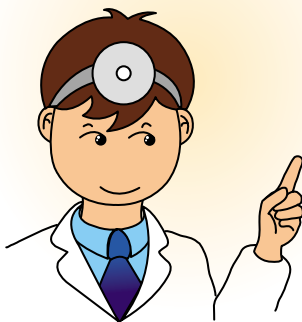
1. 피부는 어떻게 생겼으며 하는 일은?

바깥 공기와 직접 닿아 있는 피부(살갗)는 많은 양의 물기와 염분이 우리 몸 밖으로 빠져나가는 것을 막아 주고, 해로운 물질이 몸 안으로 들어오지 못하게 함으로써 외부의 변화와 자극으로부터 우리 몸 안을 안정되게 유지하고 보호해주는 일을 합니다.

이러한 피부는 바깥쪽으로부터 표피, 진피, 피하지방층의 세 층으로 구성되어 있고, 땀샘과 털구멍, 털, 피지선, 손톱, 발톱과 같은 표피 부속 기관이 있습니다.

우선 피부의 가장 바깥 부분인 '표피'

피부는 표피, 진피, 피하지방층의 세 층으로 구성되어 있습니다.



● 피부의 생김새 ●



는 각질을 포함하고 있어서 단단한 것이 특징입니다.

표피에 있는 세포들은 끊임없이 죽어서 떨어져 나가고 새로운 세포들로 바뀌어 다시 단단해집니다. 햇빛을 심하게 쬔고 나면 피부가 벗겨지는 것은 표피 세포가 교체되는 속도가 매우 빨라져서 생기는 일이지요.

우리가 흔히 황인종이니 백인종이니 하면서 인종을 구별하는 기준으로 삼는 피부색은 바로 표피에 있는 ‘멜라닌 세포’가 합성하여 분비하는 멜라닌 소체의 수와 크기에 의해 결정되는데, 피부가 검은 사람은 흰 사람보다 큰 멜라닌 소체가 만들어진다고 합니다.

또 표피의 바로 안쪽 층인 ‘진피’에는 혈관과 림프관, 근육, 신경 등이 분포되어 있어서 통증, 촉감, 온도, 압력 등을 느낄 수 있게 해줍니다.

이러한 진피는 체온 조절에도 관여하는데, 바깥 날씨가 추우면 피부의 열을 빼앗기지 않으려고 진피층의 혈관이 수축하며, 동시에 ‘기모근’도 수축함으로써

털구멍을 밀어 올려 몸에 오돌도돌한 소름이 돋게 되는 것이지요.

‘피하지방층’은 가장 안쪽에 있는 부분으로 물기와 지방 조직으로 이루어져 있으며, 체온을 유지하고 바깥으로부터의 충격을 흡수하며, 영양저장소로서의 역할을 합니다.

그리고 ‘피지선’은 손바닥과 발바닥을 제외한 우리 몸의 피부 전체에 퍼져 있는데, 얼굴과 머리 피부에 가장 많이 있으며, 일부를 제외하면 항상 털구멍과 연결되어 있습니다.

이러한 피지선은 방수 효과가 있는 기



름진 물질을 만들어 내어 피부와 머리카락을 부드럽게 해주기도 하지요. 특히 사춘기에는 성 호르몬의 영향으로 피지가 더 많이 분비되는데, 이것이 바로 사춘기에 많이 생기는 여드름과 관계 있는 것으로 알려져 있습니다.

또한 일부를 제외한 거의 모든 피부에는 ‘땀샘’이 퍼져 있는데, 진피의 아래



쪽 또는 진피와 피하지방층의 경계 부위에 자리잡고 있습니다. 땀샘은 열이나 정서적 스트레스 등에 반응하여 땀을 분비시킴으로써 우리 몸의 온도를 일정하게 유지시켜 주는 일을 합니다. 그밖에도 땀으로 피부 표면의 외부 물질들을 희석시켜 피부를 보호하는 유익한 일을 하기도 하지요.

‘털구멍’은 손바닥, 발바닥, 발가락의 끝마디, 생식기의 끝부분 등을 제외한 거의 모든 피부에 분포되어 있습니다. 털은 우리 몸에서 큰 기능을 하는 것은 아니지만 자외선을 막아 주고 마찰을 줄여 주는 데 도움이 된답니다.

2. 피부를 통해 걸릴 수 있는 병을 어떻게 예방할 수 있을까?

우리 피부는 연약하고 부드러워 상처를 입기 쉬워서 여러 가지 병에 걸릴 위험도 그만큼 높습니다.

먼저 피부 상처를 통해서 걸리는 병에 주의해야 하겠습니다. 칼에 베이거나 화상을 입거나 피부 질환 때문에 외부에 대한 방어벽 역할을 하던 피부가 손상되면 세균의 침입이 쉬워져서 그로 인한 세균 감염 질환이 쉽게 생길 수 있습니다.

피부에 손상이 생기면 그 부위를 깨끗이 하고 소독을 해야 하며, 생각보다 많이 손상되었을 때에는 병원을 찾아가 진료를 받는 것이 좋습니다.

또 벌레나 동물에 물려서 걸리는 병에도 항상 주의해야 합니다.

모기나 벼룩, 이, 빈대와 같은 곤충, 그리고 개나 뱀과 같은 야생 동물들에게 물리게 되면 그 동물들 속에 들어 있던 독소나 세균이 우리 몸 안으로 옮겨져서 병을 일으킬 수 있습니다.



곤충이나 뱀과 같은 야생 동물이 많이 활동하는 계절에 야외에 나갈 때는 몸을 충분히 감쌀 수 있는 긴 옷을 입어야 하고, 반드시 양말과 신발을 신어야 하며, 벌레에 물리지 않도록 예방하는 것이 좋습니다.

끝으로 다른 사람과의 피부 접촉을 통해서 걸리는 병도 많이 있으므로 주의해야 합니다.

‘수두’나 ‘전염성 농가진’과 같이 피부에 생기는 질환 중 일부는 질환이 생긴 부분에 있던 세균이나 바이러스가 접촉에 의해 직접 옮겨져서 그것과 똑같은 병을 일으킬 수 있습니다.

따라서 그런 질환이 있는 사람과 접촉하지 않도록 주의해야 하는 것이지요.

피부병을 예방하려면?

- 칼에 베이거나 화상에 의한 상처를 깨끗이 한다.
- 피부에 손상이 심하면 병원에 찾아가 치료를 받는다.
- 야생 동물이 많이 활동하는 계절에 야외에 나갈 때에는 몸을 충분히 감싸는 긴 옷을 입어야 하며 양말과 신발을 신는다.
- 피부병 환자의 물건은 소독을 자주 한다.



3. 흔하게 나타나는 피부병은 어떻게 치료해야 할까?

우리 주변에서 흔하게 볼 수 있는 피부병으로는 ‘땀띠’, ‘여드름’, ‘아토피성 피부염’ 등이 있습니다.

먼저 ‘땀띠’가 잘 나는 어린이의 경우에는 어떻게 해야 할까요?

땀띠는 땀이 분비되어 나오는 관이 피부의 각질에 의해 막히므로 그 관 안에 땀이 고이고, 나중에는 관이 파열되어 작은 물집을 형성하게 되는 증상을 가리키며, 매우 가려운 것이 특징입니다. 이러한 땀띠는 덥고 습한 환경에서 잘 생기기 때문에 시원하게 지내는 것이 좋으며, 바람이 잘 통하는 옷을 입어야 합니다.

또 ‘여드름’이 난 어린이가 있다면 굳이 음식물을 주의하느라 가려먹을 필요는 없습니다.

만일 얼굴에 기름기가 많다면 기름기를 제거할 정도로 가볍게 세수를 하는 것은 좋지만 얼굴을 너무 세게 문지르거나 비



여드름이 난 어린이는
굳이 음식을 가려먹을
필요가 없대요.



비지는 말아야 합니다. 그리고 여러 가지 세제나 비누는 여드름을 악화시킬 수 있으니 함부로 많이 쓰지 말아야 합니다.

만일 아래턱에 여드름이 있는 경우에는 되도록 목을 감싸는 옷은 입지 않는 것이 좋습니다. 화장품에 섞인 여러 성분이 여드름 발생의 원인이 될 수 있기 때문에 화장품도 되도록 사용하지 않는 것이 좋겠지요.

‘아토피 피부염’이 있는 어린이라면 외부 온도와 습도의 갑작스런 변화에 따라 악화될 수 있으므로 지나치게 뜨거운 곳이나 차가운 곳은 피하는 것이 좋습니다. 피부를 심하게 비비지 말아야 하며, 피부가 건조해지지 않도록 해야 합니다. 또 땀이 많이 나지 않도록 하는 것이 중요하므로 옷은 피부에 자극이 적고, 땀을

잘 흡수하며, 바람이 잘 통하는 면제품을 입는 것이 좋습니다.

그러므로 너무 꼭 조이는 옷이나 피부와 닿는 면이 거친 옷, 풀을 먹여 뽀뽀한 옷은 입지 않는 것이 좋겠지요. 그 밖에도 예전에 먹었을 때 피부에 두드러기를 일으켰거나 아토피 증상을 더욱 나쁘게 했던 음식물은 먹지 않는 것이 좋으며, 지나친 피로 또한 아토피 증상을 악화시키므로 무리한 활동은 피하고 규칙적인 생활을 하는 것이 좋습니다.

4. 피부를 건강하게 유지하려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 손으로 만졌거나 몸의 다른 부위에 닿았을 때 피부에 이상이 생겼던 물질은 접촉을 피해야 합니다. 특히 옷나무, 은행나무, 여러 가지 고무 제품, 금속, 화장품, 농약 등이 피부 이상을 일으키기 쉬운 물질이므로 주의해야 합니다.





둘째, 햇빛이 강할 때는 자외선 차단제를 바르고 외출하며, 오랜 시간 계속해서 햇빛에 노출되지 않도록 주의해야 합니다. 강한 햇빛을 너무 많이 쬐면 피부에 외상을 입을 뿐만 아니라 피부가 두터워지고, 피부색이 검어지며, 심하면 피부암이 생길 수도 있기 때문이지요.

셋째, 장갑을 끼지 않은 채 합성 세제를 사용하거나, 오랫동안 손을 물 속에 담그지 않도록 한다.

세제나 물은 손에 습진을 일으킬 수도 있기 때문이지요.

넷째, 겨드랑이나 사타구니와 같이 피부가 겹쳐지고 축축해지기 쉬운 부위는 곰팡이균과 같은 나쁜 세균이 자라기 쉬우므로 항상 깨끗이 씻는 것이 좋습니다.

다섯째, 목욕을 할 때 때밀이수건 등으로 몸을 세게 문지르지 말아야 합니다.

몸을 세게 문지르면 상처를 입게 되고, 가려움증을 일으키기 쉬우니까요.

여섯째, 몸이 건조한 사람은 욕조 안에 오랫동안 몸을 담그는 목욕을 하지 않는 것이 좋으며, 목욕을 자주 하지 말아야 하고, 되도록 비누를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 물과 비누는 피부를 더욱 건조하게 만들 수 있으니까요.

일곱째, 털이나 자극성 직물로 만든 옷보다는 면으로 된 옷이 몸의 분비물을 잘 흡수할 뿐만 아니라 자극을 주지 않기 때문에 피부 건강에 더욱 좋습니다.

5. 진찰을 받아야 할 피부 증상



- 피부에 발진이나 물집이 생겼을 때
- 피부가 계속해서 심하게 가려울 때
- 피부나 피부 밑에 혹 같은 것이 만져질 때
- 피부색이 다른 부위와 현저히 다를 때
- 피부에 상처를 입었을 때
- 개나 고양이와 같은 동물에 물렸을 때
- 피부에 있던 점의 색이 점점 진해지고 크기가 커지며 단단해질 때



4

튼튼한 이, 예쁜 이



1 치아는 왜 중요할까?

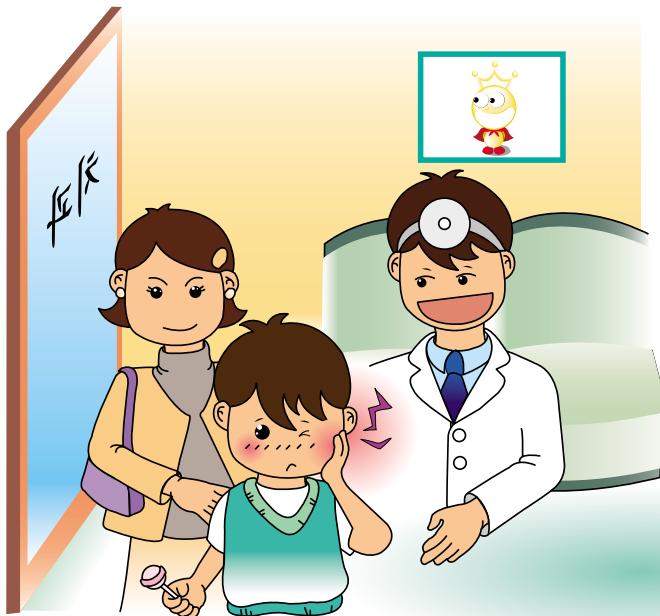
평소에 사탕이나 초콜릿으로 군것질하기를 좋아하는 영철이는 언제부턴가 이가 아파지기 시작했습니다. 참다 못한 영철이는 마침내 엄마를 따라 치과 의원에게 가게 되었지요. 의사 선생님께서는 영철이의 입 안을 들여다보시더니 “�쯔, 이가 많이 썩었구나. 좀더 빨리 왔으면 좋

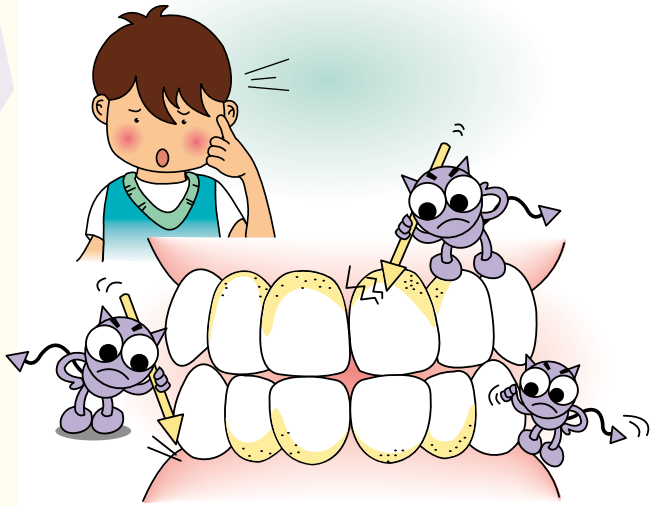
았을 걸.” 하시는 것이었습니다. 깜짝 놀란 영철이는 걱정스러운 표정으로 의사 선생님과 어머니의 눈치만 살폈습니다. 그러자 어머니께서 의사 선생님께 이렇게 말씀하셨습니다.

“선생님, 이번에 우리 영철이가 치아의 중요성을 확실하게 깨달을 수 있도록 여러 가지 이야기 좀 해 주세요, 네?”

의사 선생님은 빙그레 웃으시며 영철이의 머리를 한 번 쓰다듬어 주시고는 먼저 우리에게 왜 치아가 중요한지 알아야 한다고 말씀하셨습니다.

“우리 사람들은 살아가는 동안 입으로 음식을 씹어 삼켜 영양을 섭취할 뿐만 아니라 말을 하거나 울





고 웃는 감정 표현을 하고, 또 숨을 쉬기도 한다.

음식을 씹는다는 행동은 치아, 혀, 씹는 근육 등의 도구가 갖추어진 ‘입 안’과 어떤 종류의 음식이 입으로 들어왔나를 뇌에 알려 주는 ‘감각수용기’, 그리고 뇌에서 어떻게 턱을 움직이면 좋을까를 근육에 명령하는 ‘신경회로’ 등 세 가지 활동에 의해 이루어지는 거란다.

치아와 치열이 건강한 사람은 음식을 씹으면 씹을수록 맛에 대한 감각이 발달하게 되므로 뇌의 신경회로는 더욱 활발하게 움직이게 되는 것이라네.

그리고 씹을 때 사용되는 근육은 입 근처에 있는 것뿐 아니라 머리 옆의 근육 등 30여 가지 이상이 사용되는데, 이런 근육들이 늘었다 줄었다 하면서 얼굴 전체의 윤곽을 만들고, 그 사람의 표정과 아름다움을 만들게 된단다.

그러니까 건강한 정신과 육체는 건강한

치아와 음식을 씹는 근육과, 그리고 고운 치열에서부터 시작된다고 볼 수 있지 않겠니?

그런데 만일 입 안에 나쁜 질환이 생긴다면 우리 몸의 건강이 나빠지는 것은 물론이고, 말할 때 발음이 부정확해지면서 심하면 얼굴 모습까지 변한단다.”

어머니와 영철이는 의사 선생님의 말씀을 들으며 별 것 아닌 줄 알았던 치아의 중요성을 깨닫고는 새삼 이가 고맙게 느껴졌습니다.

의사 선생님은 그밖에도 우리 입 안에는 침 한 방울에 약 60억 마리의 세균이 살고 있다고 하시면서, 우리 입 안에 생기는 병, 즉 ‘구강 질환’은 입 안에 남아 있는 음식물 찌꺼기에 입안의 세균이 달라붙어서 생기는 ‘충



치’와 잇몸에 생기는 병이라고 할 수 있는 ‘잇몸병’, 그리고 덧니나 빠드렁니 등과 같이 비뚤어진 치열을 일컫는 ‘부정교합’이나 ‘악관절증’이 대표적이라고 말씀해 주셨습니다.

이처럼 우리 입과 그 안에 있는 치아의 기능은 식생활과 떼려야 뗄 수 없는 것이고 평생을 통해 이루어지는 것처럼 구강 질환 역시 식생활 습관과 밀접한 관



계가 있는 만성적 질환이고, 절대로 저절로 낫는 법도 없으며, 구강 질환이 더욱 깊어지는 것을 멈추게 할 만한特效약도 없다고 합니다.

또 그 특성상 상당히 진행되어야 통증을 일으키므로 초기에는 아프지 않은 것이 특징이기도 하지요.

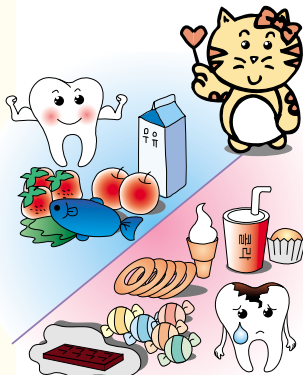
이러한 구강 질환의 특성을 이해한다면 어릴 때부터 올바른 식생활 습관을 기르고, 어떻게 하면 입 안과 치아를 깨끗하게 관리할 것인지 생각하고 실천하는 것이 중요합니다. 또한 평생을 통한 반복적인 치과 검진과 치료가 함께 이루어지는 것이 가장 바람직한 치아 관리 요령이라는 사실도 잊어서는 안 되겠지요?

앞으로 영철이는 의사 선생님께서 알려 주신 다음과 같은 내용들을 꼭 실천하겠다고 다짐했습니다. 어린이 여러분도 같이 실천해 보세요.



② 건강한 치아를 가꾸기 위해 반드시 지켜야 할 일

1. 올바른 식생활 습관을 가져야 합니다.



- ① 먹고 난 후에 저절로 우리 치아를 청소해 주고 잇몸을 자극할 수 있는 곡식과 과일, 채소

등 섬유질이 많은 음식물을 자주 먹읍시다.

- ② 너무 무른 음식, 당분이 많이 든 가공식품, 청량 음료 등은 되도록 피하는 것이 좋고, 먹더라도 먹고 나서 곧바로 이를 닦는 습관을 들입시다.



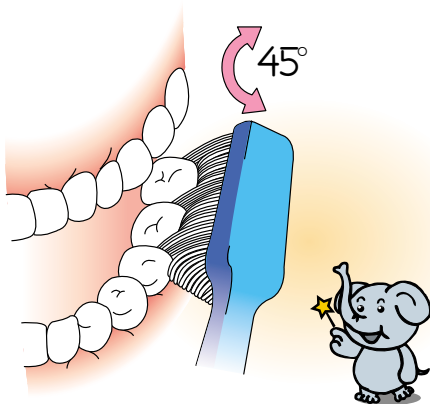
- ③ 스위스에 본부를 둔 국제건강식품위원회에서는 설탕을 넣지 않고 대체 감미료를 사용하여 충치를 일으키지 않는 간식류에 대해 치아가 우산을 쓴 모양의 '튼튼이 마크'를 붙여 이용할 것을 권장하고 있습니다.

2. 칫솔질을 바르게 해야 합니다.

충치와 잇몸병은 식사 후 치아에 달라 붙어 있는 음식물 찌꺼기에 세균이 달라 붙어 생기므로 식사가 끝났거나 잠자리에 들기 전에는 꼭 이를 닦아야 합니다.

올바른 칫솔질은 칫솔모의 방향이 치아와 45도가 되게 한 다음 세계 문지르지 말고 칫솔모를 회전시키는 방법으로 하는 것이 좋습니다.

그리고 치아뿐만 아니라 뺨쪽과 혀의 표면도 닦아 주어야 합니다. 칫솔이 도달



할 수 없는 치아 사이는 치실과 치간칫솔을 사용하는 것이 좋겠지요.

만일 음식을 먹고 난 후 치아 청소가 제대로 되지 않는다면 바로 그 곳에서부터 충치가 시작된다는 사실을 잊지 마세요.

3. 치아를 귀중하게 여겨야 합니다.

우리의 치아는 일정한 굳기와 힘을 가지고 있을 뿐이므로 너무 딱딱한 것을 씹거나 충격을 주면 부러지거나 상처를 입기 쉽습니다.



그러므로 얼음을 마구 깨물거나 음료수 병의 마개를 치아로 따거나 무언가 무거운 물체를 입에 물고 차력 시범을 보이는 일 등은 매우 위험한 일이지요.

4. 격렬한 운동을 할 때면 반드시 치아 보호 장치를 해야 합니다.

권투를 할 때와 마찬가지로 족구나 축구 등 자주 부딪치고 입을 다칠 위험이 있는 운동이나 놀이를 할 때엔 치아를 보호할 수 있는 장치를 하는 것이 좋습니다.

5. 불소가 들어 있는 물을 마시는 것이 좋습니다.

불소는 치아 자체를 충치에 강하도록 단단하게 만들어 주는 작용을 합니다.

영구치의 썩는 면은 대개 9~10세 무





럽에 완성되므로 이 시기에 불소가 들어 있는 물을 마시는 것이 가장 좋습니다.

우리나라에서는 청주, 진해, 과천, 영월, 포항, 아산, 순천, 진주, 옥천, 대전, 남양주 등 11개 고장에서 이미 수돗물에 불소를 넣어 주고 있습니다.

또 치과에 가서 치아 표면에 불소막을 입혀 치아 표면을 단단하게 해주는 방법도 있습니다.

6. 정기적으로 치과 검진을 받아야 합니다.

충치 등 잇몸질환은 절대로 저절로 치료되지 않으며,特效약도 없습니다. 또 잇몸 질환 초기에는 아프지 않기 때문에 모르고 있는 사이에 증세가 매우 심해질 수 있습니다.

적어도 6개월에 한 번은 정기 검진을 받아 치아가 많이 나빠지기 전에 필요한 예방 조치와 치료를 받아야 합니다.

7. 치아 치료는 빨리 할수록 좋습니다.

충치와 잇몸병의 치료는 예전의 상태로 돌아가게 하는 것이 아니라 그 진행을 멈추게 하고, 제대로 기능할 수 있도록 다른 물질로 메꾸거나 바꾸는 것입니다. 따라서 치아 질환이 많이 진행될수록 치료 시간이 오래 걸리고 비용도 많이 들며, 아픔 또한 심해집니다.

빨리 치료받는 것이 시간은 물론 비용



과 아픔을 덜 수 있는 지름길이지요.

8. 치석을 없애야 합니다.

치석 제거(스케일링)란 치아 표면에 붙어 있는 세균덩어리인 치태나 치석을 청소해 내는 것을 말합니다. 잇몸병과 충치의 원인이 되는 세균덩어리를 청소해주는 것이지요. 치석이 치아뿌리 밑으로 깊이 쌓여 잇몸 밑의 뼈를 다 썩히기 전에 정기적으로(6개월에 한번 정도) 치석 제거를 해야 하겠습니다.

9. 치아와 잇몸의 평생 건강을 위해 특히 12세 전후의 구강 건강에 더욱 관심을 가져야 합니다.

열두 살쯤이면 치아는 모두 새로운 영구치로 바뀌고, 신체적으로는 사춘기에 이르러 잇몸병이 생기기 시작합니다. 영

구 치열이 완성되는 시기이므로 부정교합과도 관계가 깊은 시기입니다. 충치, 잇몸병, 부정교합 등 구강의 3대 질환이 시작되기 전에 특별한 관심을 가지고 예방에 힘써야 하겠습니다.

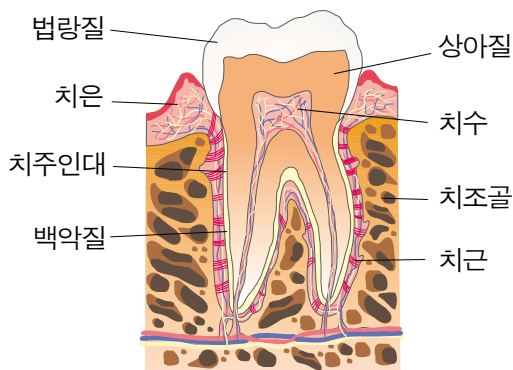


③ 치아는 어떤 구조로 되어 있을까?

1. 치아의 구조

치아는 우리 몸의 뼈보다도 단단한 물질인 사기질로 싸여 있어 음식을 씹는 일과 함께 치아를 보호해 줍니다. 곧 치아의 대부분은 '상아질'과 치아뿌리를 만드는 '백악질'로 덮여 있는 것이지요.

치아의 한가운데는 신경과 핏줄로 채워져 있어 치아에 영양을 공급해 줍니다. 또 신경은 치아가 부딪치는 강도를 알아차리고 온도 등의 자극을 뇌에 전달해 주지요.



● 치아와 치아 주위 조직의 구조 ●

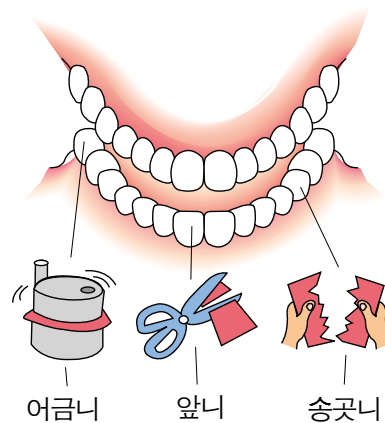
2. 치아 주위 조직의 구조

‘치아 주위 조직’ (치주 조직)이란 겉으로 드러나 있는 잇몸뿐 아니라 치아를 둘러싼 모든 조직을 가리킵니다.

치아를 잡아 주는 턱뼈와 치아뿌리의 가장 바깥부분인 백악질, 치아뿌리와 턱뼈를 연결하는 치주 인대, 그리고 가장 바깥을 덮고 있는 잇몸(치은)으로 구성되어 있습니다.

3. 치열

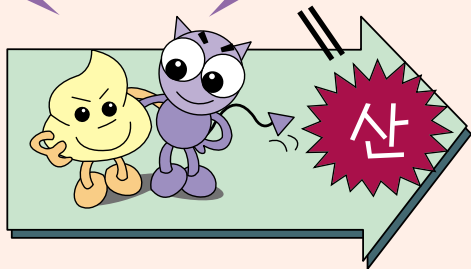
- ① 유치열: 앞니 4개, 송곳니 2개, 어금니 4개 - 아래턱 10개, 위턱 10개 등 모두 20개
- ② 영구치열: 앞니 4개, 송곳니 2개, 작은 어금니 4개, 큰어금니 4개 - 아래턱 14개, 위턱 14개 등 모두 28개
- 앞니 : 음식 자르기



● 이의 모양과 하는 일 ●



음식찌꺼기 + 입안의 세균



충치



음식을 먹은 몇 분 후부터
세균이 음식 찌꺼기를 부패시켜
시큼한 산으로 만들고,
이 산이 몇 십 분 사이에
치아를 녹여 충치를
만든답니다.

- 송곳니 : 음식 찢기
- 어금니 : 음식 갈기



4 구강 질환의 원인과 증상, 그리고 치료 방법은 무엇일까?

1. 충치

① 스스로 진단하는 방법

충치가 생기면 다음과 같은 증상을 보입니다.

- ◆ 입 안을 거울로 들여다보았을 때 치아 전체가 모두 흰색을 띠고 있다.
- ◆ 치아에 주름진 부분을 중심으로 검게 변한 곳이나 구멍이 있다(이때 아픈 곳은 없는지 살펴봅니다).
- ◆ 찬 것, 더운 것, 단 것을 먹을 때 시린 곳이 있다.
- ◆ 치아와 치아 사이의 구멍에 자꾸만 음식이 낀다.
- ◆ 입 안에서 고약한 냄새가 난다.
- ◆ 이가 매우 아프다(치통).

- ◆ 아프지는 않는데 치아가 검게 변하고 가끔 잇몸 위로 뽀루지 같은 것이 생겼다 없어지곤 한다.

② 충치의 원인

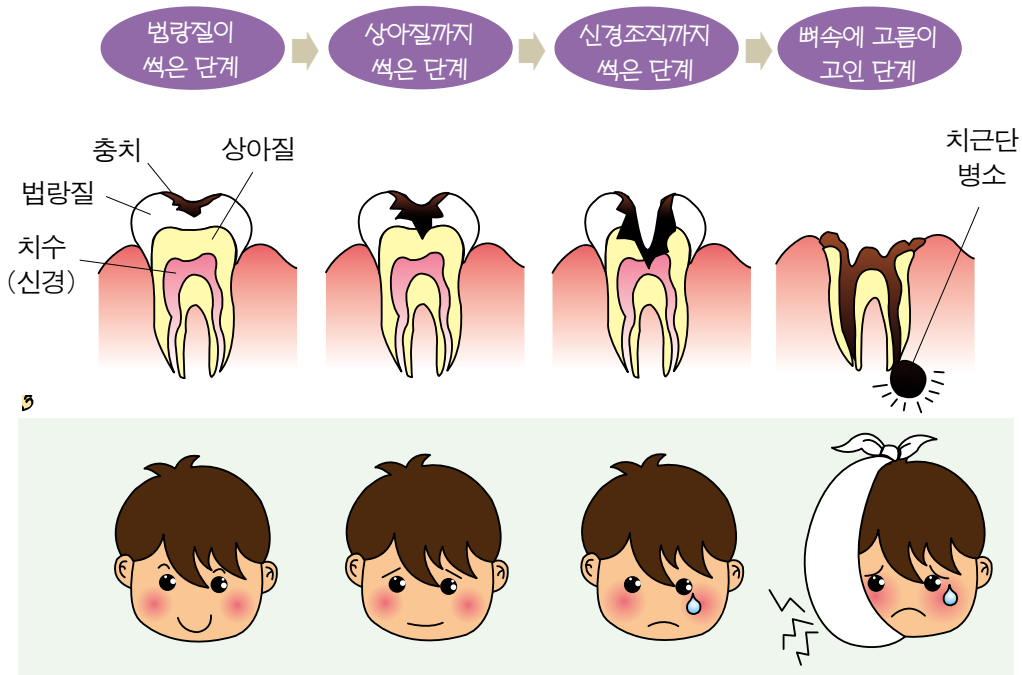
입 안에 세균이 많이 자라게 되면 음식물 중 특히 당분을 잘 먹고 산을 배설함으로써 치아를 이루고 있는 무기질을 녹여 버리기 때문에 생기는 것이 바로 충치입니다.

③ 충치가 잘 생기는 부위

- ◆ 치아 씹는 면의 주름으로부터
- ◆ 치아와 치아 사이
- ◆ 잇몸에 닿는 면

④ 충치의 진행 과정과 치료 방법

- 법랑질이 썩는 단계(초기 단계)
아무런 통증이 없어서 스스로 알 수 없



● 충치의 진행 과정 ●

습니다. 그러므로 치과를 찾아 정기 검진을 통해 찾아내어 빨리 치료하는 것이 좋겠지요. 심하다면 썩은 곳을 치료해야 됩니다.

● 상아질까지 썩은 단계(진행 단계)

차고 뜨거운 것 그리고 단 것을 먹으면 치아가 몹시 시리게 됩니다. 이 때에도 역시 썩은 곳을 파내고 봉을 박습니다.

● 신경 조직까지 썩은 단계(심한 단계)

심한 통증을 느낍니다. 신경 치료를 하고 치아를 금속으로 씌워 주게 되지요.

● 뿌리 바깥으로 뼈 속에 고름이 고인 단계 (치아 치료 불가능 단계)

결국 치아를 뽑게 됩니다. 뽑은 곳에는 잇몸이 아물고 나서 양 옆에 치아를 이

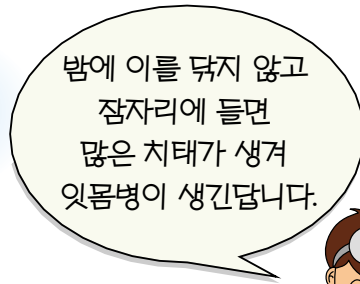
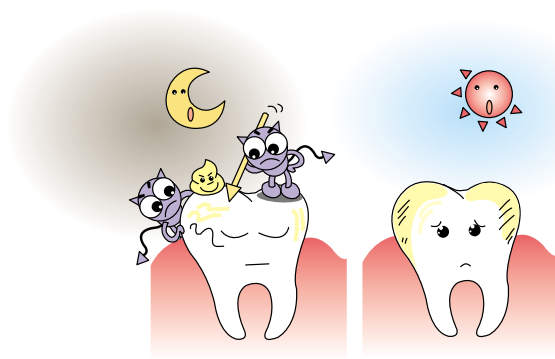
용해 인공 치아를 박아 넣습니다.

2. 잇몸병

① 스스로 진단하는 방법

잇몸병에 걸리면 다음과 같은 증상이 나타납니다.

- ◆ 아프지는 않지만 칫솔질을 하거나 음식을 베어물 때 잇몸에서 피가 난다.
- ◆ 이가 흔들린다.
- ◆ 이빨 사이에 음식이 자주 낀다.
- ◆ 음식을 씹으면 시큰거린다.
- ◆ 잇몸 색깔이 연분홍색 굴껍질처럼 보이지 않고 검붉은 색으로 민들민들거린다.

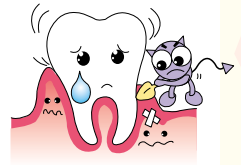


- ◆ 치아와 잇몸 사이가 검게 변해 있다.
- ◆ 입에서 고약한 냄새가 난다.

② 잇몸병의 원인

치아 사이와 표면에 붙은 음식물 찌꺼기에 세균이 달라붙어 치태(프라그)가 생기고, 그 치태가 딱딱하게 굳어진 치석 때문에 잇몸병이 생깁니다.

고, 마치 치아가 솟아 오른 듯한 느낌이 들면서 고약한 입냄새가 나게 되지요.



③ 잇몸병의 진행 과정과 치료 방법

■ 초기 치은염

잇몸 색깔이 붉어지고 이를 닦을 때 종종 피가 나지만 별로 아프지 않다면 '치은염'을 의심해 보아야 합니다. 하지만 올바르게 칫솔질을 하고 6개월에 한번씩 스케일링을 해주면 나올 수 있으므로 크게 걱정할 필요는 없습니다.

■ 초기 치주염

치아 표면에 붙은 세균 덩어리가 단단한 치석으로 변하면 '치주염'으로 발전하게 됩니다.

그 다음에는 잇몸이 부어 피가 자주 나

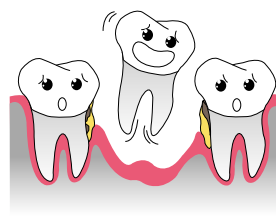
고, 마치 치아가 솟아 오른 듯한 느낌이 들면서 고약한 입냄새가 나게 되지요.

■ 잇몸 질환이 많이 나빠진 경우

잇몸병이 심해지면 잇몸이 심하게 붓고 피가 나면서 이가 흔들립니다.

이뿌리가 드러나기 시작하고, 잇몸에서 고름이 나오기도 하며, 음식도 잘 씹을 수가 없게 됩니다.

엑스(X)-선 촬영을 해보면 뿌리 밑의 뼈가 많이 삭아 있는 것을 볼 수 있지요.



스케일링과 잇몸 수술을 받고, 칫솔질과 함께 치실, 치간 칫솔을 사

용하는 것이 좋습니다. 더욱 심해지면 이
가 빠질 수도 있거든요.

3. 부정교합

① 스스로 진단하는 방법

부정교합의 경우에는 다음과 같은 증세
를 보입니다.

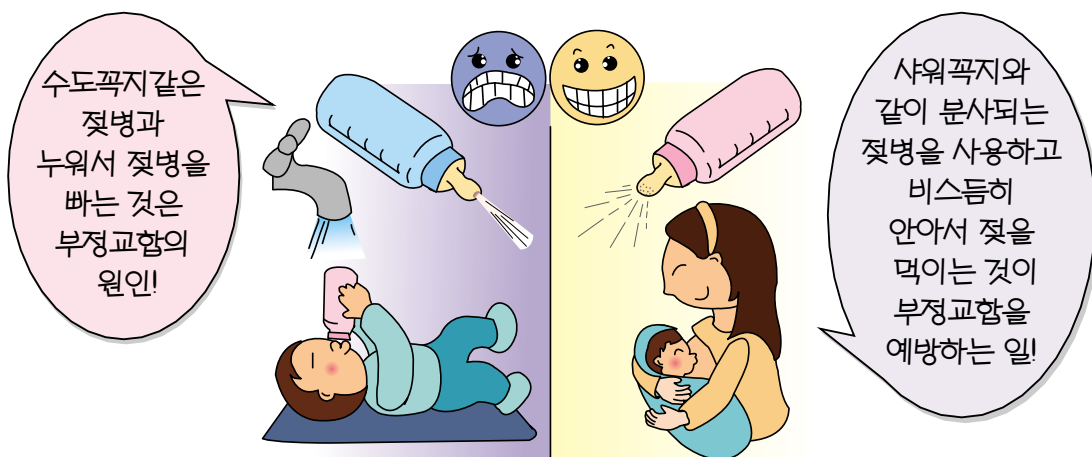
- ◆ 덧니나 빠드렁니가 있다.
- ◆ 덧니는 없지만 아래윗니를 꼭 다물면
아래턱이 위턱을 덮는다(주걱턱).
- ◆ 덧니는 없지만 아래윗니를 다물면 위
턱 속으로 아래턱이 가려져 아랫니가
보이지 않는다.
- ◆ 인중(코 아래쪽)과 아래윗니 중심선
이 맞지 않고 비뚤어져 있다.
- ◆ 얼굴의 좌우측이 대칭을 이루지 않는
다.
- ◆ 충치가 없는데도 음식이 잘 씹히지 않
는다.

- ◆ 아래위 입술의 두께가 비슷하지 않다.
- ◆ 잘 때나 텔레비전을 볼 때면 입을 벌
리고 있다.(숨을 입으로 쉰다.)
- ◆ 음식을 잘 씹지 못하고 연한 음식만
먹는다.
- ◆ 식사를 할 때 음식물을 잘 흘린다.
- ◆ 알약이나 덩어리가 있는 음식을 잘 삼
키지 못한다.

② 부정교합의 원인

엄마 뱃속에서부터 문제가 있었거나 태
어날 때 갑작스런 사고를 당한 것이 원
인이 될 수도 있지만, 그보다는 올바르
지 못한 식생활 습관이 가장 큰 원인입
니다.

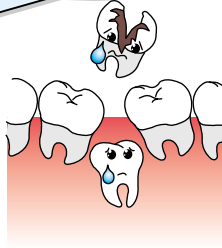
예를 들면, 사람은 태어나자마자 젖을
빨게 되는데 이후 엄마 젖이나 젖병을 빠
는 습관이 잘못 되었을 수도 있고, 또 치
아가 나서 처음으로 음식을 씹을 때부터
버릇이 잘못 되었을 수도 있습니다.



● 부정교합의 원인과 예방 ●



유치가 충치로 되어
일찍 빠지거나
그대로 내버려두었을 때에는
덧니가 된대요.



충치 없이
깨끗한 유치는
덧니 없는
예쁜 이가 된대요.

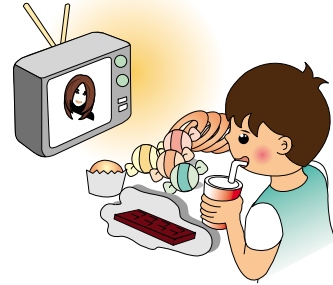


어디 그뿐인가요? 너무 차갑거나 너무 연한 음식만 오래 먹어 잘 씹지 않게 되는 바람에 근육이 발달할 기회가 없었거나 자라나는 동안 턱뼈와 근육이 발달하는데 문제가 있었기 때문일 수도 있습니다. 또 유치가 충치로 되어 일찍 빠지거나 그대로 내버려두었을 때에도 덧니가 됩니다.

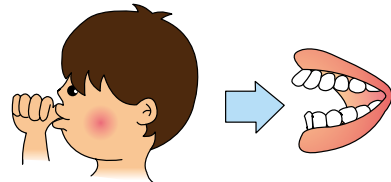
그밖에 혀 내밀기, 손톱 깨물기 같은 나쁜 습관은 골근육의 균형을 깨뜨려 부정교합의 또 다른 원인이 될 수 있고, 갑작스런 사고로 다치거나 뜨거운 것에 데이거나 하는 것도 그 원인이 될 수 있으므로 조심해야 하겠습니다.

③ 부정교합을 일으키는 식사 습관

- ◆ 음식을 입 안에 깊이 넣고 어금니로 씹지 못하고 앞니로 씹는다.
- ◆ 연하고 부드러운 음식만 먹는다.
- ◆ 고기와 같이 질긴 음식은 잘 씹지 못한다.



- ◆ 단단한 음식을 씹지 않고 그대로 삼킨다.
- ◆ 식사 시간이 오래 걸린다.
- ◆ 식사를 규칙적으로 하지 않고 텔레비전을 보거나 놀면서 조금씩 하루종일 먹는다.



④ 나쁜 습관

손톱깨물기, 손가락빨기, 뺨씹기, 입술 깨물기, 혀내밀기 등



5 구강 위생용품에는 어떤 것이 있을까?

치아면에 붙은 세균막을 보다 철저히 제거하기 위해서는 칫솔만으로는 도달하기 어려운 부분, 즉 치아와 치아사이 또는 치아와 잇몸 사이 등을 닦아 주기 위한 보조 위생용품이 필요합니다. ‘치실’과 ‘치간칫솔’ 그리고 ‘양치 약품’ 등이 바로 그것이지요. 이러한 위생 용품들을 어떻게 사용하는지 알아보까요?

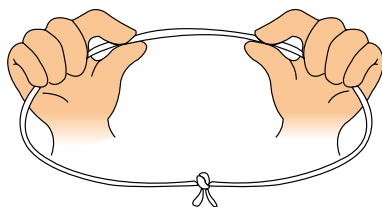
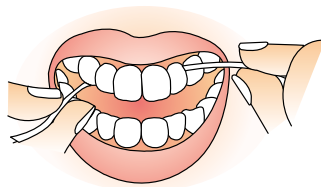
1. 치실

치실은 질긴 명주나 나일론 실로 꼬아서 만든 것이 아니고, 8가닥의 실이 그대로 풀어진 채 한 가닥으로 만들어져 있어 다른 말로는 ‘푼실’이라고 합니다.

바느질 할 때 쓰는 실의 자른 면이 밟을처럼 생겼다면 치과용 치실의 자른 면은 면도날처럼 생겨서 치아 사이에 들어가도 그 사이를 벌리지 않는다는 것이 특징이지요.

식사 후 치아 사이에 박힌 음식물 찌꺼기를 제거할 때 이쑤시개를 사용하면 점차 치아 사이를 벌려 놓거나 치아와 잇몸 사이를 패이게 만들어 결국 음식물이 더 많이 끼게 되고, 잘못 사용해 잇몸을 찌르거나 부러진 조각을 남겨 잇몸에 염증을 일으키기도 합니다.

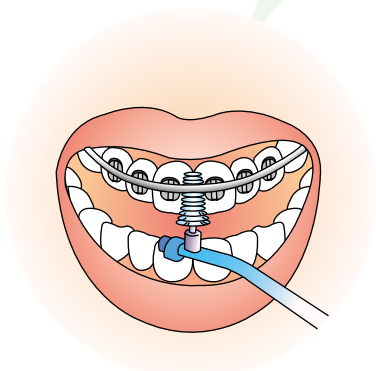
하지만 치실은 자기 주먹이 드나들 정



도로 꿰어서 매듭을 지어 두 번째와 세 번째 손가락으로 감아 치아 사이를 훑어내는 동작으로 사용하므로 치아 사이의 세균막을 제거하는 데 가장 효과가 높습니다.

2. 치간칫솔

치간칫솔은 마치 시험관을 닮은 솔처럼 생겼는데, 아주 작아서 치아와 치아 사이의 잇몸쪽 부분을 잘 닦을 수 있게 생겼습니다. 특히 치열 교정 장치를 치아에 붙이고 있는 사람은 자주 거울을 보





면서 치아와 장치 사이를 자주 닦아 주어야 교정 장치를 떼어 낸 다음에도 치아 표면이 하얗게 되며, 칼슘이 빠져나가 충치 전 상태가 되는 것을 막을 수 있습니다. 따라서 교정하는 사람에게는 반드시 필요한 용품이며, 식사가 끝난 다음에는 꼭 사용해야 합니다.

3. 양치약

입 안을 간단하게 헹굴 수 있는 양치약에는 항상 쓸 수 있는 '상용 양치약'과 치료용으로 이용하는 '약용 양치약'이 있습니다.

슈퍼마켓 같은 곳에서 쉽게 살 수 있는 상용 양치약은 입 안 청결을 위해 아무 때나 사용할 수 있고, 여기에 불소가 첨가되면 더욱 좋겠지요. 그러나 약용 양치약은 약국에서만 살 수 있고, 잇몸에 염증이 있거나 입 안에 문제가 있을 때 일시적으로 사용하는 것이 좋습니다.

또 교정 장치를 끼고 있을 때에는 잠자기 전과 학교에서 점심 식사를 하고 나서 꼭 불소 양치약을 써야만 합니다. 그러나 치아 표면의 세균막은 이끼와 같이 끈끈하고 단단하게 치아의 표면에 붙어



있으므로 반드시 칫솔질로 세균막을 제거하고 난 다음에 양치약을 써야 합니다. 만일 칫솔질을 하지 않고 양치약

만 쓴다면 칫솔질을 하고 양치약을 쓰지 않는 것만 못하다는 점을 알아야겠습니다.

입냄새가 심하거나 잇몸에 염증이 있는 경우 또는 상처가 있는 경우에는 입 안에 세균이 정상보다 매우 많이 붙어있는 경우이므로 정기적인 칫솔질뿐만 아니라 자주 양치약을 사용하는 것이 좋습니다.

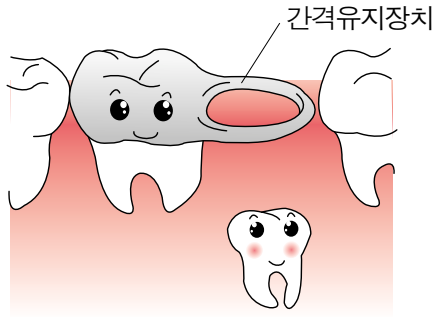


⑥ 치아 건강을 위해 해야 할 일과 삼갈 일은 어떤 것일까?

1. 해야 할 일

칼슘이 풍부한 음식을 골고루 먹어야 합니다. 그리고 되도록 섬유질이 많은 자연 건강 식품을 먹는 습관을 기르는 것이 좋습니다. 불소가 함유된 치약을 사용하고, 학교에서 공동으로 불소 양치를 하지 않는다면 자기 전에 불소 용액으로 양치를 합니다. 만일 교정 장치를 끼고 있다면 장치는 식사가 끝났을 때마다 닦아서 끼고 1주일에 한두 번 정도는 전용 세제로 소독합니다. 그리고 치간칫솔로 교정 장치와 치아 사이를 잘 닦아 줍니다.

또 식사를 하고 났을 때와 잠자리에 들기 전에 반드시 칫솔질을 할 수 있도록 칫솔과 치약을 가지고 다니거나 사물함에 넣어둡니다. 치과에 가서 검사를 받아 보



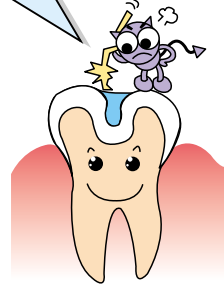
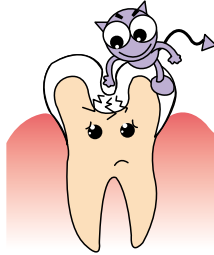
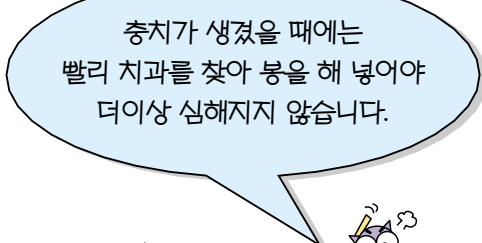
간격유지 장치는
덧니가 되지 않도록
치아가 자리를 잡아 나가게
해주는 장치랍니다.

아 만일 젓니 어금니에 충치가 있으면 전부 치료해 둡니다.

만일 사정 때문에 젓니 어금니를 일찍 빼게 됐다면 간격 유지 장치를 해줍니다. 영구치가 나는 대로 충치가 되기 전에 열구전색을 해줍니다. 잇몸에서 피가 나면 치과에 가서 스케일링을 하고 치아 사이를 치실로 닦아 줍니다.

2. 삼가할 일

- ◆ 달고 끈끈한 간식을 밥보다 많이 먹어서는 안 됩니다.
- ◆ 간식(껌, 초콜릿, 엿, 사탕, 과자 등)을 너무 자주 먹지 않습니다. 만일 먹었다면 먹고 나서 곧바로 이를 닦습니다.
- ◆ 이를 닦은 후에는 곧바로 다시 먹지 않습니다.



- ◆ 물 대신 탄산 음료(콜라나 사이다)를 마시지 않습니다.

- ◆ 간식을 먹다가 (혹은 먹고 나서 곧바로) 잠을 자지 않습니다.

- ◆ 병마개 등을 이로 따지 않습니다.



7 학교나 놀이터에서 주의할 일에는 어떤 것이 있을까?

- ◆ 위험한 물건을 가지고 뛰지 말아야 합니다.
- ◆ 자동차에 탈 때에는 반드시 안전 벨트를 맵니다.
- ◆ 풀장 가까이에서는 뛰거나 밀지 말아야 합니다.
- ◆ 자전거를 탈 때는 비울 때 특히 주의합니다(젖은 도로나 젖은 나뭇잎이).



매우 위험하기 때문이지요).

- ◆ 롤러 스케이트를 탈 때에는 너무 빠르게 타지 말고 스케이트를 잘 조정합니다.
- ◆ 달리기를 할 때 절대 발을 걸거나 넘어뜨리지 말아야 합니다.



- ◆ 썰매를 탈 때는 앞쪽에 나타나는 나무나 장애물을 주의합니다.
- ◆ 스케이트 보드 끝에는 미끄러지지 않게 테이프를 쓰고, 복잡한 도로나 보도에서 타지 말아야 하며, 되도록 평평한 곳에서 탑니다.
- ◆ 분수대에서 물 마시고 있는 친구를 갑자기 부르거나 놀라게 하지 않습니다.
- ◆ 그네를 탈 때는 일어서지 말고 앉아서 탑니다.

5

음식 속에 숨겨진 건강 비밀



1 건강에 필요한 영양소

학교에서 가장 즐거운 시간은 아무래도 점심 시간이지요. 오늘도 지영이는 맛있는 점심을 먹고 나서 친구들과 함께 도란도란 이야기 꽃을 피우고 있었답니다. 그때 들어오신 담임 선생님께서는 지영이와 친구들이 어떤 것들을 점심으로 먹었는지 물어 보시고는 음식물에 들어 있는 여러 가지 영양과 영양소에 대해서 말씀해 주셨어요.

“먼저 영양과 영양소는 어떻게 다른지 알아보기로 하자. 영양이란, 음식을 먹음으로써 쉼새없이 우리 몸의 오래 된 조직을 새로운 조직으로 바꾸어 주는 일을 하고, 그밖에 성장 발육과 생명을 지키는 모든 현상을 말한단다. 또 영양소란, 식품 속에 들어 있는 화학 물질로서 몸 속에서 충분히 만들지 못하기 때문에 반드시 식품으로 먹어야 되는 물질을 가리키지. 이 물질은 우리 몸을 구성하기도 한단다.”

선생님의 설명을 듣고 있던 지영이가 궁금하다는 듯이 이렇게 질문을했어요.



물 탄수화물 단백질 지방 비타민 무기질

우리 몸 속을 구성하고 있는 대표적인 물질로는 물, 단백질, 지방, 탄수화물, 그리고 비타민과 무기질 같은 것들이 있대요.



“선생님, 그러면 우리 몸을 구성하고 있는 영양소에는 어떤 것들이 있고 또 어떤 일들을 하고 있나요?”

“응, 좋은 질문이구나. 우리 몸을 구성하고 있는 물질, 즉 영양소들은 여러 가지가 있고, 각자 하는 일이 다르단다.

대표적인 물질로는 물, 단백질, 지방, 탄수화물, 그리고 비타민과 무기질 같은 것들이 있지. 먼저 물은 우리 몸을 구성하고 있는 가장 작은 단위인 세포에게 영양소를 갖다 주며, 찌꺼기를 운반하여 몸 밖으로 내보내고 체온을 조절하는 등 다른 영양소들이 하는 일을 도와 준단다. 단백질은 우리의 피부, 근육, 피, 머리카락 등을 만들어 주고, 힘(에너지)도 나게 하며, 지방은 단백질이나 탄수화물보다 두 배 이상의 힘(에너지)을 내게 해서 피부나 몸 속 기관을 보호하고, 또 탄수화물은 근육에 힘(에너지)을 주고 체온을 유지해 준단다.

그밖에 비타민과 무기질은 여러 가지 생리 기능과 신진 대사를 조절하고, 뼈와 치아, 피 등을 만들어 주지.”

그리고 선생님께서는 한 가지 영양소라도 부족하게 되면 다른 영양소의 하는 일에 영향을 미치며, 오랫동안 부족하면 결핍증이 생기므로 항상 영양소를 골고루 먹도록 해야 한다고 말씀하셨습니다.



2 식품이란 무엇인가?

식품이란 한 가지 이상의 영양소를 가



지고 있고, 사람에게 해로운 물질이 없는 자연 그대로이거나 가공된 것을 말하지요.

1. 기초식품군

나라마다 거기서 생산되는 식품은 매우 다릅니다. 그리고 국민들에게 필요한 영양소가 무엇인지에 따라 쉽게 먹을 수 있는 식품들이 있게 마련이지요.

이렇게 나라마다 음식 먹는 습관을 생각해서 식품 속에 포함된 영양소가 비슷한 것끼리 묶어서 나눈 것을 ‘기초식품군’이라고 합니다.

♥ 우리나라 : 다섯 가지 기초식품군

1군 - 고기, 생선, 알 및 콩류

2군 - 우유 및 유제품, 뼈째 먹는
잔 생선

3군 - 채소 및 과일

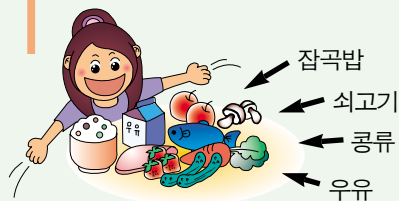
4군 - 곡류, 감자류

5군 - 유지류

이처럼 균형 있게 영양을 섭취하려면 음식을 가려먹지 말고 다양한 식품을 먹어야 합니다.

2. 어린이의 올바르게 먹는 습관은 어떻게 해야 할까?

1 다양한 식품을 골고루 먹자.



2 표준 체중을 유지하자.



3 매끼 거르지 말고 먹자.



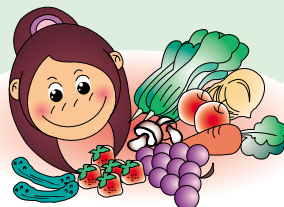
4 간식을 너무 많이 먹지 말자.



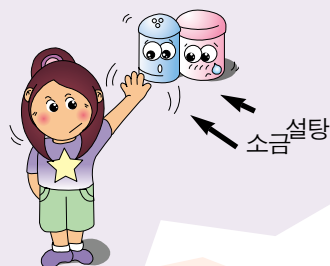
5 우유를 매일 마시자.



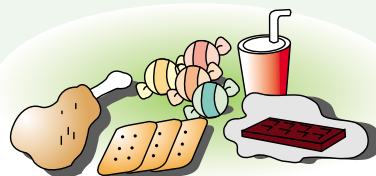
6 채소와 과일을 먹자.



7 짜거나 너무 달게 먹지 말자.



8 당이나 지방이 많은 음식은 피하자.

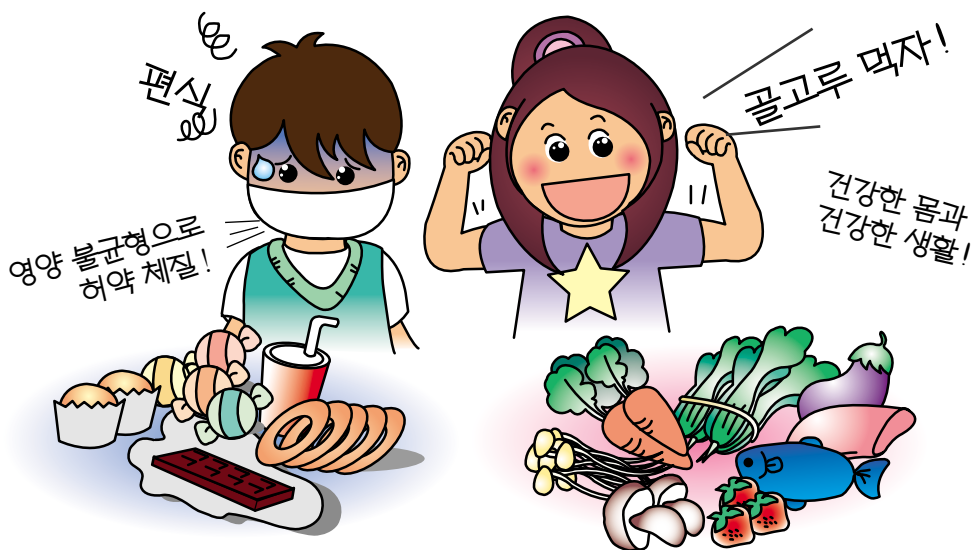


9 바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹자.



10 식사를 즐겁게 하자.





3. 나쁜 식생활 습관이란 무엇인가?

음식을 골고루 먹지 않고 자기 입맛에 맞는 것만 골라 먹는 것을 ‘편식’ 이라고 합니다. 실제 편식이란 어떤 경우를 말 할까요?

우선 음식을 좋아하고 싫어하는 감정이 강하고, 식사 내용이 항상 영양 면에서 불균형하며, 발육과 성장 및 영양 상태가 상당히 뒤떨어지는 경우를 말합니다. 또 어떤 특정 식품을 먹을 수 없는 경우, 하나의 식품군 전체를 먹을 수 없는 경우, 예를 들어, 생선류는 종류에 관계 없이 모두 싫어하는 경우, 설탕이 많은 음료, 과자류를 너무 좋아하여 영양의 섭취가 양적으로 균형을 잃게 된 경우, 달걀과 고기를 좋아해서 채소는 전혀 먹지 않는 경우 등이 해당됩니다.

이렇게 편식을 하면 어떻게 될까요? 당

연히 영양이 불균형을 이루게 되므로 허약해집니다. 피로가 빨리 오는 것은 물론이고, 병균에 대한 저항력이 약해져서 감기에 잘 걸리게 됩니다.

성격도 무슨 일에도든지 신경질적이고 자기중심적으로 변합니다. 그밖에도 변비가 생기거나 빈혈이 생길 수도 있고, 뚱뚱해지므로 비만이 될 수도 있지요. 이처럼 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 편식을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?

첫째, 어렸을 때부터 자극성이 강한 인스턴트 식품, 청량 음료, 설탕 등을 적게



먹어야 합니다.

둘째, 부모님을 비롯해서 가족 모두가 편식을 하지 않도록 모범을 보여야 합니다.

셋째, 어린이가 싫어하는 음식은 맛, 향, 색 등에 특별히 주의하여 조리하는 것이 좋습니다.

넷째, 음식을 강제로 먹지 않도록 해야 합니다.

다섯째, 음식 담는 법, 식사 분위기 등 식사 환경을 즐겁게 만들어야 합니다.

여섯째, 식사량을 적게 하면서도 영양 공급은 충분하게 되도록 해야 합니다.

4. 아침 식사를 하지 않는 것은 왜 나쁠까?

우리 어린이들 중에는 아침 식사를 하지 않는 친구들이 많습니다. 하지만 이렇게 아침 식사를 거르게 되면 우리 건강에 여러 가지 해로운 영향을 미치게 되지요.

우선 하루에 섭취해야 할 영양의 균형이 깨지기 쉽고, 점심에 아침 식사량까지 합쳐서 많은 양을 먹게 되므로 비만의 원인이 됩니다.

특히 밤잠을 먹으면 아침에 식욕이 떨어져 세 끼의 식사가 연쇄적으로 늦춰지는 습관이 생길 수 있으므로 주의해야 합니다. 따라서 아침 식사를 먹지 않는 습관이 길게 이어지면 결국에는 소화기 장애를 일으키기 쉽고, 한 끼를 거르므로



전체 열량의 부족으로 빈혈이 될 수도 있습니다.

이렇게 우리 건강에 나쁜 아침 식사 거르기를 예방하기 위해서는 일어나자마자 냉수나 찬 우유를 마셔서 위장을 자극하여 식욕을 돋게 하거나 과일 주스 또는 요구르트를 마셔도 좋겠지요.

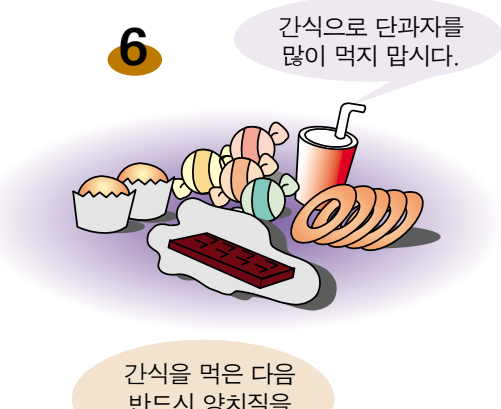
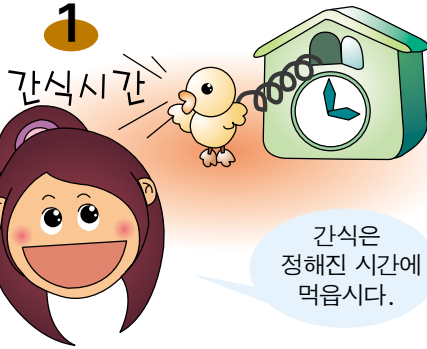
그밖에 만들기 간단하고 소화하기 쉬운 아침 식단을 개발하는 것도 좋은 방법입니다.

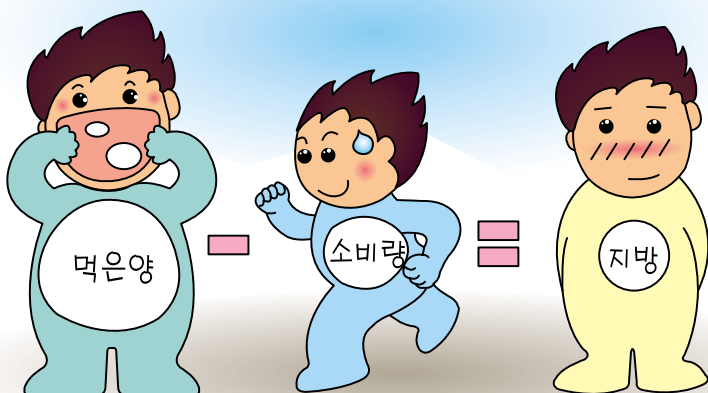
5. 간식의 역할은 무엇일까?

성장기 어린이에게 반드시 필요한 영양소가 세 끼의 식사만으로는 부족하므로 영양 보충을 위해 간식을 먹는 것은 좋은 일입니다.

또 간식은 긴장한 마음을 편안하게 하고 피로를 회복시켜 주기도 하지요. 어디 그뿐인가요? 맛있는 간식을 먹게 되면 기분이 상쾌해지고 즐거워지므로 정서를 풍부하게 해주지요.

어떻게 하면 올바른 간식이 될 수 있을까요?





한편, 간식으로 좋은 식품에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

에너지 공급을 위해서는 비스킷, 과자, 샌드위치, 빵, 감자, 고구마, 떡, 쌀과자 등이 좋고, 단백질과 칼슘을 공급하려면 우유, 우유 음료, 아이스크림, 요구르트, 치즈, 달걀, 푸딩, 콩과자, 깨엿, 땅콩 등을 먹으면 되며, 비타민을 공급하려면 신선한 과일이나 주스, 오이, 당근 또는 채소 주스를 먹는 것이 좋습니다.



③ 음식물과 질병

1. 비만

(1) 비만이란 무엇인가?

음식물을 통해 우리 몸 속에 들어간 영양소에 있어서 우리가 먹은 양이 소비량보다 많게 되면 남은 에너지가 지방으로

바뀌게 되는데, 이처럼 지방이 우리 몸 속에 너무 많이 쌓인 상태를 '비만'이라고 합니다.

이러한 비만은 왜 위험할까요? 어려서부터 비만인 사람은 어른이 되어서도 비만이 될 가능성이 매우 높고, 당뇨병, 고혈압, 고지혈증, 지방간, 관절염 같은 질병의 원인이 될 수 있으며, 친구들의 놀이나 따돌림 등으로 학교 생활에 흥미를 잃는 경우도 생길 수 있습니다.

이제 우리 몸의 비만도를 어떻게 알 수 있는지 살펴 볼까요?

대개 어린이의 경우에는 다음과 같이 키에 따른 체중의 비율을 이용한 표준체중법을 적용해서 판정하지요.

$$\text{비만도}(\%) = \frac{\text{현재 체중}(\text{kg}) - \text{신장별 표준 체중}(\text{kg})}{\text{신장별 표준 체중}(\text{kg})} \times 100$$



● 한국 소아 발육 표준치(1998년) ●

성별	나이	정상 신장 범위 (cm)	정상 체중 범위 (kg)	표준 신장 (cm)	표준 체중 (kg)
남	11세	138.8~148.3	32.20~43.76	143.5	38.62
	12세	143.9~154.5	35.80~48.20	149.3	42.84
여	11세	138.7~149.9	31.34~43.10	144.2	37.79
	12세	146.6~156.0	37.00~48.44	150.9	43.14

● 그러면 비만도는 어떻게 판정할까요?



비만도	판 정
0 ~ 9 %	정 상
10 ~ 19 %	체중 과다
20 ~ 29 %	약간 비만
30 ~ 49 %	중간 비만
50 % 이상	심한 비만

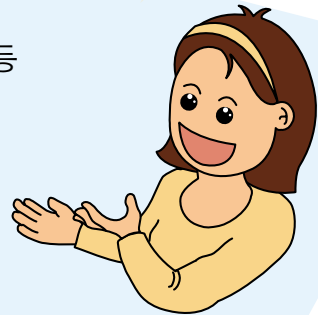
나의 비만도를
확인해 보세요!



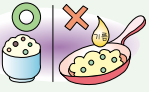
(2) 어떤 경우에 비만이 될까?

다음과 같은 경우라면 비만이 될 확률이 매우 높으므로 주의해야 합니다.

- 달거나 기름진 음식을 좋아한다.
(예) 아이스크림, 초콜릿, 음료수, 피자, 햄버거 등
- 배가 고프지 않아도 항상 먹고 싶다.
- 먹고 나서는 후회하는 경우가 있다.
- 우리 몸이 필요한 영양소에 대해 잘 모른다.
- 혼자 먹는 것을 좋아한다.
- 식사를 규칙적으로 하지 않는다.
- 밤에 간식을 자주 먹는다.
(예) 스낵류나 과자류, 단음료수
- 아침은 안먹고 오후에 많이 먹는다.
- 빨리 먹고 한꺼번에 많이 먹는 경향이 있다.
- 움직이거나 운동하는 것을 싫어한다.
- 텔레비전이나 비디오를 보면서 무의식적으로 과자류, 사탕류 등을 먹는다.



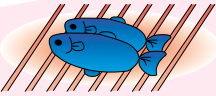
(3) 비만을 예방하려면 어떻게 해야 할까?



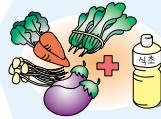
- ▶ 밥은 매끼니 한 그릇 정도
- ▶ 여러 가지 잡곡류, 콩류를 섞은 밥
- ▶ 기름에 볶은 밥은 피함.



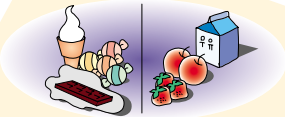
- ▶ 맑은 고기국, 채소가 들어간 국류
- ▶ 채소+조개살+기름기 없는 생선, 고기류로 만든 찌개류



- ▶ 가공 식품은 피하고 기름기가 없는 부위를 선택
- ▶ 튀기거나 볶는 조리법보다 구이, 찜
- ▶ 채소류와 함께 조리된 것
- ▶ 육류보다는 생선 종류



- ▶ 식사때마다 1종류 이상의 나물류
- ▶ 녹황색 채소를 이용한 음식
- ▶ 나물 볶음보다 무침
- ▶ 식초+나물류
- ▶ 묵과 함께 조리된 것



- ▶ 사탕, 아이스크림, 초콜릿 등은 피함.
- ▶ 생우유나 탈지우유
- ▶ 과일류를 많이 이용
- ▶ 설탕 대신 물엿이나 아스파탐
- ▶ 튀김류는 피함.



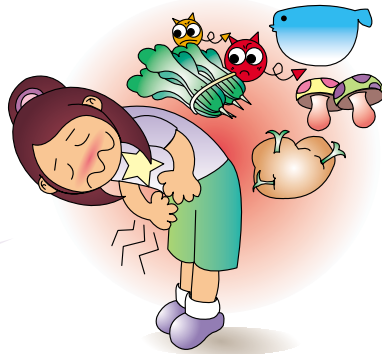
- ▶ 설탕이나 크림을 넣지 않은 음료
- ▶ 설탕 대신 인공 감미료
- ▶ 채소나 과일 주스
- ▶ 탄산 음료는 피함.

2. 식중독

동안 우리 몸에 쌓여서 일어나는 질병이기도 하지요.

(1) 식중독이란 무엇일까?

식중독은 대개 음식물을 통해서 우리 몸에 들어간 병원미생물(질병을 일으키는 세균, 바이러스, 곰팡이 등), 또는 해롭거나 독성이 있는 화학 물질 등에 의해서 생깁니다. 대부분의 식중독은 급성 위장병 증상(메스꺼움, 복통, 토함, 설사 등)을 보이며, 때로는 독성 물질이 오랫동안





(2) 식중독의 원인은 무엇일까?

보통 미생물에 의해 썩은 식품이나 변질된 식품을 먹었을 때 우리 몸 안에서 독소가 만들어지는 경우에 식중독이 생기고, 이미 미생물이 만들어낸 독소가 있는 식품을 먹었을 경우에도 식중독이 생길 수 있습니다. 뿐만 아니라 독버섯, 복어알, 싹튼 감자 등 자연 식품에 들어 있는 독소와 수은, 카드뮴, 비소, 납 등의 해로운 중금속 물질에 의해서도 식중독 증상이 나타날 수 있지요.



4 포장된 가공 식품과 주의할 점

1. 식품의 포장지에 쓰여 있는 것은 무엇일까?

우리가 무심코 뜯어서 버리는 각종 가

공 식품의 봉지나 포장지에는 여러 가지 사항들이 적혀 있습니다. 이런 것들을 유심히 본다면 우리 건강에 해로운 식품들을 가려 낼 수 있을 뿐만 아니라 보다 더 신선한 것을 골라 먹을 수도 있지요. 그렇다면 어떤 내용들이 적혀 있는지 알아볼까요?

① **제품의 이름** : 우리 눈에 가장 잘 띄게 표시되어 있으며, 여러 가지 식품 종류별로 그 식품의 성분을 나타내 줍니다.

② **식품의 종류와 형태** : 예를 들어 《새우깡》은 이름만으로는 그 식품의 성질을 알 수 없지만, 《스낵류(유당처리제품)》이라고 쓰여 있는 것을 본다면 기름에 튀긴 식품임을 금방 알 수 있지요.

예 과즙이 95% 이상인 경우 : 천연과



● 식품의 포장지에 쓰여 있는 내용 ●

즙음료

과즙이 50~95%이면 : 과즙음료

과즙이 10~50%이면 : 희석과즙음료
라고 쓸 수 있습니다.

③ 만든 회사 이름과 주소 : 그 식품에 대해 더 많은 정보를 알고 싶거나 불만이 있을 때 활용합니다.

④ 날짜 표시 : 모든 식품에 만든 연도, 달, 날짜를 쓰는 것은 아니지만 도시락, 우유, 두부류, 생면, 김밥 등에는 의무적으로 표시하게 되어 있지요.

⑤ 내용량 : 내용물의 종류에 따라 중량, 용량 또는 개수로 표시합니다.

고체 또는 반고체일 경우(예 과자, 두부)에는 중량(g)으로 표시합니다.

액체일 경우(예 주스, 간장, 우유)에는 용량(ml)으로 표시합니다.

고체와 액체가 함께 있는 경우에는 중량 또는 용량으로 표시합니다.

⑥ 성분 또는 원재료와 들어 있는 양(%) : 그 식품이 무엇으로 만든 것인지를 알려줍니다.

예 원유 76.513(국산), 사과 농축 과즙 9.0(국산), 포도당, 식이 섬유 혼합, 탈지분유, 식이 섬유, 유당 분해 효소

사용된 식품첨가물은 항상 이름과 사용에 대해 표시합니다.

예 사카린나트륨(합성감미료), 아소파탐(합성감미료)

⑦ 원산지 표시 : 성분(원재료)과 함량을 같이 표시해 줍니다.

예 오렌지과즙 100%(국산 30%, 브라

질산70%)

⑧ 영양 성분

⑨ 기타 : 사용 방법이나 보관시 주의 사항, 기타 경고문 등을 표시합니다.

2. 건강 정보 표시란 무엇일까?

제품을 건강과 관련시켜 표현하는 것을 가리켜 건강 정보 표시라고 합니다.

예 ○○ 식물성 기름은 포화지방이 적어서 혈중 콜레스테롤 수준을 낮추는 데 도움을 줄 수 있다.

○○는 심장병의 위험을 감소시키는 포화지방산이 낮음.

○○와 지방이 낮은 식사는 암 위험을 낮출 수 있다.

○○는 지방이 낮은 식품이다.

3. 식품의 유통 기한이란 무엇일까?

식품을 만든 날짜로부터 소비자에게 팔 수 있도록 허용되는 최대 기간을 가리켜 그 식품의 '유통 기한' 이라고 합니다. 이러한 유통 기한은 허가를 받아서 생산되





는 모든 식품에 반드시 표시해야 합니다. 그러나 병과류, 설탕, 식용 얼음, 껌 종류, 술 종류에는 반드시 표시를 하지 않아도 된답니다.

그렇다면 유통 기한은 어떻게 표시해야 할까요? 식품의 상자, 병, 캔, 포장에 지워지지 않는 잉크나 도장을 찍어서 잘 보이도록 표시해야 합니다. 유통 기한의 표시 위치를 써 줘야 합니다.

예 유통 기한 : 전면 우측 하단 표시, 윗면 표시

‘○○년 ○○월 ○○일까지’, ‘○○.○○.○○까지’ 또는 ‘○○월 ○○일까지’와 같이 표시해야 합니다.

제조일(만든 날)로부터 ‘○○일까지’, ‘○○월까지’, ‘○○년까지’로 표시할 수도 있지요.

도시락의 경우에는 시간까지도 표시해야 합니다.

4. 식품을 살 때의 올바른 방법은 무엇일까?

식품을 살 때는 반드시 유통 기한을 확인해야 합니다.

식품의 상자, 병, 캔, 포장에 표시된 보존 방법대로 보관되지 않은 식품은 구입하지 말아야 합니다.

예 보관 방법 : 0℃~10℃ 냉장 보관
유통 기한 동안에 소비할 수 있도록 너무 많이 사지 않도록 합니다. 식품의 상자, 병, 캔, 포장이 찢어졌거나 찌그러지

는 등 관리 상태가 좋지 않은 것은 사지 말아야 합니다. 상자, 병, 캔, 포장의 뚜껑을 열은 식품은 되도록 빨리 먹어야 합니다. 유통 기한이 지난 식품은 버리거나 샀던 가게 또는 만든 회사에서 싱싱한 것으로 바꿉니다.

5. 부정·불량 식품이란 어떤 것을 말하는가?

다음과 같은 것들은 불량 식품이므로 절대 먹어서는 안 됩니다.

- ① 유통 기한이 지난 것을 지나지 않은 것처럼 변조한 식품
- ② 허가 식품
- ③ 몸에 해로운 물질 등을 사용하여 만든 식품
- ④ 검사에 불합격된 식품
- ⑤ 썩거나 변질된 식품

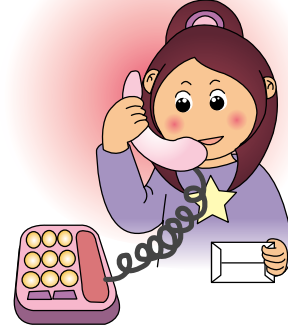


6. 부정·불량 식품을 발견했을 때는 어떻게 해야 할까?

부정한 또는 불량한 식품을 발견했을

경우에는 식품 의약품 안전청, 시·군·구청의 위생과로 일반 우편, 전화 또는 팩시밀리를 이용하여 신고해야 합니다. 그래야만 여러 사람이 피해를 당하지 않게 되니까요.

또 그 식품을 산 가게나 만든 회사에 연락하여 그 식품을 바꾸어 주도록 요구할 수도 있습니다.



7. 가공 식품의 만든 날짜 표시를 읽는 방법

① 통조림 식품의 경우

10월: O, 11월: N, 12월: D로 쓸 수 있습니다.

1~9일의 표시: 바로 앞에 0을 씁니다.

청량 음료의 병마개: 제조 '년·월'만 쓸 수 있습니다.

② 우유·발효유 또는 유산균 음료: 제조 '일'만을 쓸 수 있습니다.



6

신나는 놀이 운동



1 건강과 운동

1. 운동은 왜 필요할까?

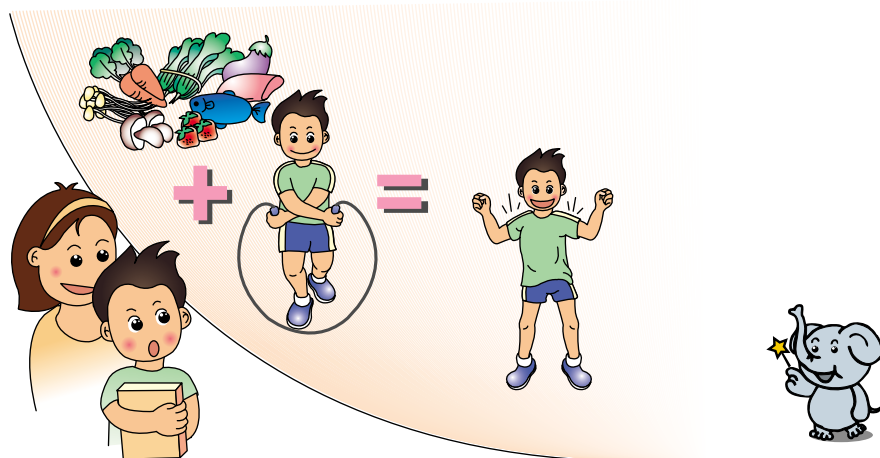
우리 몸은 여러 가지 음식물을 통해 흡수한 영양소 덕분에 힘을 내서 움직일 수 있습니다. 그런데 몸을 제대로 움직여 주지 않으면 몸 속의 영양소가 지방으로 변한 다음 구석구석에 쌓여서 결국에는 비만과 같은 질병의 원인이 됩니다.

평소에 운동보다는 가만히 앉아서 책 읽기를 좋아하는 찬이에게 어머니는 규칙적으로 운동을 해보라고 권하셨습니다.

“찬이야 너와 같은 나이 또래에는 운동이 더욱 필요하단다.”

“운동을 하면 뭐가 좋아지는데요?”

“우선, 몸이 한창 자라나는 찬이 나이에는 운동을 하게 되면 키가 커지고 몸이 튼튼해진단다. 물론 음식물도 골고루 잘 먹어야 하지만 운동을 하게 되면 신체가 고루 발달하게 되지. 살도 물렁물렁한 물렁살이 아니라 단단한 근육으로 변하게 되고, 또, 혈액 순환도 좋아지고 오랜 시간 움직이거나 일을 해도 피곤하지 않은 지구력과 인내력이 생기게 된단다. 그런데 이런 운동은 어렸을 때, 또는 어른이 되었을 때 일정 시기에만 하는 것



은 아니란다. 어린이나 어른이나 시기에 관계 없이 규칙적으로 운동하는 것이 우리의 건강한 삶을 위해서 필요하단다. 그러므로 어렸을 때부터 틈틈이 운동을 하는 습관을 기르는 것이 좋다는 말이지.”

찬이는 엄마 말씀을 듣고 운동에 대해서 좀더 자세히 알아보기로 했습니다.

2. 운동을 하면 어떤 변화가 생길까?

(1) 운동과 근육

운동을 규칙적으로 하게 되면 근육이 생기고 무거운 것을 들 수 있는 큰 힘을 낼 수 있게 되지요.

근력(근육의 힘)을 내는 근육 섬유를 ‘근원 섬유’라고 하는데, 근력이 강해진다는 것은 이러한 근원 섬유의 수가 늘어난다는 뜻이 아니라 근원 섬유 자체가 튼튼해지면서 근력이 강해지는 것을 말합니다.



(2) 운동과 신경

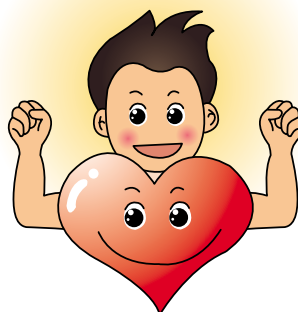
또 운동을 하면 반응 시간이 빨라집니다. 반응 시간이란, 예를 들어 공을 발로 차려고 한다면 눈으로 공이라는 물체를 지각하고 나서 발로 공을 차기까지 걸리는 시간을 말합니다. 이러한 반응 시간은 실제로 신경과 아주 가까운 관계가 있습니다. 즉, 운동을 함으로써 신경과 근육이 서로 잘 협조를 하게 되어 동작을 민첩하고 정확하게 하며 원활하게 합니다.



(3) 운동과 호흡, 순환

운동을 지속적으로 하게 되면 심장도 튼튼해집니다.

심장이 1회에 내뿜는 피(혈액)의 양을 ‘심박출량’이라고 하는데, 1회의 심박출량이 운동을 하지 않는 사람에 비해 많아지게 되지요. 1분 동안 심장이 뛰는 숫





자, 즉 ‘심박수’는 반대로 적어진답니다. 그리고 이러한 것을 가리켜 스포츠 심장이라고 합니다.

3. 운동을 할 때 주의해야 할 점은 무엇일까?

이처럼 운동은 잘 하면 약이 되지만, 갑자기 너무 많이 하거나 무리하게 하면 오히려 해가 될 수 있습니다. 너무 무리하면 피로가 빨리 나타나게 될 뿐만 아니라, 피로가 쌓여서 과도한 상태가 되면 식욕 감퇴, 체중 저하, 불면증, 각종 질병, 사고, 발육 부진 등의 증세가 나타날 수 있습니다. 피로가 많이 겹치게 되면 충분한 휴식과 영양 섭취, 그리고 수면, 목욕, 마사지 등을 하여 피로가 빨리 회복될 수 있도록 해주어야 합니다.

또 너무 심한 운동을 하면 땀을 많이 흘리게 되는데, 땀을 많이 흘리게 되면 우리 몸 속에 들어 있던 수분과 염분의 손실을 가져오게 됩니다. 그러므로 운동을 하면서 수분과 염분을 보충해 주는 것도

필요하지요. 게다가 자신에게 무리가 가는 운동을 계속해서 하게 되면 부상의 위험도 커지게 됩니다. 몸을 갑자기 많이 사용하게 되면 힘줄이나 골막 등에 상처를 입게 됩니다.

특히 여성의 경우 체중에 비해 근력이 약하기 때문에 남성에게는 문제가 되지 않는 충격이나 긴장으로도 쉽게 다칠 수 있습니다. 그러므로 달리기를 하면서 갑자기 속력을 내거나, 높은 곳에서 뛰어 내리는 등 큰 충격을 받는 운동은 피하는 것이 좋습니다.



2 운동의 실제

1. 체력이란 무엇인가?

체력이란 인간의 생존과 신체 활동의 기초가 되는 신체적 능력을 말합니다. 체력이 좋아야 일의 능률이나 운동 능력의 향상을 기대할 수 있고, 일생 동안 건강하고 행복한 삶을 유지할 수 있는 것입니다. 이러한 체력에는 두 가지 종류가 있는데, 곧 건강관련 체력과 운동기능관련 체력입니다.

건강관련 체력은 여러 가지 질병을 감소시키고 공부나 일상적인 일을 잘 하도록 함으로써 건강한 상태를 유지할 수 있도록 하는 것이고, 운동관련 체력은 스포츠 활동이나 운동 경기를 보다 잘 할 수 있도록 하는 데 도움을 주는 것을 말합니다. 건강관련 체력에는 근력, 근지구



력, 심폐지구력, 유연성, 체지방률 등이 있고, 운동관련 체력에는 민첩성, 순발력 등이 있는데, 다 함께 자세히 알아보겠습니다.

♥ 근력

근력이란 근육이 한번 수축할 때 낼 수 있는 최대의 힘을 말하며, 힘을 기른다는 것은 바로 이 근력을 향상시킨다는 것을 말합니다.

♥ 근지구력

근지구력이란, 반복해서 근 수축을 하거나 오랫동안 근수축을 유지하는 근육의 능력을 말한다.

♥ 심폐지구력

심폐지구력이란, 신체 활동을 계속해서 지속할 수 있는 능력을 말합니다. 심폐지구력이 좋으면 쉽게 피로해지지 않고 신체의 여러 기관이 원활하게 작용하여 오랜 시간 동안 일을 할 수 있습니다.

♥ 유연성

유연성이란, 관절의 최대 움직일 수 있는 범위를 말하는데, 몸의 균형을 잡거나 바른 자세를 취할 때 뿐만 아니라 능률적인 운동을 수행하는 데에 크게 작용합니다. 특히, 어린이의 관절 부위는 약하기 때문에 유연성 운동을 실시할 때 구부리거나 펴는 동작에 무리가 가지 않도록 해야 주의합니다.

♥ 순발력

순발력이란, 단시간에 힘을 폭발적으로 내는 능력, 즉 단위 시간당 이루어지는 힘의 양을 말합니다. 최대의 근력으로 최대의 속도를 낼 수 있는 순발력은 일상 생활에서 뿐만 아니라 운동 능력 향상을 위한 운동 소질 개발이라는 측면에서도 매우 중요합니다.

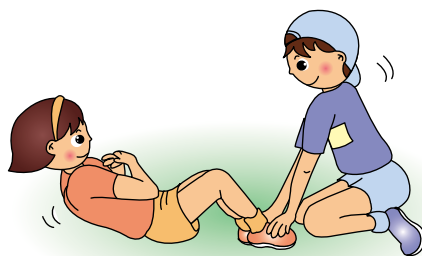
2. 나의 체력은 어느 정도일까?

선생님께서서는 오늘 체력 검사에서 실시하게 될 여러 가지 종목에 대하여 설명해 주시며, 자신의 체력을 스스로 진단해 보라고 말씀하셨습니다.

측정 방법

♥ 근력

근력의 측정 방법으로는 윗몸일으키기(복근력 측정) 등이 있습니다.



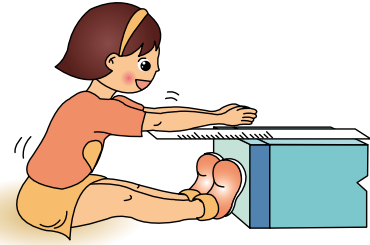
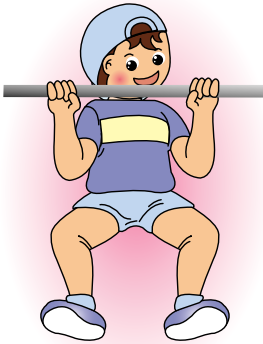
♥ 근지구력

근지구력의 측정 방법으로는 철봉에 매달리기, 턱걸이, 팔굽혀 펴기 등이 있습니다.



♥ 유연성

유연성의 측정 방법으로는 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 등이 있습니다.



♥ 심폐지구력

심폐지구력 측정 방법으로는 오래달리기나 걷기(1,000m) 등이 있습니다.

♥ 순발력

순발력의 측정 방법으로는 50m 달리기, 제자리 멀리뛰기 등이 있습니다.

3. 체력을 기르기 위한 운동 방법

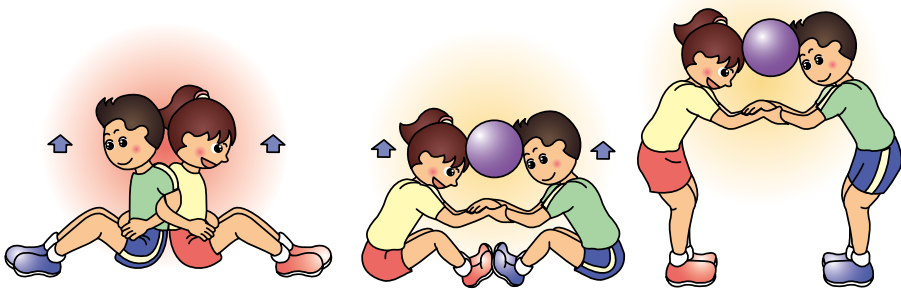
♥ 근력

(1) 친구와 협동 게임

1) 준비물 : 짝과 함께 쓸 공(작은 공)

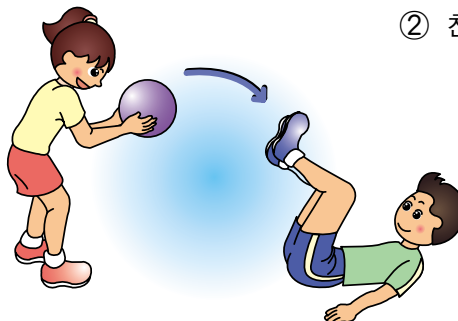
부터 다양한 크기의 공을 준비하면 더욱 좋다), 끈(발목 묶을 것)

2) 유의점 : 실시하기 전에 스트레칭 운동 등과 같은 준비 체조를 5분간 실시한다.



①
친구와 등대고
동시에 일어서기

② 친구와 이마에 공을
대고 일어서기



③ 등대고 누워서
두 발로 공받기

3) 방법 : 서로 비슷한 체형을 가진 친구끼리 짝을 짓는다.

- ① 친구와 등대고 동시에 일어서기
- ② 친구와 이마에 공을 대고 일어서기 (또는 머리에 공대고 반환점 돌아오기)
- ③ 등대고 누워서 두 발로 공받기
- ④ 2인 3각 경주하기

(2) 팔 굽혀 펴기

- 1) 준비물 : 없음.
- 2) 유의점 : 매일 꾸준히 실시해야 한다. 횟수를 정해 놓고 매일 실시한 것을 기록하는 것이 좋다. 여학생의 경우, 무릎을 대고 팔 굽혀 펴기를 해도 좋다.

예 < 찬이의 5월 팔굽혀펴기 일지 >

날 짜	횟수	날 짜	횟수
5월3일(월)	12회	5월4일(화)	13회
5월5일(수)	13회	5월6일(목)	14회
5월7일(금)	15회	5월8일(토)	15회
5월10일(월)	15회	5월11일(화)	16회
5월12일(수)	17회	5월13일(목)	19회
5월14일(금)	19회	5월15일(토)	20회

(3) 팔씨름 대회

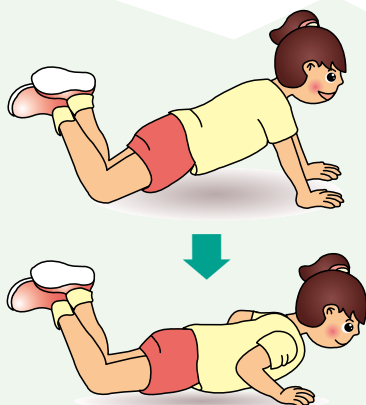
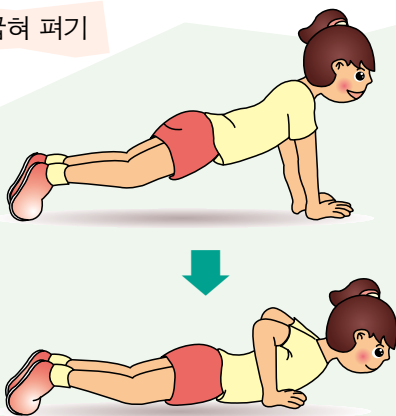
- 1) 준비물 : 상장 또는 메달
- 2) 유의점 : 학생들이 스스로가 팔씨름 대회를 진행하도록 준비위원 5명, 심판 3명(주심 1, 부심 2)등을 뽑는다. 체형이 비슷한 친구들끼리 짝을 지어 미리 토너먼트 표를 작성한다.

준비위원회에서는 최우수상, 우수상 등의 메달 또는 상장을 준비한다. 메달은 동그란 화장품 뚜껑 등에 금박지, 은박지 등을 이용하여 만든다. 상장은 다음쪽에 있는 것처럼 A4용지에 컴퓨터 또는 손으로 직접 만든다.

- 3) 방법 : 매달 팔씨름왕을 뽑는다.



팔 굽혀 펴기





○월의 팔씨름왕

성명 _____

위의 어린이는 팔씨름왕 선
발대회에서 위와 같이 선발
되었기에 칭찬함.

답임 ○○○

○○○○년 ○월 ○일

♥ 근지구력

(4) 게걸음 걷기

1) 준비물 : 반환점(반환점이 없을 경우 한 명이 쪼그려 앉아 반환점의 역할을 할 수도 있다.)

2) 유의점 : 실시하기 전에 스트레칭 운동 등과 같은 준비 체조를 5분간 실시한다.

게걸음 걷기



3) 방법 : 엉덩이가 땅에 닿지 않도록 하여 게처럼 옆으로 걸을 수도 있고, 다리가 진행 방향 쪽으로 또는 머리가 진행 방향 쪽으로 실시할 수도 있다.

(5) 철봉에서 가위, 바위, 보

1) 준비물 : 철봉

2) 유의점 : 실시하기 전에 스트레칭 운동 등과 같은 준비 체조를 5분간 실시한다.

3) 방법 : 가위, 바위, 보 놀이를 3판 2승제로 한다.



♥ 심폐지구력

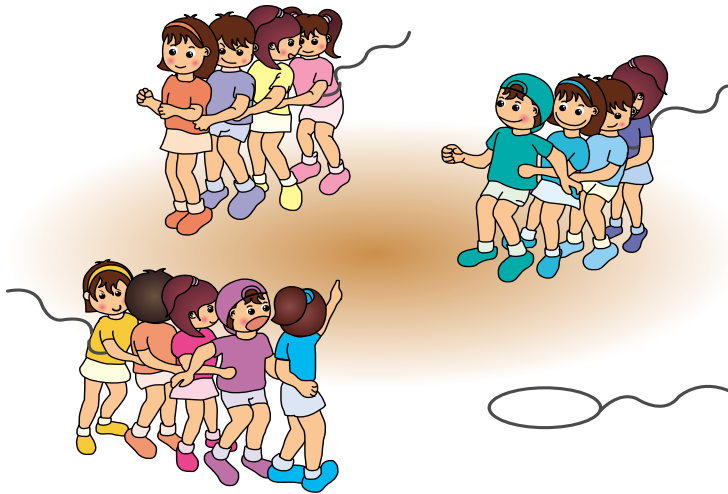
(6) 꼬리잡기

1) 준비물 : 30cm 정도의 색 끈(쉽게 끊어지지 않도록 나일론 끈으로 준비)

2) 유의점 : 운동이 너무 격렬해지지 않도록 한다.

3) 방법 : 처음에는 한 팀당 2명 정도의 인원수로 시작한다.

줄의 맨 뒤에 서 있는 어린이는 허리에 다 색 끈을 묶어 꼬리처럼 늘어 뜨린다.



꼬리 잡기



맨 앞의 어린이는 자기 팀의 꼬리를 잡지 못하도록 방어하면서 상대팀의 꼬리를 잡기 위해 뛰어 다닌다. 만약 꼬리를 잡히면 그 팀의 어린이들 모두 꼬리를 잡은 팀의 맨 뒤로 가서 붙는다.

(7) 줄넘기

1) 준비물 : 자신의 키에 알맞는 줄넘기 줄, 긴 줄넘기 줄, 후프, 4/4박자의 음악

2) 유의점 : 줄넘기의 다양한 방법을 알고 이를 음악에 맞추어 경쾌하게 할 수 있도록 한다. 처음부터 무리하지 말고 자신에게 적합한 운동량으로 시작하되 점진적으로 운동량을 늘려 나가도록 한다.

3) 방법 : 줄넘기는 앞돌리기와 뒤돌리기를 골고루 연습하는 것이 좋다.

• 혼자서 할 때

- ① 양발 모아 뛰기
- ② 제자리 뛰기
- ③ 양발 모아 1회선에 두 번 도약하며 뛰기

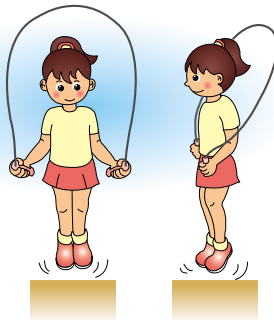
- ④ 무릎 들어 뛰기
- ⑤ 번갈아 2박자 뛰기
- ⑥ 엇걸어 뛰기

• 여럿이서 할 때

- ⑦ 두명이 줄서서 뛰기

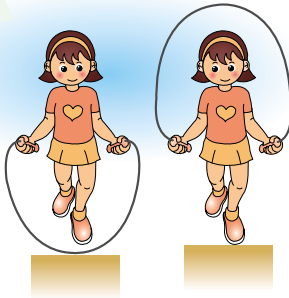
양발 모아 뛰기

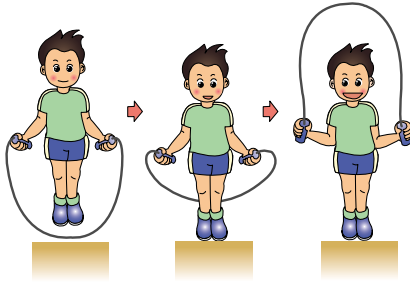
- 양발을 모아 동시에 뛴다.
- 줄 한 번 돌려 한 번씩 뛴다.
- 바로 앞을 보고 뛴다.
- 양팔은 너무 벌리지 않는다.



제자리 뛰기

- 제자리에서 조깅하는 것처럼 가볍게 뛴다.
- 처음에는 줄을 쓰지 않고 조깅하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 줄을 넘는다.

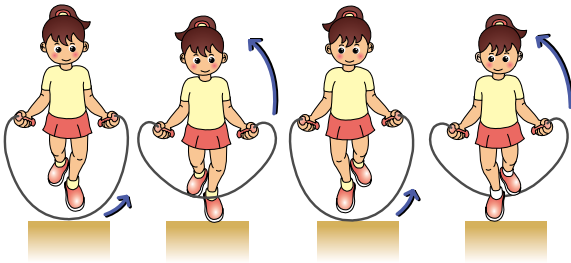
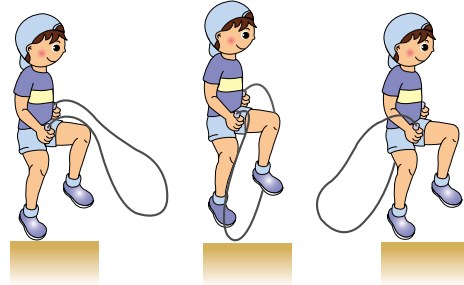


**양발 모아 1회선에 두 번 도약하며 뛰기**

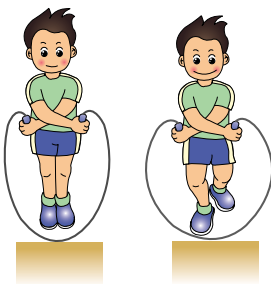
- 줄 한 번 돌려 두 번씩 뛴다.
- 팔을 크게 돌려서 뛴다.
- 크게 뛴 수 있으므로 체력 증진에 알맞다.

무릎 들어 뛰기

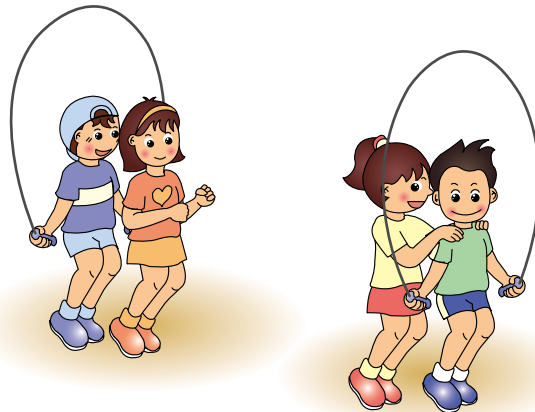
- 무릎을 굽혀 넓적다리를 높이 들어 뛴다. 발끝은 아래로 향하도록
- 무릎은 90° 정도 굽히면 좋다.
- 네 번씩 뛰고 발을 바꾸는 것이 좋다.
- 넓적다리 들어 두 번씩 뛰기도 있다.

**번갈아 2박자 뛰기**

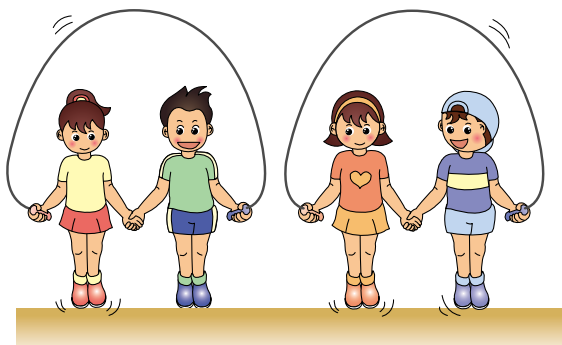
- 왼발로 두 번 오른발로 두 번씩 번갈아 줄을 넘는다.
- 제자리에서 가볍게 뛰는 방법과 좌우로 이동하면서 뛰는 방법이 있다.
- 오랜 시간 뛰는 데 가장 적합하다.

**엇갈어 뛰기**

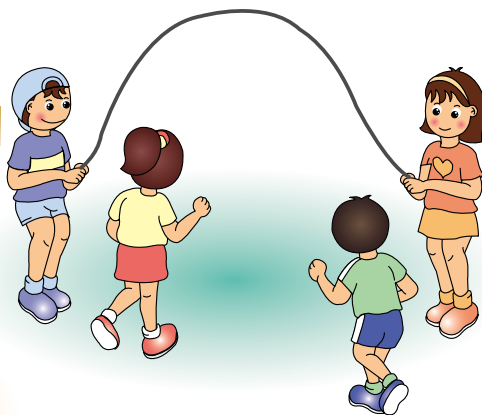
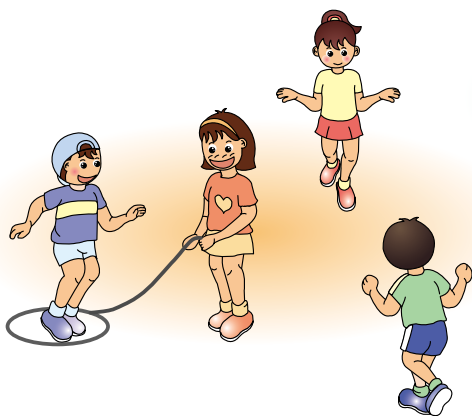
- 두 팔을 엇갈은 채로 줄을 넘는다.
- 양발로 뛰기, 구보로 뛰기 등으로 한다.
- 등을 펴고 자세가 너무 앞에 기울지 않도록 주의한다.
- 줄을 좀 길게 하여 실시한다.

**두 명이 줄서서 뛰기**

- 앞사람이 줄을 잡거나 또는 뒷사람이 줄을 잡고 뛴다.



두 명(또는 서너 명)이 양발 모아 뛰기



긴줄 넘기

줄 피하기

⑧ 두명(또는 서너 명)이 양발 모아 뛰기

⑨ 긴줄 넘기

⑩ 줄 피하기

♥ 유연성

(8) 스트레칭 체조

1) 준비물 : 없음.

2) 유의점 : 처음부터 너무 무리하게 관절을 사용하지 않도록 조심한다. 스트레칭이 잘 안 되는데도 무리해서는 절대 안 되며 점차 서서히 늘려 가도록 한다.

3) 방법 : 음악을 틀어 놓고 실시해도 좋다.

① 어깨 스트레칭

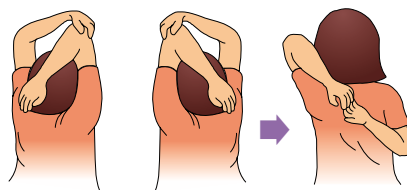
② 옆구리 스트레칭

③ 다리 스트레칭

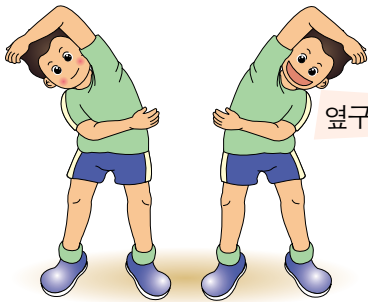
④ 허리 스트레칭

⑤ 가슴 스트레칭

⑥ 발목 스트레칭

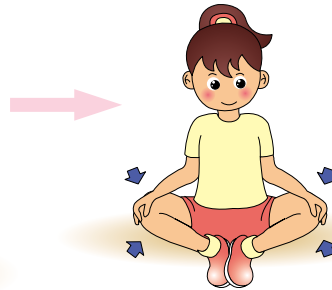
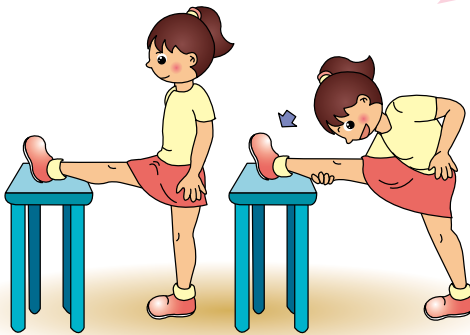


어깨 스트레칭



옆구리 스트레칭

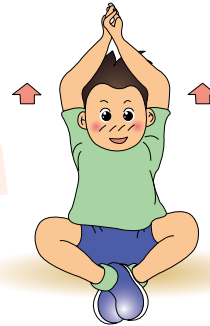
다리 스트레칭



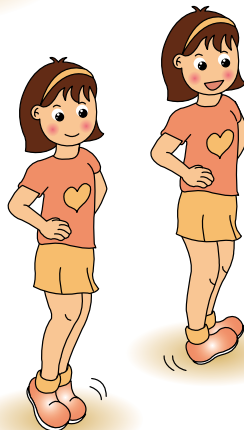
허리 스트레칭



가슴 스트레칭



발목 스트레칭

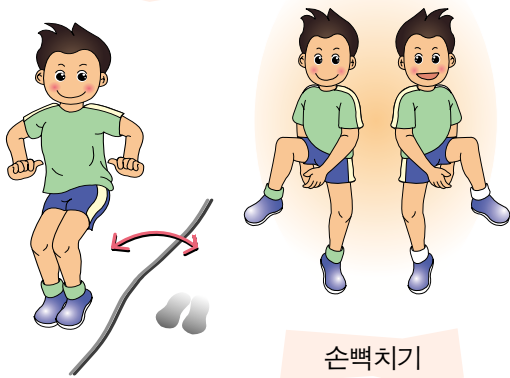


♥ 순발력

(9) 줄 건너 뛰기

- 1) 준비물 : 고무줄(없을 경우 바닥에 선을 그려놓아도 됨)
- 2) 유의점 : 제한된 시간 안에 빠르게 움직이도록 한다.
- 3) 방법 : 두 발을 모으고 1분 안에 왕복 몇 회 뛰었나를 세어 본다.

줄 건너뛰기



손뼉치기

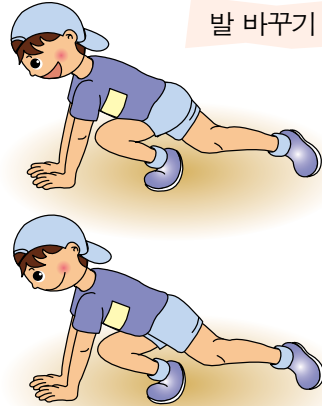
(10) 손뼉치기

- 1) 준비물 : 없음.
- 2) 유의점 : 제한된 시간 안에 빠르게 움직이도록 한다.
- 3) 방법 : 1분 안에 박수를 몇 회 쳤는가를 세어 본다.

(11) 발바꾸기

- 1) 준비물 : 없음.
- 2) 유의점 : 제한된 시간 안에 빠르게

발 바꾸기

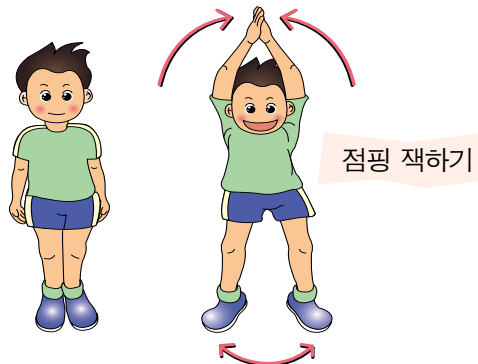


움직이도록 한다.

- 3) 방법 : 1분 안에 발을 몇 회 바꾸었는가를 세어 본다.

(12) 점핑 잭하기

- 1) 준비물 : 없음.
- 2) 유의점 : 제한된 시간 안에 빠르게 움직이도록 한다.
- 3) 방법 : 1분 안에 박수를 몇 회 쳤는가를 세어 본다.



점핑 잭하기



7

병이 낫는 약, 병이 드는 약



1 올바른 약물 사용에 대하여

1. 약물에 대한 우리들의 느낌과 생각

어느 날 선생님께서는 약이란 무엇이라고 생각하는지 우리들에게 물으셨습니다.

친구들의 대답은 여러 가지였습니다.

“약은 우리가 아플 때 아프지 않게 해 주는 것이라고 생각합니다.”

“병을 낫게 해주는 것이지요.”

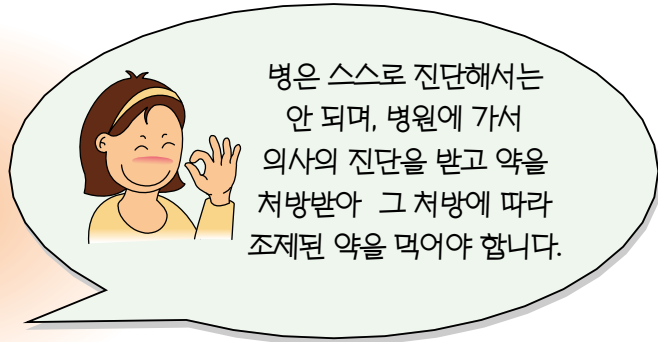
“건강을 더 좋게 해주는 것입니다.”

친구들은 약물 하면 의약품을 생각하고, 약은 우리 생활에 꼭 필요한 것, 좋은 것, 귀한 것, 편리한 것, 없어서는 안 되는 소중한 것으로 느끼고 있는 편입니다. 그래서 사랑하는 가족이나 친척들, 존경하는 분들께 약물을 선물하는 일은 좋은 일, 바람직한 일이라고 생각하는 친구들도 있었습니다.

2. 약물은 어떻게 사용해야 할까?

선생님께서도 또 우리 반 친구들에게





약물을 어떻게 사용하는지 물으셨습니다. 그러자 우람이가 제일 먼저 대답했습니다.

“자신의 증상은 자기가 제일 잘 알기 때문에 증상에 따라 약국에 가서 제일 좋다고 알려진 약들을 사먹습니다.”

술이는 또 이렇게 대답했지요.

“감기나 두통 정도는 스스로 진단하고 약국에서 약을 사먹지만, 보다 더 심각한 경우는 병원에 가서 진단을 받고 약을 처방받는 것이 좋습니다.”

그러자 민수는

“감기나 두통 같은 증상으로 시작되는 심각한 병들도 있으므로 스스로 진단해서는 안 되며, 비록 단순한 감기나 두통이라도 스스로 무슨 약을 어떤 방식으로 먹어야 되는지 자신이 판단하는 경우에는 잘못된 약을 선택할 수도 있으므로 병원에 가서 의사의 진단을 받고 약을 처방받아 약국에서 그 처방에 따라 조제된 약만을 먹어야 한다고 생각합니다.”

의약품의 경우 병원에 가서 의사의 진단과 처방을 받고 의사의 처방에 따라 약사가 조제한 약을, 약 봉투에 기록된 대로 용법에 따라 필요한 양만큼 필요 기간 동안 사용하는 것이 올바른 사용이라는 뜻이었습니다.

또, 가정용 화학 약품류, 화공 약품류들도 사용 목적에 맞게 적당량을 적절한 횟수만 사용하는 것이 올바른 사용입니다.

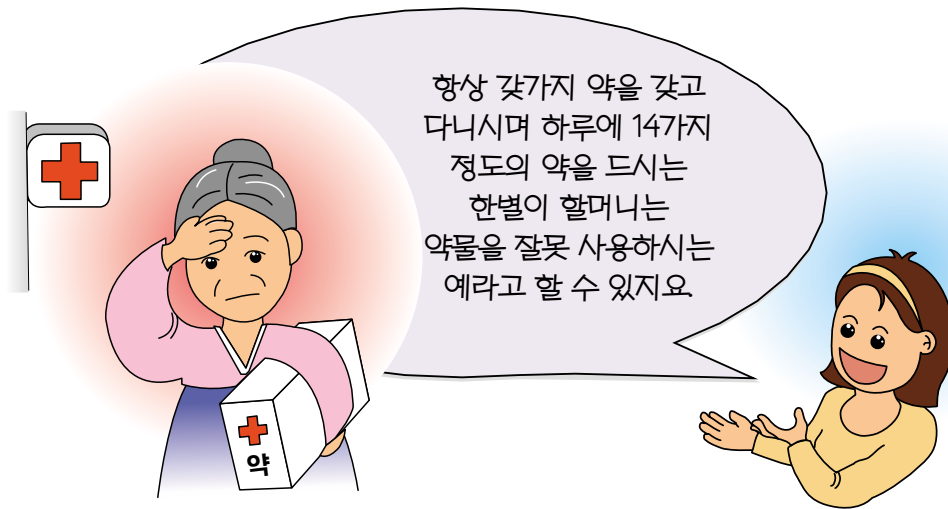
약은 사용에 따라 이로우 수도 있지만, 해로우 수도 있으므로 반드시 올바르게 사용해야 합니다.

3. 약물 오용이란 무엇일까?

약물을 잘못 쓰는 것을 가리켜 ‘약물 오용’이라고 합니다.

한 번이 할머니께서 어





디 가실 때마다 꼭 챙기시는 것은 약 상자였답니다.

몸에 좋다는 약이란 약은 거의 다 사두시고, 머리가 아프시면 두통약, 관절이 안 좋으시면 관절통약, 피곤하시면 피로회복제, 건강을 좋게 하기 위해 영양제와 비타민제, 환약으로 되어 있는 보약제들, 소화가 안 되면 소화제, 간을 좋게 하는 간장약, 장의 운동을 돕는 약, 눈을 밝게 하는 약, 눈이 침침하면 안약 등 하루에 14가지 정도의 약물을 사용하실 때도 있으셨답니다.

그러다가 얼마 전에는 건강이 나빠져서 병원에 입원하시고 말았습니다. 입원 후 담당 의사 선생님은 할머니와 가족들에게 약은 병에만 좋지 몸에는 나쁜 것임을 당부하시며 할머니가 앞으로 병원에서 처방한 약 이외에는 절대 드시지 않게 해줄 것을 신신당부하셨다고 합니다.

결국 한별이 할머니의 경우는 약물 오

용의 가장 심한 예라고 할 수 있습니다. 그러나 이보다 흔한 약물 오용의 예를 봅시다.

술이는 열이 나고 목이 아프며 기침과 가래가 생겨 약국에서 광고에 많이 나오는 ○○감기약을 사 먹었으나, 14일이 지나도 증상이 좋아지지 않았다고 합니다. 결국 소아과 의원을 찾아가 치료를 받고 좋아졌는데, 의사 선생님은 치료가 조금 더 늦어졌더라면 폐렴으로 입원할 뻔했다고 했습니다.

이후 술이는 약물을 잘못 사용하면 시간과 돈을 낭비하는 정도가 아니라 건강을 위태롭게 할 수도 있다며, 다시는 약물을 함부로 쓰지 않겠다고 다짐했습니다.

이처럼 약은 필요할 때 적당히 사용해야 우리에게 좋은 것이지만, 잘못 쓰게 되면 우리의 건강과 시간과 경제에 큰 손해를 끼치게 됩니다.

그렇다면 가정용 약상자에는 어떤 약이 들어 있어야 할까요? 가정에 항상 준비해 두어야 할 약상자에 필요한 것은 소독약이나 연고, 일회용 반창고, 약솜 정도가 적당합니다.

각자 자기 집 약상자를 살펴 보세요. 치워야 할 것이 있다면 어떤 것이 있는지 알아냈나요?

4. 약물 남용이란?

병도 없고 아프지도 않은데도 이것저것 가리지 않고 약물을 사용하는 것을 가리켜 ‘약물 남용’이라고 합니다.

이처럼 남용되는 약물들은 우리에게 어떻게 작용하며, 약물을 남용하는 이유는 무엇일까요?

약물을 남용하는 사람들은 약물이 기분을 좋게 해주고 불안을 줄여 주며, 용기

를 불러 일으켜 줄 것을 기대합니다. 과연 그런 환상적인 일이 일어날 수 있을까요?

“약물을 사용하면 어떤 일이 생길까? 어디 나도 한번 체험해 보자.”고 하는 약물에 대한 호기심이 약물을 남용하기 시작하는 원인 중 가장 흔한 것이라고 합니다.

그 밖에 “나도 하는데 너는 왜 못하니?”라는 친구들의 권유, 한 번 해보고 바로 끊으면 된다는 잘못된 자신감, 설마 내게 무슨 일이 생기겠느냐는 생각, 뭔가 색다른 경험을 하고 싶다는 마음, 어른들이 못하게 막으니까 기를 쓰고 해보겠다는 반항하는 마음도 약물을 남용하는 원인이 됩니다.

또, 그 약을 먹고 기분이 좋아졌다더라, 살이 빠졌다더라는 등의 잘못된 정보나 광고의 영향, 약물 남용을 하는 부모나

약물에 대한 잘못된 호기심과 친구들의 권유로 남용하게 되면 건강에 큰 해를 입게 됩니다.





약물 남용을 중요한 문제로 생각하지 않는 부모의 영향, 남용되는 약물을 수시로 광고하거나, 약물 남용을 법으로 금한다고 하면서도 그 법이 지켜지지 않는 사회의 환경 등이 약물 남용의 원인들이 될 수 있습니다.

약물에 대한 호기심이나, 약물을 남용하는 친구들의 권유로 약물을 남용하게 되면 어떤 일들이 생길까요? 먼저 우리 청소년들이 가장 많이 남용하는 약물은 어떤 것들이 있는지 살펴 볼까요.

청소년들이 흔히 남용하는 약물은 술, 담배, 커피, 부탄 가스, 신나, 본드 등이며, 그 중에서도 가장 많이 남용하는 약물은 술, 담배, 커피로 알려져 있습니다. 술, 담배, 커피가 웬 약물이나고 의아해하는 친구들이 많을 겁니다.

술, 담배, 커피는 어른들이 많이 사용하는 기호 식품이지 약물은 절대 아니라고 생각할 수도 있겠지요.

하지만 어떤 식품 속에 약처럼 작용하는 화학 물질이 들어 있으면 그것은 식

품이라기보다는 약물이라고 불러야 합니다. 술에는 알코올, 담배에는 니코틴, 커피에는 카페인 같은 약리 작용을 하는 화학 물질이 들어 있으므로 우리들은 술, 담배, 커피가 약물이라는 사실을 절대 잊어서는 안 되겠습니다.

특히 초등학교 4, 5, 6학년 무렵은 청소년기가 시작되는 시기이므로 자기도 모르게 술, 담배, 커피에 대한 유혹을 받을 수 있고, 그럴 때 거절하는 방법을 생각해 두어야 합니다. 이를 위해서 먼저 술, 담배, 커피에 대해서 바로 알아야 합니다.

5. 담배를 피우게 되면 어떤 일들이 생길까?

민수는 담배가 마약보다 더 끊기 어려울 뿐만 아니라 우리의 생명을 빼앗을 수도 있는 무서운 약물이기 때문에 비극적인 일이 생길 수 있다며, 자신의 일기를 보여 주었습니다.

200×년 4월 1일

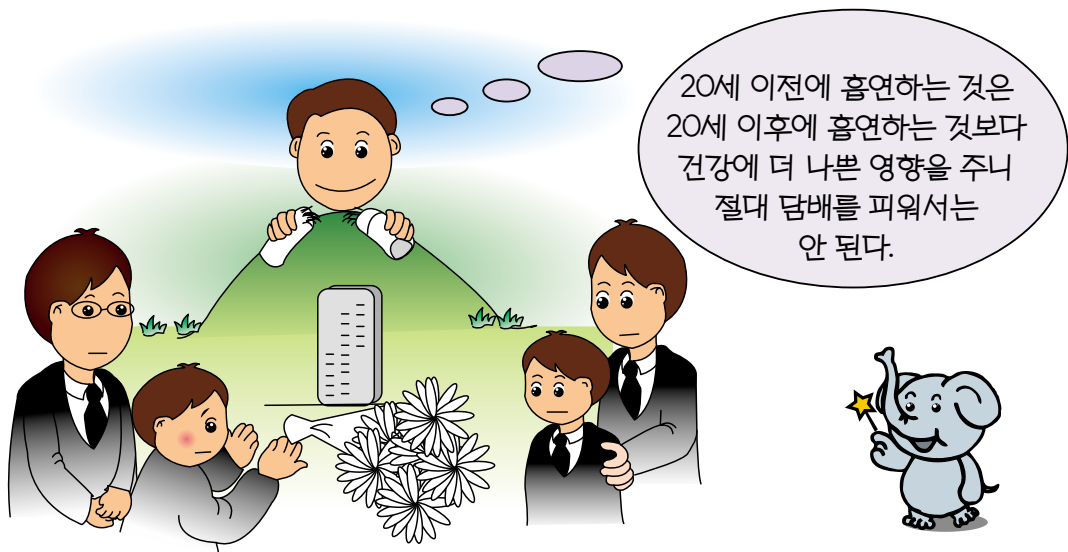
처음에는 오늘이 만우절이라 외삼촌이 호홉 마비로 돌아가셨다는 엄마의 말을 믿지 않았다. 정말 믿어지지 않지만, 올해 55세 흉부 외과 의사이신 외삼촌은 작년 여름에 폐암 진단을 받으셨고, 그 폐암이 기도를 눌러 갑자기 돌아가셨다.

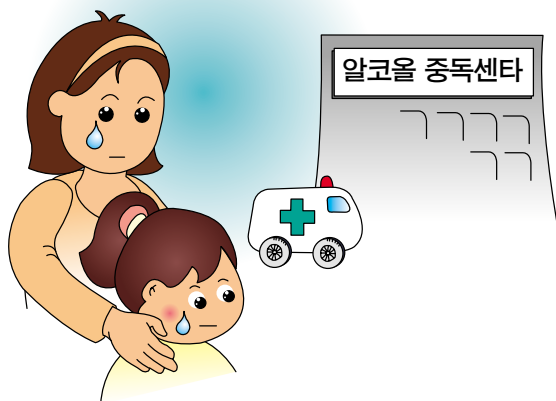
폐암의 원인은 외삼촌이 작년까지 즐겨 피우시던 담배 때문이다. 담배를 피우는 사람들은 각종 암에 걸릴 가능성이 높는데, 특히 호홉기 계통의 암을 일으킬 수 있는 가능성은 더욱 높다고 한다.

외삼촌이 담배를 피우기 시작한 것은 대학교 입학 후였다. 외삼촌의 아들인 태호 형도 초등학교 5학년 때부터 담배를 피웠다. 태호 형의 흡연에 대해서 깊은 책임을 느끼신 외삼촌은 폐암 진단을 받으시

자마자 “내가 너희들에게 좋은 본을 보이지 못해서 미안하다. 20세 이전에 흡연을 시작하는 것은 20세 이후에 흡연을 하는 것보다 건강에 더 나쁜 영향을 주니 이제부터 아빠와 함께 금연하자.”고 하시고 그날 이후 태호 형과 외삼촌은 금연에 성공했었다. 그런데 왜 외삼촌은 돌아가셨을까? 위험을 알면서도 설마 그런 병이 생기겠는가 하고 계속한 흡연은 결국은 폐암 전문의셨던 외삼촌의 생명을 앗아갔다. 하얀 국화꽃을 바치는 내게 영정 속의 외삼촌은 웃으시며 너는 절대로 흡연을 시작하지 말아라 하시는 것 같았다.

담배를 피우시지 않는 아빠의 곁에서 있는 나를 바라보는 태수 형과 태호 형의 눈에 맺힌 눈물이 지금도 내 마음을 아프게 한다. 이 모든 것이 만우절을 위한 연극이라면 얼마나 좋을까!





6. 술을 마시면 어떤 일들이 생길까?

술을 적당히 마시면 건강에 도움이 되고 즐거운 분위기를 만들 수 있다고들 합니다.

그러나 한별이 아빠처럼 일단 술을 드시면 많이 마시게 되고 직장 생활을 제대로 하실 수 없어 직장을 그만두고 집에서 가족을 힘들게 하시는 분들도 있음을 기억해야 합니다.

이런 분들은 다른 사람에 비해 술을 분해하는 효소가 많아 쉽게 술에 취하지 않아 자주, 많이 마신 결과 알코올 중독에 이르게 된 것입니다.

최근에는 한별이와 엄마가 다른 집으로 피신을 가야 할 정도로 아빠의 주정이 더욱 심해졌답니다. 그래서 한별이 엄마는 큰아빠와 아빠 문제의 심각성을 의논드리고, 어제 아침 한별이가 등교한 후 119에 부탁해서 몇 번이나 망설여 왔던 알코올 중독센터에 아빠를 입원시키셨다고 합니다.

약물은 남용하게 되면 중독에 이르게 되는데, 담배나 커피와 달리 술은 중독된 경우에 입원해서 치료를 받지 않으면 중독자의 5~15%가 사망할 수도 있다고 합니다. 그러나 입원한다고 모든 문제가 해결되는 것은 아닙니다. 한별이 아빠께서도 술은 본인과 가족에게 도움이 안 되는 것임을 스스로 깨닫고 술을 끊어야겠다고 결심해야 합니다. 입원 중에 생긴 결심을 퇴원 후에도 계속 지키려면 단주 모임을 비롯한 금주를 위한 단체들이나 기관의 도움을 받는 것이 좋습니다.

그리고 한별이처럼 부모의 음주로 어려움을 겪는 친구들은 알코올 중독자 가족 모임에 참여하여 자신의 어려움을 의논할 수 있고 도움을 받을 수 있습니다.

부모나 가족 중에 음주로 인한 문제가 심각한 어린이의 경우에는, 어른이 되어서도 술을 마시지 않는 것이 좋다고 합니다.

7. 커피를 마시면 어떤 일이 생길까?

민아 어머니는 커피나 카페인이 함유된 피로회복제를 좋아하셔서 민아나 민아아빠는 엄마를 위해 누가 더 맛있게 커피를 타고 피로회복제를 자주 사다 주는지 경쟁할 정도였습니다. 늘 피곤해 하셔서 가끔 보약을 드시고 피곤하실 때마다 커피나 피로회복제를 드셨는데, 피곤은 풀리지 않고 심장이 불규칙하게 뛰어



8. 약물 남용을 권유받을 때 어떻게 해야 하나?

수미는 부모님이 이혼하면서 친할머니와 살게 되어 모든 것이 낯선, 아는 사람조차 없는 도시로 전학해야 했습니다. 수미의 할머니는 식당에서 아침 일찍부터 저녁 늦게까지 일하셔서 친구가 한 명도 없는 수미는 홀로 지내야 하는 시간이 많았지요.

병원엘 갔습니다.

커피나 피로회복제는 깊은 수면을 방해하여 피로감을 일으키고, 그 결과 커피와 피로회복제를 더 많이 사용하게 되어 결국 간이 나빠지고 심장도 나빠지게 되신 것입니다. 카페인이 함유된 병과류나 우유 등 음료수를 좋아하는 친구들이 많은데 커피는 심장과 간에는 좋지 않다는 것을 기억해야겠습니다.

더욱이 전학하자 곧 바로 여름방학이 되면서 수미는 하루 종일 집안 청소도 하고 설거지도 하고 그림도 그리고 방학 숙제도 했지만, 그래도 시간이 남아 지루하고 답답하고 외로운 가운데 힘겹게 하루를 보내야 했습니다.

그러던 어느 날, 가게에 라면을 사러 가다가 수미는 큰 소리로 즐겁게 웃으며 재





미있게 놀고 있는 또래의 아이들을 만났습니다. 그들은 수미에게 다정하게 인사하며 시간이 있으면 같이 놀자고 하는 바람에 수미는 다음 날 그 애들과 만나 길에서 놀게 되었습니다.

그러던 어느날 가까운 동산에 놀러갔는데, 아이들은 담배를 꺼내 피우며 수미에게도 권했으나 수미는 거절했습니다. 그런데 잠시 후, 아이들이 본드를 꺼내 흡입하며, 수미에게도 권했어요.

수미는 본드 흡입은 잘못하면 죽을 수도 있고 건강에도 안 좋다는 것을 알고 있어서 안 하겠다고 했더니 그 아이들은 웃으며 여러 번 해 봤지만 나쁜 것은 없고 오히려 굉장한 경험을 할 수도 있었다면서 다시 권하기 시작했지요.

어린이 여러분, 이런 경우를 당했다면 어떻게 하는 것이 좋을까요?

약물 남용의 결과 심리적으로 약물에 의존하고 신체적으로 약물에 의존하는

약물 중독에 이르면 약물에 의해 감정과 행동이 영향받고, 일상생활이 약물의 지배 아래 놓이게 되어 결국 정상적인 생활이 어렵게 됩니다. 나중에는 신체 질환이나 정신 질환에 걸려 폐인이 되거나 사망할 수 있으므로, 절대로 본드를 흡입하지 않아야 합니다. 그러기 위해서는 그런 친구들과는 사귀지 말아야 하겠습니다.

그러면 수미는 어떻게 지내야 할까요? 우선 가까운 도서관이나 복지관, 상담기관을 이용하여 보람 있게 보내고, 개학이 되면 좋은 친구들을 사귀는 것이 좋겠습니다.

우리 나이에 친구가 없거나 부모가 없다는 것은 너무나 힘들고 슬픈 일이므로, 우리들도 새로 전학오는 친구나 가정이 어려운 친구, 친구가 없어 외톨이로 지내야 하는 친구가 우리 주위에 없나 살펴보고 도와야겠습니다.

2 미래의 아들과 딸을 위한 보람이의 약물 노트

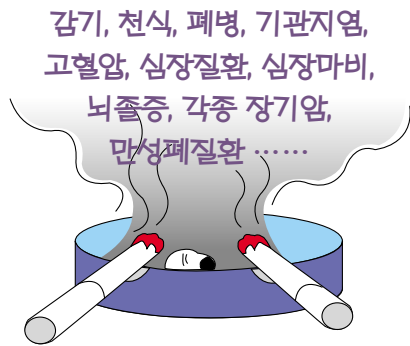
♥ 약물 남용을 권유받으면 어떻게 해야 할까?

싫다고 정확하게 말해야 한다. 남용되는 약물들은 우리의 감정과 생각과 행동을 주관하는 뇌에 바람직하지 않게 작용할 수 있고, 약물을 남용하다 보면 누구도 예외 없이 중독에 이르게 된다.

따라서 나는 내 인생을 소중하게 생각하고 나의 미래를 정성껏 준비하고 싶기

때문에 싫다고 하는 것이 올바른 결정이다.





♥ 흡연이 일으키는 질병에는 어떤 것이 있을까?

담배를 피우게 되면 감기, 천식, 폐렴, 기관지염 등 호흡기 질환, 만성폐질환, 고혈압, 심장 질환, 동상, 두통, 동맥경화증, 심장마비, 뇌졸중, 구강암, 입술의 암, 인두 후두의 암, 식도의 암, 폐암, 위암, 간암, 췌장암, 신장암, 방광암, 유방암, 자궁암, 전립선암 등 각종 장기의 암, 자궁외 임신, 월경 불순, 임신중 합병증 증가, 불임률 증가, 피부노화 촉진, 결막염, 치아 변색, 잇몸 손상, 각종 염증의 악화, 사고 능력 저하, 운동 기능 저하, 두뇌 운동 기능 저하 등을 일으킬 수 있다.

♥ 자신은 전혀 담배를 피우지 않지만,



간접 흡연(비흡연자)

흡연자 곁에서 생활하면서 간접 흡연을 하게 되는 비흡연자도 흡연자가 걸릴 수 있는 각종 질병에 걸리거나 사망할 수 있다. 산모나 산모 주위 사람들이 산모 곁에서 담배를 많이 피우는 경우 사산, 조산이나 기형아나 저체중아를 출산할 확률이 높고, 신생아의 사망률 또한 높다.

♥ 흡연하는 부모의 자녀들은 태어날 때 저체중아나 기형아, 지능에 문제가 있는 아이가 될 가능성이 높고, 출생 후에는 기관지 질환에 잘 걸리고, 잘 자라지 않으며, 각종 질환에 더 잘 걸릴 수 있다.



♥ 음주가 일으키는 질병에는 어떤 것이 있을까?

● 위장 장애

위장관들은 물기가 촉촉한 점막에 의해 강한 소화 효소로부터 스스로를 지켜나가는데, 술은 이런 점막을 깎아내려 위벽을 직접 손상시키므로 위염이 생기게 하





고, 위통, 오심, 구토와 경련을 일으키거나 위장 출혈로 인해 피를 토하거나 내출혈을 일으키게 하고, 위궤양을 일으킬 수 있다.

● 간 장애

간은 생명 유지에 필수적인 물질을 생산 저장하고, 필요 없는 물질을 정화 배설시킨다. 그런데 알코올은 간세포를 직접 손상시킬 수 있다. 간은 재생 능력이 강하기 때문에 이와 같은 손상은 시간이 지나면 회복이 되지만, 계속적인 음주는 회복될 수 없는 간의 손상을 가져온다. 간경변증이 심해지면 간의 정상 기능이 억제되어 피로를 쉽게 느끼며, 심하면 혼수 상태에 빠져 생명을 잃게 된다.

간 손상이 있는 경우 피로하기 쉬우며 식욕이 없어진다. 알코올의 섭취량과 비례해서 간 손상의 정도가 심각해지는데, 알코올로 인해 생길 수 있는 간질환에는 간에 지방이 침착되는 지방간, 간 조직이 부으며 염증이 생기는 간염, 간 조직이 딱딱한 섬유 조직으로 바뀌는 간경화, 간암 등이 있다.

● 췌장 장애

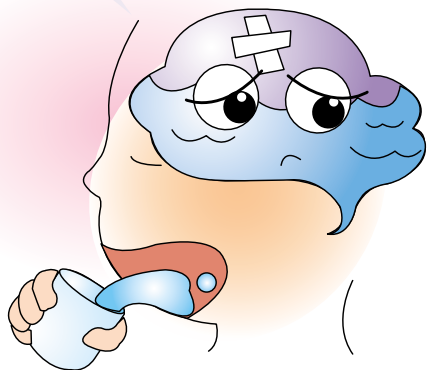
췌장은 소화 효소를 만드는 곳인데, 술은 췌장 효소의 분비 기능을 쓸데없이 자극하여, 췌장내의 단백질들을 소화시켜 세포의 파괴를 일으키므로 매우 심한 고통을 유발하는 췌장염을 가져온다.

● 뇌기능 장애

알코올의 분해산물인 아세트알데히드는 뇌에 주된 작용을 하여 내성을 일으

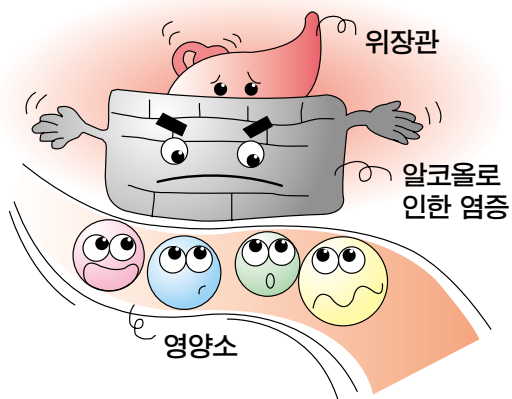
키는 의존성 경향을 일으키고, 의식 장애, 각종 정신기능 장애, 뇌손상을 일으킬 수 있는데, 방향 감각 상실, 기억 장애, 지능의 퇴보 등을 보이는 알코올성 치매, 성격 장애, 말초신경염(손발이 저리며 운동 장애가 일어남), 비르니케-코르샤코프 증후군(착각, 안구진탕, 보행실조증, 기억력 장애 등의 증상을 보임), 알코올 중독 등을 일으킨다.

계속해서 음주하는 경우 뇌세포는 파괴되며, 따라서 두뇌의 기능이 저하되고 이성이 마비되어 예기치 못했던 행동을 하고, 심하면 정신 질환까지 생겨 오랜 시간 입원 치료를 받아야 할 경우도 있다.



● 영양 실조

알코올은 다른 음식물과 달리 물에서 녹기 때문에 소화되지 않고 위장이나 소장에서 혈액 속으로 직접 흡수되며, 혈액의 흐름에 따라 뇌를 비롯한 모든 신체 부위로 운반된다. 알코올의 유해 성분은 간에서 분해되는데, 간으로 들어오자마자 알코올은 간에 존재하는 효소들에 의해 90% 이상이 이산화탄소와 물로



분해되며, 그 나머지는 분해되지 않고 신장을 통해 오줌으로, 폐를 통해 호흡으로 배출된다.

알콜 1mg이 대사되면 7Kcal의 에너지가 발생되지만 알코올은 결코 영양소가 아니다. 그러나 높은 칼로리량 때문에 다른 음식의 섭취를 제한하고, 과음하면 위, 췌장, 장 등에 직접 작용하여 염증을 일으켜 체내에 들어오는 영양물들의 소화나 흡수 과정을 방해해서 결과적으로 영양 부족 현상을 일으킨다. 독한 술일수록 위장관의 세포를 더욱 많이 상하게 하는데, 위장관의 염증은 위장관으로부터 영양분 흡수를 저해하여 아무리 균형 잡힌 음식을 섭취하더라도 영양 결핍이 오게 된다.

또한 혈액 속으로 흡수된 알코올과 그 대사산물인 아세트알데히드는 모두 간세포에서 비타민 합성을 저해하고 비타민B를 파괴하여 비타민 결핍증을 가져 온다.

● 기타 장애

남성의 수태 능력 저하, 여성의 수유

및 생식 능력 저하, 암의 발생, 부모의 음주로 인한 기형아 또는 산만한 아이의 탄생, 식도정맥류(식도의 정맥에 출혈을 일으켜 피를 토하게 함), 심근증(맥박의 이상, 숨이 차거나 손발이 붓는 증세를 나타냄), 이노 등 각종 장기에 손상 및 장애를 일으킨다.

● 알코올 중독

알코올중독이 진행되는 단계를 살펴보면 다음과 같다.

첫 단계는 알코올 중독의 전 단계로 이 단계의 특성은 불안과 긴장을 술 마시는 것으로 대처하고, 편안감을 갖기 위해 알코올을 이용하며, 기대되는 효과에 도달하기 위해 더 많은 양이 필요하게 되는 내성이 생기기 시작하며, 음주 행위에 대한 자기 조절이 아직 가능한 때이다.

둘째 단계는 초기 알코올 중독 단계로, 일시적인 무의식이나 기억상실이 일어나기 시작하고, 몰래 마시며, 술병을 감추고 방어적이 되면서 술로 인한 문제들을 부정한다.

음주의 필요성에 대한 타당성을 강조하고, 알코올에 몰두하게 되며, 행동에 일





관성이 없는 때이다.

세 번째 단계는 중독 단계로서, 이 시기의 특성은 음주에 대한 조절 능력이 상실되고, 공격적 행위가 증가된다. 타인과의 관계가 변화되어 주변 사람들이 그를 회피하게 되고, 음주자는 이들을 비난한다. 이 때는 모든 것이 알코올로 귀착되어 기뻐서 한 잔, 슬퍼서 한 잔 하게 되는데 만일 술을 끊으면 금단 증상이 나타난다.

네 번째 단계는 만성 단계로, 무계획적으로 술을 마시고 흥청거리게 된다. 혼자서 또는 여러 사람들과 술을 마시며, 알코올로 인한 신체적 합병증이 나타나기 시작하는 특성이 있다.

이렇게 모든 것을 알코올에 의존하게 되면 몇 가지 행동 특성을 보이게 되는데, 친구와 가족뿐만 아니라 직업까지 잃게 되며, 다른 사람들로 부터 신임을 잃게 된다. 과도한 음주로 인해 일시적이거나 영구적인 전반적 기억 상실이 와서 사회적 직업적 기능 저하는 물론 신체적 · 심

리적 기능도 아울러 떨어진다.

심리적 의존성 때문에 알코올에 대한 강박적 사고가 있고, 나중에는 무계획적으로 무절제하게 마신다. 우울한 사람이 기분 전환을 위해 음주를 시작하기 쉬운데, 이러다 보면 알코올 의존이 심해지고, 음주로 인해 우울 감정이 더욱 심해져서 자살할 수도 있다.

또 신체적 의존성 때문에 술을 마시지 않으면 금단 증상이 나타난다. 금단 증상은 며칠 동안 계속 술을 마시던 사람이 술을 끊는다든가 술의 양을 줄이는 경우에 손과 혀, 눈꺼풀 등에 거친 경련이 일면서 정신 쇠약, 심계항진(심박동수 증가)과 땀이 많이 나거나 혈압 상승, 우울과 초조, 경련 등의 증상이 나타나며, 위장염이 생겨 오심과 구토, 두통은 물론 악몽까지 꾸는 수면 장애와 심한 불안 발작, 사지의 경련이나 간질 발작 등이 일어나는 것을 말한다.



♥ 카페인이 인체에 미치는 영향은 무엇일까?

카페인을 적게 섭취하면 각성 상태가 강화되며, 졸음과 피로를 없애 주고, 심

장을 빨리 뛰게 하고, 혈압을 올려 주며, 위를 자극한다.

카페인 섭취 30분 후 약효가 가장 잘 나타나며, 효과가 3~4시간 지속된다. 하루에 5~6잔 정도 마시면 카페인에 습관이 생기는데, 커피를 마시지 않으면 정신 집중이 안 되고, 졸리며, 맥이 빠지고, 복잡한 것들을 암기하는 능력이 떨어지게 된다.

커피나 카페인을 포함한 음료나 빙과류 등을 거의 날마다 장기적으로 먹는 경우, 즉 최근 카페인의 소비가 보통 250mg을 초과한 경우에는 집중 곤란(산만한 사고), 안절부절 못함, 흥분, 위장 장애, 근육의 쉴룩거림, 불면증, 부정맥, 이뇨, 얼굴이 붉어짐, 신경과민, 지칠 줄 모름, 정신운동성 초조감 등에서 적어도 5개 이상의 증상을 보인다.

♥ 흡입제는 우선 뇌조직, 골수 조직, 콩팥 조직에 직접적 손상을 일으킨다. 또 아편과 유사한 습관중독성이 있다. 필로폰보다 강력하게 정신병을 일으킨다. 정신병 증상으로부터의 회복이 필로폰보다 느리다.

정신병 증상에 뇌손상의 증세가 덧붙여지기 때문에 증상이 좀 더 괴이한 형태로 나타난다. 한번 중독이 되면 좀처럼 벗어나기 힘들다.



흡입제는 주변에서 얼마든지 구할 수 있고 값이 싸기 때문에 치유가 되어 퇴원하더라도 흡입제를 하고 싶은 마음이 자주 생기게 되고, 결국 다시 사용하게 되는 경우가 많다. 흡입제를 사용하게 되면 다른 마약들도 쉽게 하게 된다. 범죄를 저지르는 경향이 많아진다. 성격이 포악하게 변한다. 나중에 어른이 되어 기형아를 낳을 확률이 높아진다. 면역 기능이 떨어져 상처가 잘 낫지도 않고 자주 아프게 된다.

골수 조직의 손상 때문에 재생 불량성 빈혈과 백혈병이 생길 수 있다. 키가 잘 크지 않는다. 뇌조직의 손상으로 인지 기능에 손상이 와서 기억력이나 암기력이 현저히 떨어지고, 지능지수마저 떨어지게 된다.



8

곰곰이 생각하고 자신 있게 말해요



1 마음의 성장과 변화

성장이란 우리 몸과 마음이 자라나는 것을 말합니다. 성장은 한꺼번에 일어나는 것이 아니라 오랜 시간을 두고 차차 이루어집니다.

사람에 따라 조금씩 다르기는 하지만 7세에서 12세 사이의 초등학교 어린이들에게는 특히 마음의 성장에 따른 여러 가지 변화가 일어나게 마련입니다. 예전에 비해 어떤 점에서 어떻게 달라지는지 알아보도록 합시다.

1. 생각은 어떻게 달라지는 걸까?

초등학교 5학년인 수진이는 요사이 부쩍 무언가를 생각하는 시간이 많아졌습니다. 생각하지 않으려고 해도 자꾸만 떠오르는 것들이 있어 왜 그런지 선생님께 여쭙 보았습니다. 선생님께서는 웃으시며 이렇게 대답해 주셨어요.

“수진아, 한번 잘 생각해 보렴. 네가 더 어렸을 때는 불안이 많아 무서움(공포)과 연관된 상상을 많이 하지는 않았니? 학교에 들어오기 전에는 그런 점이 특징이지



만 초등학교 시기에는 무언가를 반복해서 생각하는 특징이 있다. 이런 특징은 학습과 기억, 말하기, 그리고 개념을 갖는 데 도움이 되는 것이지.”

알 듯하면서도 알쏭달쏭한 선생님의 말씀에 수진이는 고개를 갸우뚱거렸습니다.

“조금 어려운 모양이구나. 그러니까 예전에는 자신의 입장에서만 어떤 문제를 생각했는데 이제는 한 문제에 대해 두 가지 입장을 동시에 생각할 수 있게 되었다면 이해가 되니?”



그래서 다른 사람과 만날 때도 자신이 말하는 것뿐만 아니라 상대방이 원하는 것도 같이 생각하게 되는 것이지. 또 과학 실험을 하는 경우에도 눈 앞에서 가장 잘 보이는 현상뿐만 아니라 거기에 따라오는 변화도 생각할 줄 알게 된단다. 이렇게 두 가지 관점을 동시에 생각할 수 있는 능력은 과학적이고도 사회성 있는 생각을 키우는 힘이 되는 셈이지.”

2. 사람들과의 관계

수진이는 생각이 변함에 따라 사람들을 대하는 마음 가짐에도 변화가 있을 것 같아서 또 질문을 드렸습니다.

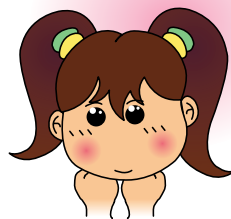
“다른 사람들과의 관계에도 변화가 생



기나요?”

“그럼. 세상을 살아가려면 다른 사람들과 같이 어울리며 마음을 나누는 것이 아주 중요하단다. 아기 때에는 어머니를 포함한 가족들이 소중했다면, 유치원을 다닐 때는 친구들을 사귀는 것이 중요해진단다. 하지만 막상 어려운 일이 생기면 항상 집으로 피할 수 있었지. 그러나 학교에 들어가면 집으로 도망갈 수 있는 자유가 줄어들지 않겠니? 그렇기 때문에 이 시기에 대부분의 어린이들은 더 넓은 마음으로 친구 관계를 넓힐 준비를 해야 하고 또 그렇게 하고 싶어하는 거란다.”

또 어린이들에게 영향을 주는 어른들도



많아진다고 말씀 하셨습니다. 예를 들면 선생님, 보이 스카웃 대장, 코치 선생님 등이 4, 5 학년에서는 더 중

요한 어른이 된다는 것이지요.

반대로 예전 같으면 믿고 그대로 따랐던 부모님에게는 점점 도전을 하게 된다



고 하셨습니다. 하고 싶은 일이 생겼을 때 부모님이 반대하시기라도 하면 “친구 부모님은 허락했는데 나한테는 왜 못하게 하시는 걸까?” 하며 부모님을 원망하는 경우가 생긴다는 것이지요.

그렇지만 여전히 부모님과과는 가깝다고 하셨습니다. 그런 행동은 부모님을 정말로 존경하지 않기 때문이 아니라 부모님께 도전하는 데 따른 위험을 견뎌낼 수 있을 정도로 어린이에게 자신감이 생겼고, 또한 부모님과의 관계가 든든함을 가리킨답니다.

“또 다른 중요한 변화로 또래 친구의 중요성이 커지는 것을 들 수 있단다. 친구들과 어울려 지내고 싶고, 친구들에게 받아들여지고 싶어하므로 이를 위해서는 자신의 행동을 바꾸기도 한단다. 어린이가 어떤 것이 소중한다고 느끼는 가치관 형성에 가장 큰 영향을 끼치는 것은 가족들이지만 점차 친구의 영향이 커지게 되는 것이지. 이런 변화는 반드시 필요한 일일 뿐만 아니라 마음이 매우 건강하다는 뜻이란다.”

3. 충동을 조절하는 힘

수진이는 선생님의 말씀을 듣고 있는 동안 자기도 모르게 생각했던 것들이 바로 그런 것이었구나 깨닫게 되었습니다. 하지만 가끔씩은 갑자기 하고 싶은 일들이 생겨서 어쩔 줄 몰랐던 기억이 나서 그것도 함께 여쭙어 보았습니다.

“선생님, 그러면 저도 모르게 욕구가 생기는 까닭은 무엇인가요?”

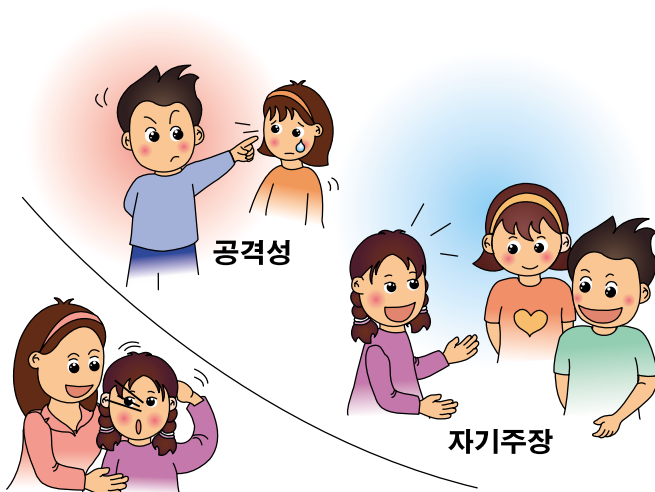
“그런 걸 가리켜 ‘충동’ 이라고 한단다. 충동을 조절하지 않는다면 동물과 다를 것이 없지. 우선 환경이 넓어지고 자신의 마음이 다른 사람들을 향해 열림으로써 감정을 조절해야 할 필요가 늘어난단다.

그럼 충동을 조절하는 힘은 어떻게 생겨나는 걸까?

지금까지는 부모님이 그런 조절을 도와주었지만 이제는 여러 사람들과 만나고 사귀면서 부모님의 도움 없이 자신의 충동을 조절하는 능력이 있는지 없는지 시험 받게 된단다.

사람은 누구나 두 가지 본능적인 충동을 갖고 태어나는데 ‘공격적 충동’ 과 ‘성적 충동’ 2가지 있단다.”





선생님께서 초등학교 시기에는 먼저 공격적 충동을 조절하는 것이 중요하다고 말씀하셨습니다.

건강한 사회에서 자기 주장은 인정을 받지만 공격성은 받아들여지지 않기 때문입니다.

그러므로 공격성과 자기 주장을 구별해야 하는데, 공격성은 남을 지배하려는 욕망과 함께 종종 남을 무시하는 것이라면, 자기 주장은 자기 의견을 바르고 당당하게 표현하는 것을 뜻한다고 하셨습니다.

어린이들은 사회에서 폭력과 공격성 행동을 많이 보게 되므로 혼란에 빠지는 경우가 많습니다. 또한 충동을 조절하는 방법을 배우면서 공정하지 못하다고 느낄 수도 있습니다.

“따라서 초등학교 시기에는 가정에서 배운 규칙 이외의 다른 여러 가지 규칙들을 배워야 한단다.

어떤 규칙은 우리 집에서는 지킬 수 있지만 친구 집에서는 지켜지지 않는 경우

가 있지. 그러다 보면 사람이 살아가는 방식이 서로 다르다는 것을 알게 되고 그러면서 자기 가정의 규칙에 대해 의문을 갖게 된단다. 또 집에서 했던 행동이 학교에서는 받아들여지지 않으므로 좌절하기도 하지. 이렇게 다양한 규칙을 서로 이해하기 위해서는 많은 연습이 필요하고 또 노력해야 된단다.”

선생님의 말씀을 요약해 보면,

첫째, 가정의 규칙을 적절하게 바꾸는 것도 정신적 성장에 필요하다는 것.

둘째, 어린이가 성장하면서 역할과 책임이 바뀐다는 것.

셋째, 바로 그런 점 때문에 부모님과 마찰이 생기기도 한다는 뜻이었습니다.

내가 받아들일 수 있는 만큼 책임을 맡고, 자기 주장을 너무 강하게 내세우지 말아야 한다는 것도 중요하다는 것을 알았습니다.



2 초등학교 시기의 스트레스

1. 스트레스란 무엇인가?

스트레스는 밖에서 일어나는 일이든 스스로가 만들어 낸 일이든 참기 힘든 일이 생겼을 때 느끼게 됩니다.

이러한 스트레스는 세 가지로 생각할



수 있습니다.

첫째, 스트레스는 주변으로부터 받는 자극입니다.

부모님이 돌아가시는 일은 누구나 경험할 수 있는 일이지만, 그 일에 적응하면서 스트레스를 느끼게 되는 것입니다.

둘째, 신체의 변화에 의해서 스트레스를 느낄 수도 있습니다.

예를 들면, 호르몬이나 피부 변화 등 우리 몸에 변화가 나타날 때 스트레스를 느낄 수 있습니다.

셋째, 스트레스는 환경의 자극과 개인의 반응이 서로 영향을 주는 것입니다.

쉽게 말하면, 똑같은 사건이라도 사람에 따라 스트레스를 받을 수도, 그렇지 않을 수도 있다는 뜻입니다.

2. 스트레스의 종류

평소에 신경질이 날 때가 많은 영철이는 그것도 일종의 스트레스가 아닐까 싶어 선생님께 스트레스에는 어떤 것이 있는지 여쭙어 보았습니다.

“영철이가 요즘 마음이 싱숭생숭한 모양이구나. 좋은 일이든 나쁜 일이든 모두 스트레스가 될 수 있단다.

예를 들면, 더 좋은 집으로 이사를 가는 것, 더 나쁜 집으로 이사가는 것이 모두 스트레스인 셈이지. 왜냐하면 둘 다 적응하는 데 시간과 노력이 필요하기 때문이란다.”

선생님께서서는 어린이들이 받는 스트레

스에는 다음과 같은 것들이 영향을 미친다고 예를 들어 주셨습니다.

♥ 학교 : 공부, 시험, 친구 관계, 선생님, 전학

♥ 가정 : 부모, 형제, 이사,

♥ 자기 자신 : 질병, 사고, 외모 및 신체 상태, 그 밖의 능력



이 중에서도 전학, 이사, 질병, 부모님의 이혼, 가정 불화, 형제 자매나 부모님의 사망 등은 적응하는 데 시간이 많이 걸리고 여러 가지 문제를 일으키므로 스트레스를 많이 받게 되는 경우라고 하셨습니다.

특히 새로운 환경에 적응하는 동안 생길 수 있는 변화는 여러 가지가 있는데, 가장 흔한 것은 우울하고 불안한 마음이 생기는 것입니다. 그리고 가끔 산만해지거나 화를 내기도 하고, 반항하고 싶은 공격적 행동증상이 나타나기도 합니다. 마음은 신경계를 통해 몸에 영향을 주므로 신체적으로는 머리가 아프거나 배가 아픈 증세가 나타날 수도 습니다.

3. 심한 스트레스를 받았을 때 나타나는 현상

● 충격받았던 일이 계속 생각납니다. 그 일을 잊어 버리려고 해도 계속 기억이 나거나 꿈을 꾸기도 하고, 놀이중에 무의식적으로 생각이 나기도 합니다.

● 자극을 무조건 피하려 하고 감각이 무뎈집니다. 충격과 관련된 생각은 하지 않으려 하고, 기억력이 점점 떨어지며, 모든 일에 흥미를 잃게 됩니다.

● 지나치게 예민해져서 쉽게 놀라는 경우가 많습니다.

4. 스트레스를 푸는 방법

- ♥ 긴장을 푼다.
- ♥ 취미 활동을 갖는다.
- ♥ 주변의 도움을 받는다.
- ♥ 즐거운 일을 계획한다.
- ♥ 건강에 도움되는 습관을 들인다.
- ♥ 효과적으로 문제를 해결한다.
- ♥ 합리적으로 생각한다.
- ♥ 화나는 마음을 다스린다.
- ♥ 부모님과 함께 하는 특별한 시간을 갖는다.

- ♥ 모임에 참여한다.
- ♥ 생활에 변화를 주어 본다.
- ♥ 견딜 수 있는 정도로 스트레스를 조절한다.



5. 침착함을 유지하는 방법

♥ 스트레스가 오는 것을 미리 알아야 합니다.

몸의 신호

- 호흡과 맥박이 빨라진다.
- 근육이 긴장된다.
- 땀이 난다.
- 얼굴이 붉어진다.
- 몸이 뜨거워진다.



생각의 신호

- “못된 녀석!”
- “이제는 더 이상 어쩔 수 없어.”
- “나는 무능한 아이야.”
- “더 이상은 견딜 수 없어.”
- “나는 저 애가 싫어.”
- “이제 포기하겠어.”

행동의 신호

- 때리거나 쥐어박기
- 고함치거나 협박하기
- 엉엉 울기
- 부들부들 떨기
- 방으로 들어가 버리기





♥ 몸의 긴장을 풀어야 합니다. 숨을 깊게 들이쉬고, 근육을 수축했다가 이완시키고, 열까지 세어 봅니다.

♥ 그 상황을 헤쳐나가는 데 도움이 되는 혼잣말을 스스로 해 봅니다.

- “쉽게 생각하자.”
- “그 일이 나를 괴롭히지는 못할 거야.”
- “나는 이것 다룰 수 있을 거야.”
- “나는 곧 괜찮아질 거야.”
- “침착해야 해.”
- “긴장을 풀자.”
- “나는 최선을 다할 거야.”



♥ 효과적인 행동을 취해야 합니다.

- 다른 곳으로 가기
- 무시해 버리기
- 산책하러 나가기
- 그 문제에 대해 진지하게 이야기해 보기
- 감정을 솔직하게 말로 표현해 보기
- 문제 해결 방식을 사용하기



3 마음에 병이 나면 어떻게 할까?

어린이에게도 마음의 병이 생길 수 있습니다. 어쩌면 상당히 흔한 것이 마음의 병인지도 모릅니다.

왜냐하면 어린이들 가운데 5%~10%는 일시적으로 또는 얼마 동안 일상 생활에 지장을 받을 정도로 마음의 병이 생기고 있기 때문입니다.

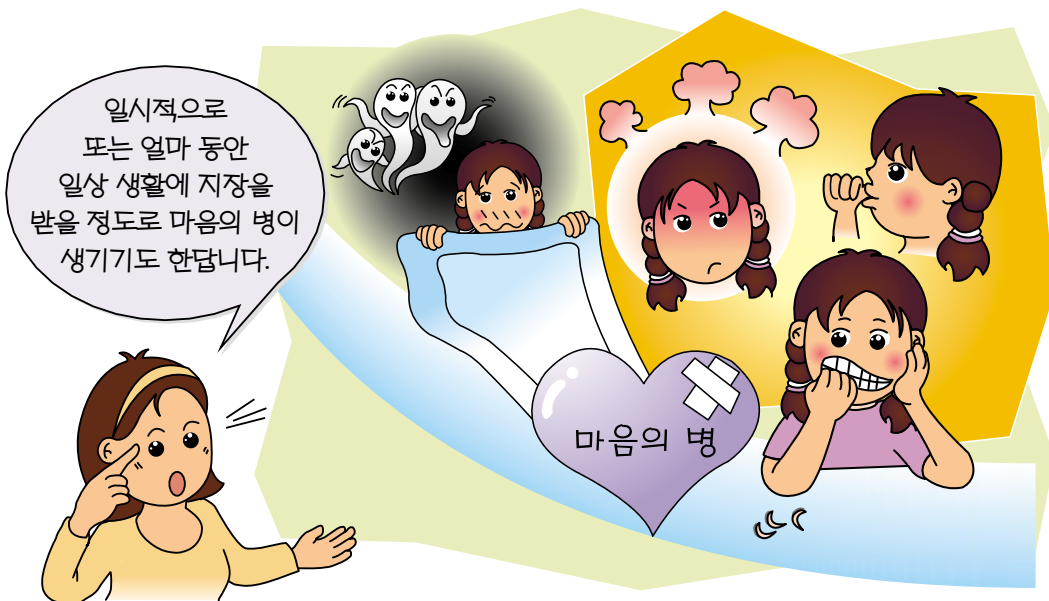
물론 한두 가지 증상은 자라는 과정에서 일시적으로 일어날 수 있으므로 문제

가 되지 않는다고 합니다.

즉, 30% 정도의 어린이들은 여러 가지 공포, 불안, 악몽, 지나친 행동, 분노, 발작, 손가락 빨기, 손톱 물어뜯기 등의 행동을 보이는데, 이 가운데 한두 가지 증상을 보인다고 해서 곧 마음의 병이 있다고 할 수 없다는 것이지요.

그렇다면 마음의 병은 어떻게 나타나는 걸까요?

다음과 같은 증세를 살펴보기로 하겠습니다.



1. 학교가기를 싫어한다

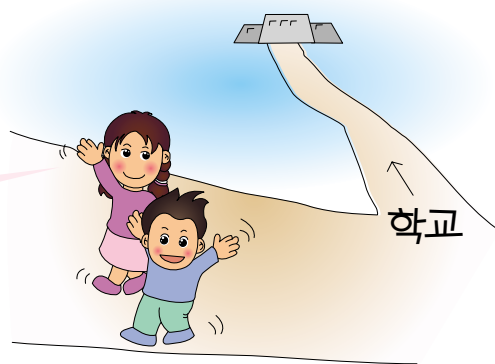
이것은 초등학교 시기에 흔히 나타나는 문제로서 여러 가지 원인이 있습니다.

첫째, 무단 결석을 하는 경우
학교에 가지 않고 대신 다른 데로 놀러
다니거나 친구와 시간을 보내곤 합니다.
둘째, 사람과의 접촉을 피하는 경우
심각하다면 정신병이나 성격 문제일 수
있습니다.

셋째, 성장이 매우 늦거나 학습 능력
이 떨어지는 경우

학교 공부를 따라가지 못하고 자신감을
잃게 되므로 학교 가기를 꺼리게 됩니다.

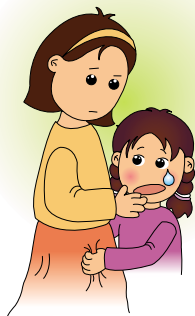
넷째, 지나치게 부모님에게만 의지하
는 성격으로서, 부모님으로부터 떨어지
면 불안해지기 때문에 학교에 가기를 힘
들어하는 경우도 있습니다.



2. 불안하거나 우울한 마음이 계속된다

잠시 동안 불안하거나 우울한 마음이
나타나는 것이 아니라 상당히 오랫동안
지속되는 경우를 가리켜 정서 장애라고
합니다.

특히 불안증은 부모님으로부터 떨어지
는데 대한 불안, 새로운 사람과 만나
는데 대한 불안, 무엇인지는 모르겠지만



여러 가지 문제로 마음이 불안한 경우 등 세 가지로 나눌 수 있습니다.

니다. 난폭한 행동, 흠치기, 가출 등의 행동이 일어날 수 있습니다.

이러한 행동 장애는 따뜻한 사랑을 받지 못했거나 가정에서 부모님이 돌보아 주지 않은 어린이에게서 나타나곤 합니다.

3. 산만하며 집중이 안 된다

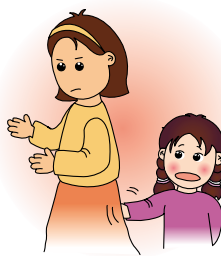
어떤 어린이들은 주의력이 부족하여 일을 끝마치지 못하고, 또한 산만하여 주어진 과제에 집중할 수가 없으며, 충동적이어서 별 생각 없이 행동에 옮기므로 계획성이 없습니다.

이런 어린이들은 항상 움직이고 이것저것 만지며 부산을 떨기만 합니다. 이렇게 집중이 안 되고 부산을 떠는 것은 일부러 그러는 것이 아니라 주의력을 조절하는 뇌 기능이 잘못되었기 때문에 생기는 것입니다.



4. 잘 싸우고 규칙을 자주 어긴다

어린이가 반복해서 계속적으로 규칙을 무시하고 남에게 해를 끼치는 행동을 되풀이하는 것을 가리켜 행동 장애라고 합



애정 결핍



행동 장애

5. 마음에 혼란이 와서 실제 일어나는 일을 구별하지 못한다

사람을 피하게 되고, 헛것을 보거나 듣는 환각 증세를 보이며, 사실이 아닌 생각을 믿는 망상 증세와 함께 실제 일어나는 일을 파악하는 데 어려움이 많을 때 생기며, 이런 것을 가리켜 정신병이라고 합니다.



6. 뇌에 상처가 있을 때

세상에 태어나기 전 태아로 엄마 뱃속에 있을 때, 또는 태어날 때, 갓난아이일 때 뇌를 다쳤다거나, 나쁜 세균에 감염이 되었거나 하여 상처가 남아 있다면 뇌가 정상적인 기능을 하지 못할 수도 있습니다. 그런 결과로 뇌성마비, 온몸의 경련, 지나친 행동, 갑자기 엉뚱한 행동 등을 할 수 있습니다.



것을 야뇨증이라고 하며, 이런 증세가 계속되면 자신감이 떨어지고 친구와 어울리기 힘들어질 수 있습니다. 그 밖에 자신도 모르게 눈을 깜박거리거나 기침소리를 내기도 하고, 몸의 일부분을 습관적으로 계속 움직이는 장애도 있습니다.

또한 악몽을 자주 꾸거나 자다가 놀라는 야경증, 몽유병 등 수면 장애가 일어날 수도 있습니다.

7. 그 밖의 증세

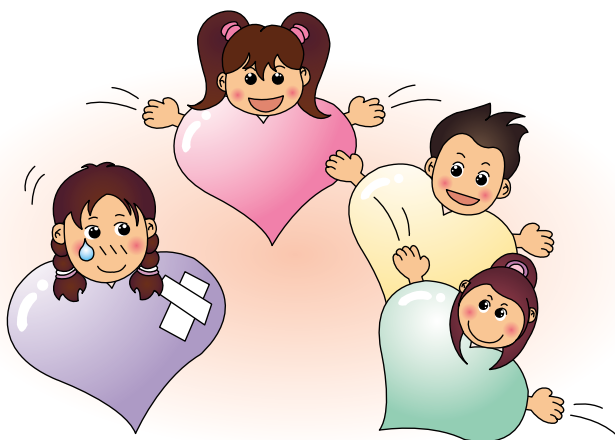
밤에 오줌을 싸서 남모르게 고민하는 친구들이 있습니다.

보통 오줌보에 오줌이 차면 머리에 신호를 보내 깨어나게 되는데, 이런 어린이들은 깨지 못하기 때문입니다. 이러한

8. 마음이 아픈 친구를 돕는 방법

마음이 아픈 친구들에게 가장 필요한 것은 무엇보다도 자신의 처지를 친구들이 이해해 주는 것입니다. 누군가가 자기 마음을 알아 주고, 힘든 것을 도와주는 것이 가장 큰 힘이 되기 때문이지요.

반대로 친구들로부터 따돌림을 당해 소외감을 느끼게 된다면 마음은 더욱 병들게 됩니다. 나의 문제를 들어 주고 이해해 주는





친구들이 있어야만 마음이 아픈 친구는 다시 웃음을 되찾을 수 있습니다. 마음에 병이 난 친구들은 약간씩 다르겠지만 우리가 겪을 수도 있는 어려움을 겪고 있을 뿐입니다.

따라서 진정한 우정은 친구가 힘들 때 도와 주는 것이며, 같이 나눈 어려움은 우정을 더욱 깊게 만듭니다.



4 어떻게 하면 건강한 마음을 가질 수 있을까?

1. 사회성 기르기

어린이들에게 있어서 새로운 친구를 만드는데 우정을 지켜나가는 것은 매우 중요

한 일입니다.

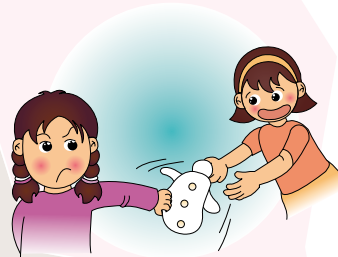
다른 사람과 잘 어울려 지내는 것을 ‘사회성’이라고 하는데, 이러한 사회성을 실천하기가 어려운 어린이는 청소년이나 어른이 되어서도 살아가는데 어려움을 느낄 수 있습니다. 따라서 사회성의 바탕이 되는 우정을 나누는 방법을 익히기 위해서는 부정적인 행동을 줄이고 남을 이해해 주는 긍정적인 행동을 늘려나갈 필요가 있습니다.

● 사회성을 기르는 행동에는 어떤 것이 있는지 알아봅시다.

자신이 어떤 부정적인 행동을 자주 하는지, 그리고 어떤 긍정적 행동을 적게 하는지 알아봅시다.

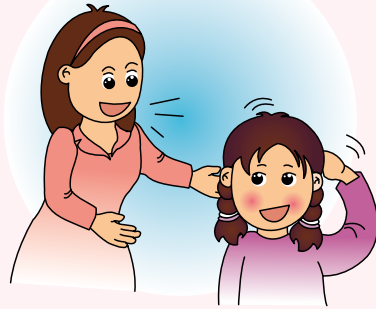
♥ 부정적인 행동들의 예

- 신체적 공격 (때리기, 차기 등)
- 괴롭히기
- 불공평하게 놀기
- 충돌하기
- 말싸움하기
- 다른 사람을 귀찮게 하기
- 방해하기
- 친구의 자리에 침범하기
- 욕하기
- 친구들과 떨어져서 혼자 있기
- 다른 사람들을 지배하기
- 남이 하라는 대로만 따라하기
- 우는 소리내기, 불평하기
- 잘 듣지 않는 것
- 친구의 소유물 뺏기
- 음식, 장난감 등을 쌓아놓기
- 행동을 억지로 참기
- 느낌을 겉으로 표시하지 않는 것
- 친구와 눈맞춤을 못하는 것
- 너무 많이 말하기
- 관대하지 못한 것
- 놀이의 규칙을 어기는 것
- 너무 큰소리로 떠드는 것
- 너무 거칠게 노는 것
- 자랑하기
- 친구의 요구에 잘 대처하지 못하는 것



♥ 긍정적인 행동들의 예

- 교대로 하기
- 다른 사람에게 사과하기
- 나누기
- 질문하기
- 느낌을 표현하기
- 다른 사람에게 자신에 대해 말하기
- 협동하기
- 공정하게 놀기
- 친구와 시선 맞추기
- 적절할 때 모르는 척하기
- 대화를 시작하기
- 다른 사람의 관심이나 소망에 대해 묻기
- 주장하기
- 간결하게 이야기하기
- 친구의 말을 경청하기
- 원하는 것/ 필요한 것에 대해 요구하기
- 다른 사람을 칭찬하기
- 다른 사람을 돕기
- 칭찬을 받아들이기
- 친구의 잘못된 요구를 거절하기
- 놀이의 규칙을 따르기
- 부정적인 행동에 협조하라는 친구의 요구를 거절하기



● 친구의 잘못된 요구에 대해 “거절”하는 기술을 배웁니다.

많은 어린이들은 자주 어울리는 친구로부터 좋지 못한 영향을 받을 수 있습니다. 친구와 어울리고, 인정받기 위해 규칙을 어기거나 잘못된 행동을 보일 수 있지요.

이런 잘못된 행동은 자신을 과시하는 것에서부터 친구의 요구로 약물을 사용하는 것에 이르기까지 여러 가지로 나타날 수 있습니다.

친구의 잘못된 요구로는, 운동장에 돌던지기, 공부 시간에 도망가기, 다른 아이들 놀리거나 따돌리기 등이 있습니다.

‘거절 기술’이란 내가 하고 싶지 않은

일을 친구가 강제로 하라고 할 때 이에 굴복하지 않고 스스로 판단해서 자신 있게 행동하는 것을 말합니다.

거절 기술을 몸에 익히기 위해서는 부모님의 도움을 받아 친구에게 단호히 거절하는 방법을 배우고 훈련하는 것이 중





요합니다. 먼저 친구들의 잘못된 요구를 받아들였을 때 그 결과에 대해 친구들과 토론을 해봅니다. 이 토론에서는 자기 자신도 곤란에 빠질 뿐만 아니라, 다른 사람에게 피해를 줄 수 있다는 것을 생각하고 알게 되는 것이 중요합니다.

2. 상대방의 감정 이해하기

누군가가 다음과 같은 감정을 느꼈던 것을 보았다면 그것을 그림으로 그려 봅시다. 그리고 그렇게 느끼게 만들었던 사건들이 있으면 말해 봅시다.

● 기분이 어때? ●

즐거움



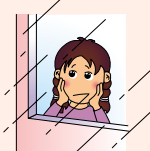
행복한



슬픈



우울한



사랑스러운



애정을 느끼는



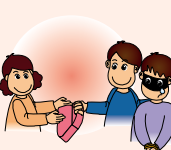
화나는



미칠 것 같은



용감한



이상한



두려운



공포스러운



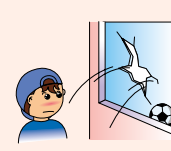
자랑스러운



자신만만한



죄책감이 드는



부끄러운



너그러운



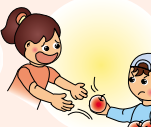
친절한



이기적인



욕심 많은



인기 있는



우정을 느끼는



외로운



쓸쓸한



3. 문제 해결하기

생활에서 일어나는 문제를 해결하기 위한 방법 중 한 가지는 행동하기 전에 멈추고 생각해 보는 일입니다.

또 다른 하나는 어떤 문제를 해결하기 위해서 실천하는 동안 행동 단계마다 행동하고 있는 것을 생각하는 일입니다.

그리고 문제를 해결하는 순서는 다음과 같이 이루어지므로 잘 생각해 보세요.

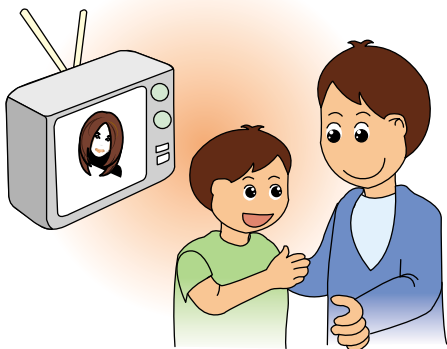
① 잠깐! 문제가 뭐지?

예 텔레비전 쇼 프로그램을 보고 싶다. 하지만 형은 다른 프로그램을 보고 싶어 한다.

② 누구 때문에, 혹은 무엇 때문에 일이 발생했지?

문제가 일어난데 대해서 자신의 상황과 다른 사람의 상황에 대해서 이해하도록 노력한다.

예 이 경우 형과 나 모두에게 책임이 있다. 왜냐하면 서로 다른 프로그램을 보려고 하기 때문에 생긴 문제니까.



③ 각자 무엇을 생각하고, 느끼는가?

다른 사람이 어떻게 생각하고 느끼는지 알기 위해 다른 사람의 입장이 되어 본다.

예 형과 나, 그러니까 우리 둘 모두는 각자가 보고 싶어하는 프로그램을 보려고 했기 때문에 둘 다 문제를 느꼈다.

④ 문제를 해결할 수 있는 방법이 있나?

문제를 해결하기 위한 방법을 가능한 많이 적어 본다.

예 나는 쇼 프로그램을 보려고 한다. 형은 다른 프로그램을 보려고 한다. 엄마께 도움을 요청하는 등 문제를 해결하려고 여러 가지 노력을 할 수 있을 것이다.

⑤ 가장 좋은 해결 방법은 무엇인가?

만약 위의 제4단계에서 생각한 해결 방법을 실천에 옮겼을 때 어떤 일이 일어날지 미리 생각해 본다. 그리고 가장 좋은 계획을 세운다.

예 나는 형과 함께 문제를 해결하려고 노력할 것이다.

⑥ 세운 계획을 실천하라.

내가 어떻게 계획을 실천할 것인가? 계획대로 잘 되어가도록 하려면 무엇을 해야 할까?

예 나는 형에게 순서를 바꿀 수 있는지 물어볼 것이다. 형에게 내가 선택한 프로그램을 먼저 보고, 다음에 형이 원한다면 형이 선택한 프로그램을 보자고 요청할 것이다.

⑦ 계획대로 잘 되었는가?

예 형이 '좋다' 라고 말했다. 문제가 잘 해결되었다.



4. 화나는 마음 다스리기

사람은 누구나 화가 날 수 있지만 화 때

문에 문제가 되느냐 안 되느냐가 결정되는 것은 화나는 마음을 조절하는 방법에 달려 있습니다.

➡ 1단계

화가 났을 때 대처할 방법을 배울 준비가 되어 있는지 결정한다.

10세 이하의 어린이들은 너무 어려서, 또 어떤 어린이는 너무 자신의 마음을 숨

기기 때문에 자신은 화내지 않는다고 하므로 이 방법을 배울 준비가 안 되어 있을 수가 있습니다.

➡ 2단계

‘화나는 마음’의 뜻을 알아본다.

‘화’ 또는 ‘분노’란 자신이 좋아하는 대로 되지 않거나 안 된다고 생각할 때 생기는 불쾌한 느낌, 또는 부정적인 감정을 말합니다.

화나는 마음은 정도에 따라 모든 것을 포기하는 좌절감을 느끼거나, 성이 나고 흥분이 되거나, 그것이 지나치면 미칠 듯이 화가 나는 격노 상태에까지 이르게 됩니다.

➡ 3단계

‘화나는 마음’이 생기고 있는 신호(조짐)들을 배운다.

몸의 신호

- 호흡이 빨라진다.
- 심박동이 증가한다.
- 땀이 많이 난다.
- 얼굴이 빨개진다.
- 근육이 긴장된다.
- 몸이 뜨거워진다.

생각의 신호

- 나는 나 자신이 밉다.
- 나 자신을 해치고 싶다.
- 그 아이가 밉다.
- 그 아이를 때릴 것 같다.
- 숙제하기가 싫다.
- 무언가를 깨부수고 싶다.
- 말하고 싶지 않다.
- 나는 어떤 것도 똑바로 할 수 없다.
- 나는 포기했다.

행동의 신호

- 주먹질/때리기
- 고함치기
- 울기
- 위협하기
- 기절, 실신
- 안절부절
- 몸을 부들부들 떨기
- 달려나가기
- 위축되기



➡ 4단계

긴장을 푸는 방법을 배운다.

① 심호흡

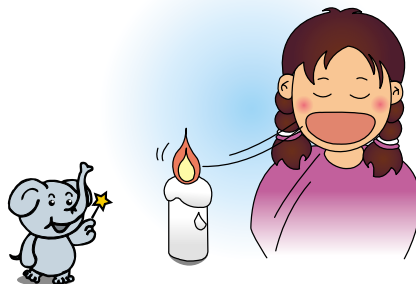
숨을 깊게 들이쉬고 아주 천천히 내뿜습니다.

② 마음 속으로 편안한 장면 상상하기

마음 속에 매우 느긋하고 편안한 장면을 떠올립니다. 예를 들어, 잔잔한 호수 위에 뗏목을 타고 떠 있는 장면을 상상하면서 태양이 지는 장면, 파도와 함께 부드럽게 올라갔다 내려갔다 하는 장면 등을 계속 상상합니다. 또한 심호흡과 동시에 어떤 장면을 상상할 수 있습니다.

예를 들면, 바로 앞에 촛불이 있다고 상상하고 불을 끄려고 내쉴 때 촛불이 꺼지지 않고 불꽃이 흔들릴 정도로만 내쉬도록 하는 것입니다.

이러한 상상 과정을 서로 이야기하고



상상 장면을 구성해 볼 수도 있겠지요.

③ 로봇 또는 형깁으로 만든 인형이 되는 상상을 하기

먼저 자신을 로봇으로 생각하고 약 15초 동안 온몸의 근육에 힘을 준 다음, 자신을 모든 근육이 늘어진, 형깁으로 만든 인형이라고 상상하면서 이번에는 모든 긴장을 풀기 시작합니다. 이렇게 몸이 늘어진 상태를 15초 동안 계속 합니다. 익숙해질 때까지 이 방법을 계속 해 봅니다.

➡ 5단계

화가 났을 때 자기 자신에게 하는 말을 배웁니다.

자신에게 스스로 말할 수 있다면 분노

를 더욱 잘 조절할 수 있습니다. 차분해질 때까지 자신에게 스스로 타이를 수 있는 말에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- 걱정하지 마/서두르지 마.
- 냉정해지자.
- 철수가 나와 놀지 않으려고 해서 슬프기는 하지만 그러나 더 많은 다른 아이들은 나와 놀기를 좋아한다.
- 차분해지자.
- '후' 하고 깊은 숨을 내쉴다.
- 나는 긴장, 흥분하고 있다.
- 나는 나의 최선을 다할 뿐이다.
- 마음을 풀자.
- 포기하지 않을 것이다.
- 상대방을 화나게 하지 말자.
- 나는 곧 좋아질 거다.





5. 도움이 되는 생각하기

우리가 어떤 문제에 대해 어떻게 생각하고 받아들이느냐에 따라 문제 해결에

도움이 되기도 하고 도움이 되지 못할 수도 있으며, 때에 따라서는 마음의 건강을 잃을 수도 있습니다. 따라서 도움이 되는 생각을 하도록 노력해야 합니다.

♣ 자신에 대한 생각

도움이 되지 않는 생각

1. 나는 영리하지 못하다.
2. 나는 어느 것도 제대로 하지 못한다. 나는 실패자다.
3. 나는 어린이일 뿐이다.
4. 나는 학교와 스포츠 등에서 잘 해내야만 한다.



도움이 되는 생각

1. 나는 스스로에 대해 무척 엄격하다. 나는 괜찮다.
2. 나는 실수를 한다. 그러나 나는 잘 하는 일이 더 많다.
3. 나는 또한 적극적으로 행동할 수 있다.
4. 내가 할 수 있는 모든 것을 해 볼 것이다. 나는 내가 잘 하는 것에 모든 힘을 기울일 것이다.

♣ 친구에 대한 생각

도움이 되지 않는 생각

1. 많은 친구들이 나를 좋아하지 않는다.
2. 많은 친구들은 내가 우둔하다고 생각한다.
3. 대다수의 친구들은 내가 말썽꾸러기라고 생각한다.
4. 나는 집단에서 어울리지 못한다.



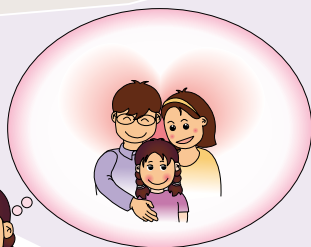
도움이 되는 생각

1. 모든 사람들이 나를 좋아하다는 것은 불가능하다. 하지만 몇몇 친구들은 나를 좋아한다.
2. 나는 그러한 것에 대해 크게 신경쓰지 않는다. 몇몇 친구들은 내가 괜찮다고 생각한다.
3. 나는 그러한 것에 대해 신경쓰지 않는다. 몇몇 친구들은 내가 괜찮다고 생각한다.
4. 나는 몇몇 사람들과 잘 어울린다. 나는 친구를 갖고 있다.

♣ 부모와 가족에 대한 생각

도움이 되지 않는 생각

1. 우리 가족은 모두 혼란스런 상태이다.
2. 우리 가족이 문제를 갖고 있는 것은 내 탓이다.
3. 집에서의 내 문제는 모두 부모님 탓이다.
4. 내 문제는 내 형제 혹은 자매 탓이다.
5. 부모님은 오직 부모님 마음에 맞도록 내가 생활하기를 원한다.
6. 부모님은 불공평하다.



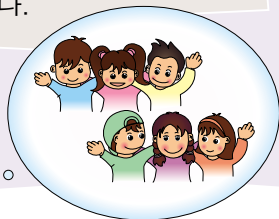
도움이 되는 생각

1. 가족이 모두 혼란스럽다고 생각하는 것은 도움이 되지 않는다. 대신에 우리는 무언가 조치를 취해야 한다.
2. 그것이 전부 내 잘못은 아니다. 다른 가족들에게도 문제가 있으므로 대화를 할 필요가 있다.
3. 부모님을 탓하는 것은 도움이 되지 않는다. 나는 문제를 해결하기 위한 방법을 찾는 데 최선의 노력을 한다.
4. 내 문제에 대해 형제나 자매를 탓하는 것은 도움이 되지 않는다. 나는 문제를 해결하기 위한 방법을 찾는 일에 초점을 맞춰야 한다.
5. 부모님은 나를 도와 주시려고 노력하고 있다. 내가 좀더 책임감을 갖게 된다면 부모님도 나를 잘 봐줄 것이다.
6. 부모가 때때로 불공평해 보이지만, 실제 그러한 것들은 모두 부모님이 나를 올바르게 되라고 하시는 것이다.

♣ 선생님과 학교에 대한 생각

도움이 되지 않는 생각

1. 학교에서 일어나는 나의 문제는 선생님 탓이다.
2. 선생님은 불공평하다.
3. 나는 학교 생활에 대해서 포기한다.
4. 나보다 선생님 생각이 더 바뀌어야 할 필요가 있다. 왜냐하면 선생님이 잘못 하셨기 때문이다.



도움이 되는 생각

1. 선생님 탓을 하는 것은 도움이 되지 않는다. 나는 나의 문제에 대해 생각해 봐야 한다.
2. 선생님은 나를 도와 주시려고 노력하고 있다. 내가 좀더 책임감을 갖게 된다면, 선생님은 나를 잘 대해 주실 것이다.
3. 학교 생활을 포기하는 것은 도움이 되지 않는다. 나는 노력을 계속해야 한다.
4. 선생님만이 바뀌어야 한다고 생각하는 것은 도움이 되지 않는다. 우리 모두 생각이 바뀌어야 할 필요가 있다.



9 • ,

9

,



?

!”

3

,

가

,

1.

가



(內)

•

:

가

6cm

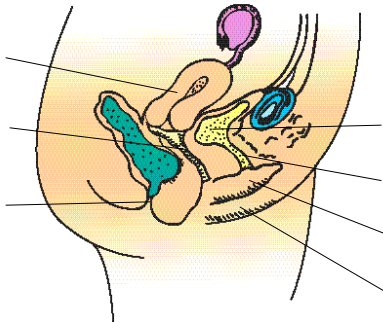
7cm,

3cm

“

가

10



가

10

,

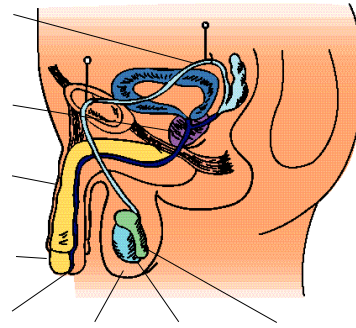
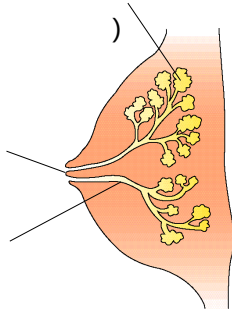
:

가 1

2

(

)



cm

:

10

:

가

:

가
가

)

(

2.

♥ (外)

• :

♥

• :

가

• :

가

• :

가

가

♥

• :



1)

2)

3)

4)

,
가
가 .

• :

, ,

11 13

12

14



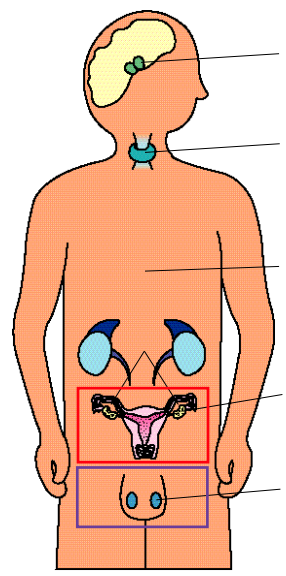
?

가



2

가



(, 가)

()

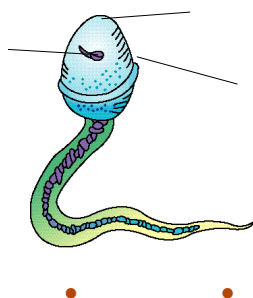
()

(2)

(2)



가 , 가



가 , 가 , 가

가 0.05mm () 가 ()가

가 1 0.06mm

가

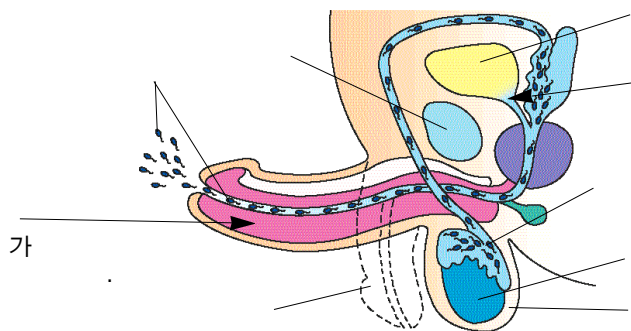
2차 성장



가 가 ()

3 4cc

3 4



가

• :



,

가

(

)

가

()

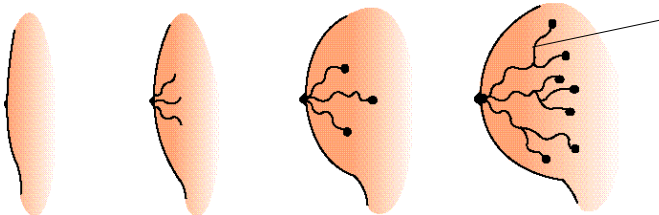
• :

,

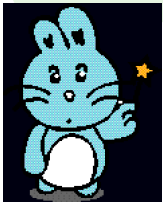
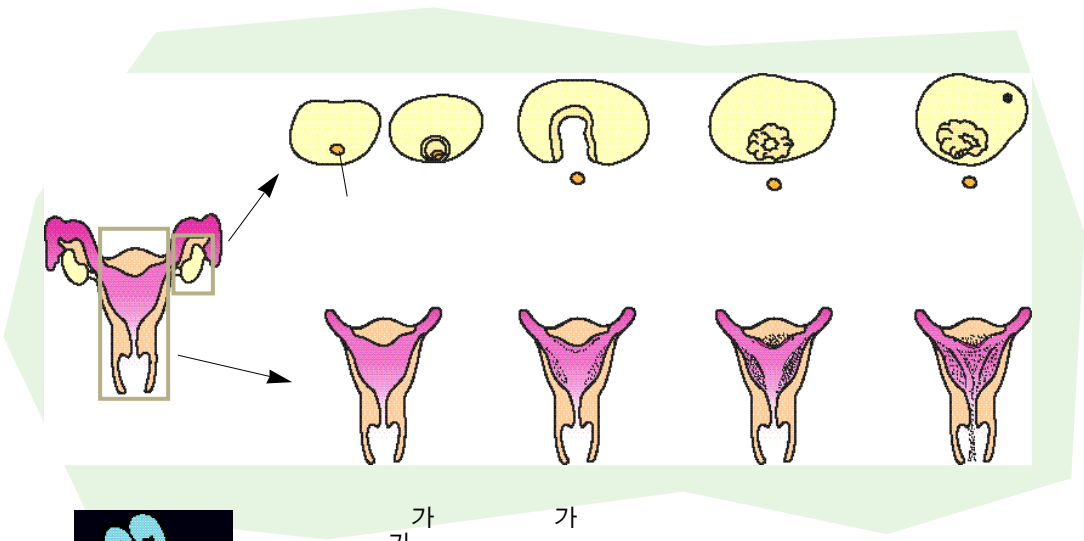
가

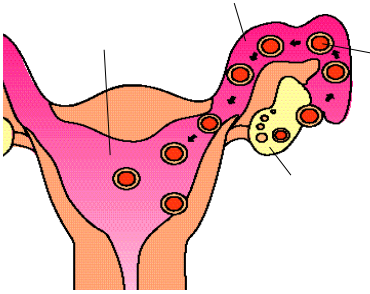
,

가



가
 가 . 가
 , 가 .
 가 ,
 .
 , 100cc 300cc
 , 가 3 7
 . 28 30
 ,
 .
 • :
 가 ,
 가 . 가
 () .





가 가

가

가

:

1

3

가

가

가

가

가

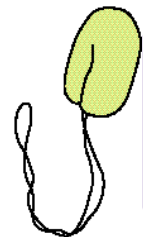
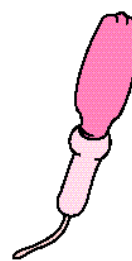
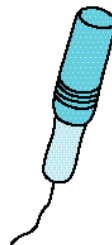
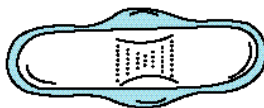
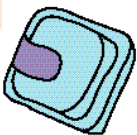
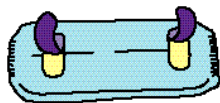
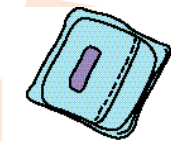
:

가

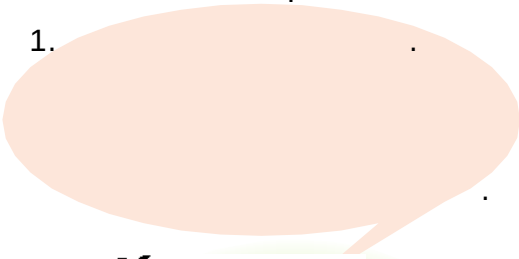
가

()

()



1.



가

2.

가

3.

4.

가

5.

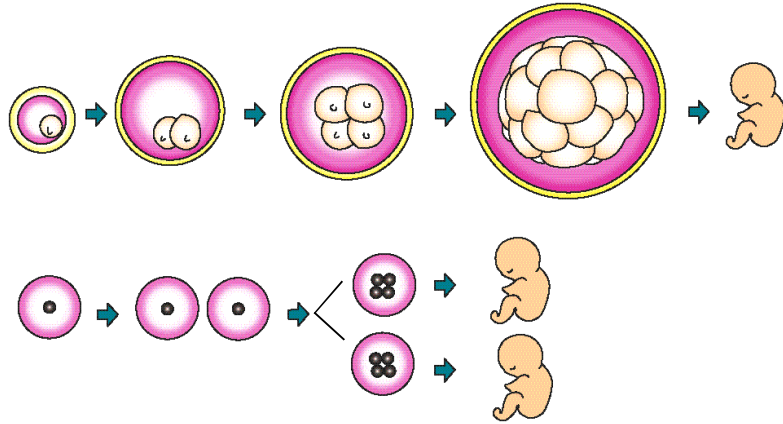
가

6.

가



7.



가

8.

가

가



?

가

• :

가

가

)가

()

(

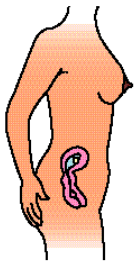
280

2 3

?

:

2 3

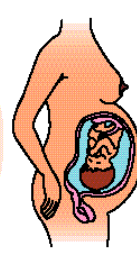
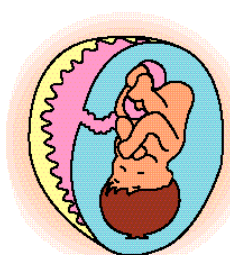
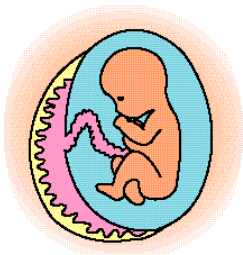
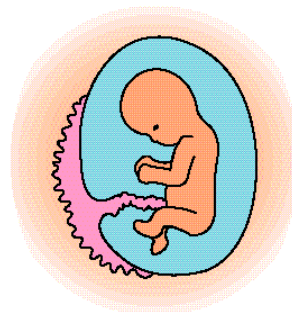
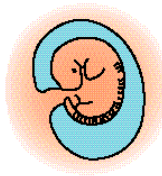


4

6

12

가



13 14

17

24

35

30 42

38

가

!

가

가

가

“ !

?”



?

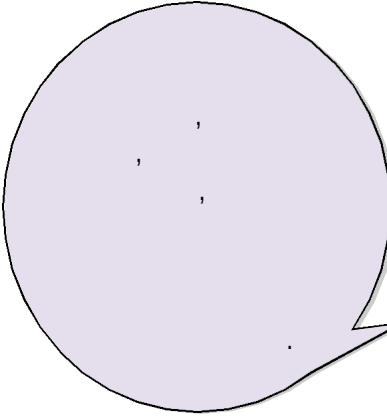
“

가

,

”

,



“ ! ? ”

“

“ ”

가

몸이 아파요. 어디로 가죠?



① 보건 시설이란 무엇인가?

우리는 가정이나 학교, 그 밖의 장소에서 갑자기 사고를 당해 부상을 입을 수 있습니다. 또한, 각종 세균에 감염되거나, 상한 음식을 먹거나, 해충에 쏘이거나, 해로운 물질을 먹음으로써 여러 가지 질병에 걸릴 수도 있습니다.

규칙적인 생활을 하지 않거나, 일을 많이 해서 피로해지거나, 스트레스를 많이 받아도 병에 걸릴 수 있습니다.

이와 같이 우리가 부상을 당하거나 질병에 걸렸을 때 이를 진단하고 치료해 주는 곳을 '보건 시설'이라고 합니다. 부상과 질병을 줄여서 한자어로 '상병'이라 부르고, 진단과 치료도 줄여서 흔히 '진료'라고 부르므로 간단히 말하면 보건 시설은 상병을 진료하는 곳이라고 할 수 있겠지요.

그러나 우리는 건강할 때에도 보건 시설을 이용하게 됩니다. 건강을 지키는 가장 좋은 방법은 질병을 예방하거나 질병





에 걸리지 않도록 미리 주의하는 일입니다.

우리의 몸은 이상이 있더라도 그 증세가 늦게 나타날 수 있고, 사람에 따라서 이상하다고 느끼는 정도가 다를 수도 있습니다. 사람들은 대부분 몸에 이상이 생겨 건강이 나빠지고 있어도 모르고 지내는 경우가 많지요.

그러므로 건강하다고 생각되더라도 정기적으로 보건 시설을 방문하여 건강 진단을 받아야 합니다.

정기적으로 건강 진단을 받게 되면 우리 몸에 병이 있을 때 이를 빨리 알게 되어 치료를 빨리 받을 수 있고, 필요한 상담과 교육도 받을 수 있기 때문이지요. 보건 시설은 이와 같이 질병을 예방하기 위해 건강 진단, 건강 상담, 건강 교육을 해주는 고마운 곳이기도 하답니다.

지금까지 설명한 내용을 요약해 본다면 보건 시설은 우리의 건강을 돌보아 주는 곳이라고 할 수 있습니다.

건강을 돌보아 주는 방법은 진단, 치료, 상담, 교육과 같이 여러 가지가 있고, 이

러한 일을 하기 위해 보건 시설에는 많은 종류의 인력과 장비와 재료를 갖추고 있는 것이지요. 이번에는 보건 시설의 종류에는 어떤 것이 있는지 살펴보기로 하겠습니다.



② 보건 시설에는 어떤 것이 있을까?

보건 시설에는 그것을 설치하는 목적, 하는 일의 범위, 진료하는 사람이나 방법에 따라 종류가 매우 많이 있습니다.

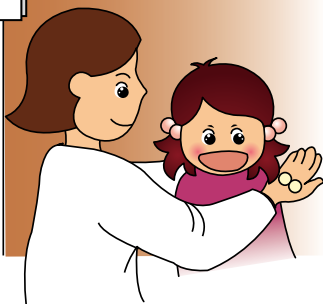
또 어떤 사람들이 이용하느냐에 따라서도 종류가 달라지곤 합니다.

우리가 사고를 당하거나 질병에 걸렸을 때 보건 시설을 잘 이용하려면 우선 어떠한 종류의 보건 시설이 있는지 알아두어야 합니다.

우리가 이용할 수 있는 보건 시설의 종류에 대해 다음쪽에 있는 <표>를 보아 가면서 설명하기로 하겠습니다.



보건실



1. 학교 보건실

우리가 학교에 있을 때 사고가 생기거나 몸이 아프면 제일 먼저 이용하는 보건 시설이 바로 학교 보건실입니다.

학교에 있는 보건실은 간호사인 양호 선생님이 간단한 진료 장비와 의약품을

갖추어 놓고 우리 어린이들이 가벼운 외상을 입거나 몸이 아플 때 치료해 주는 곳이지요.

그러므로 자기 자신이나 친구들이 학교에서 사고를 당하거나 몸이 아플 때는 무엇보다도 먼저 보건실을 찾아가 양호 선생님의 치료와 지도를 받아야 합니다.

학교 보건실은 우리가 아플 때 치료해주는 일뿐만 아니라 평소에 우리가 건강하게 학교에 다니고 생활할 수 있도록 건강을 관리하는 일도 합니다.

양호 선생님은 보건과 관계 있는 과목

을 가르쳐 주시는 일과 함께 몸이 허약하거나 질병이 있는 학생들을 위해 건강상담을 해주시고, 가정을 방문하여 보건 지도를 해주시기도 합니다.

뿐만 아니라 해마다 일본 뇌염과 같은 전염병을 예방하기 위해 예방 접종을 해주시고, 의사 선생님과 협력하여 학생들의 건강 검진을 해주시기도 합니다.

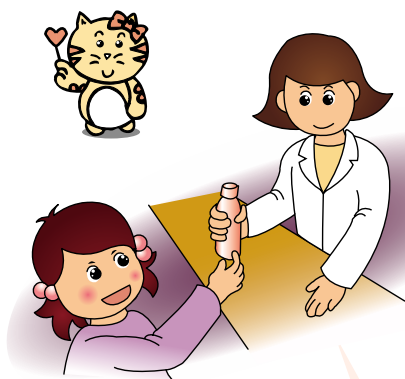
이밖에도 양호 선생님은 학교 시설을 안전하고 깨끗하게 유지하기 위해 수시로 안전 상태와 위생 상태를 점검하여 필요한 조치를 취하는 일도 하십니다.

♥ 보건 시설의 종류 ♥



구 분	진료하는 사람	이용 또는 진료방법
학교 보건실	간호사(양호 교사)	학교에 있을 때 이용한다.
약 국	약사, 한약사	의약품이나 위생용품을 판매하여 치료하는 곳이다.
보건 기관	간호사(보건 진료원) 의사, 치과 의사 의사, 치과 의사 의사, 치과 의사	국가가 지역별로 설치하여 운영하는 곳이다. 외래로 진료를 받지만 보건 의료원에서는 입원 진료도 받을 수 있다.
의료 기관	의원 치과 의원 한의원	주로 외래 진료를 받는 곳이다. 그러나 입원 병상이 있을 때는 입원 진료도 받을 수 있다.
병원	치과 병원 한방 병원	외래 진료와 함께 주로 입원 진료를 받는 곳이다.
종합 병원	의사, 치과 의사	상병이 무겁고 치료가 복잡하여 여러 진료과의 진료를 함께 받는 곳이다.





2. 약국

약국은 우리가 학교 밖의 가정이나 가정 이외의 장소에서 가벼운 외상을 입거나 몸이 아플 때 치료하기 위해 의약품이나 위생용품을 갖추고 있는 보건 시설을 가리킵니다.

약국에는 약사나 한약사가 있어 각각 양약과 한약을 팔기도 하고, 증세에 따라 약을 알맞게 지어 주기도 합니다. 약사 한 사람이 양약과 한약을 모두 다룰 수 있는 자격증을 가지고 있어서 양약과 한약을 함께 취급하는 경우도 있지요.

그리고 이러한 양약이나 한약은 의사의 처방을 받아 구입하는 경우와 처방 없이 구입하는 경우의 두 가지로 나누어 볼 수 있습니다.

초등학생들이 아프게 되면 부모님이나 형, 누나들이 병원에 데리고 가거나 약국에 가서 약을 지어다 주는 경우가 대부분입니다.

그러나 그렇지 못하여 학생들이 직접 약국에 가서 약을 구입하거나 약을 지어

먹는 경우에는 약사나 한약사의 설명과 지시에 잘 따라야 문제가 생기지 않는다는 점을 절대 잊어서는 안 되겠습니다.

3. 보건 기관

국민이 건강하게 살 수 있도록 돌보아 주기 위해 나라에서 각 지방에 세워져 운영하는 시설을 ‘보건 기관’이라고 합니다. 우리 국민의 건강을 돌보아 주려면 지역에 따라 주민들이 어떤 병에 잘 걸리는지 알아내어 예방하도록 도와 주고, 또 아픈 사람이 있을 때는 곧 바로 진료를 받아 병이 나을 수 있도록 해주어야 하는데, 이러한 일을 하는 시설이 곧 보건 기관이지요.

보건 기관은 거기서 하는 일과 세워진 지역에 따라 보건소와 보건의료원, 보건지소, 보건 진료소 등으로 서로 다른 이름을 갖고 있습니다. 이해하기 쉽도록 순서에 따라 자세히 알아보기로 하지요.

보건소는 그 지역 주민들의 건강을 종합적으로 관리하는 보건 기관입니다.

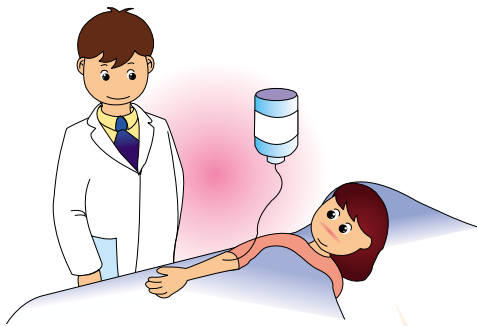
지역 주민들이 건강한 생활을 하도록



건강 교육과 상담을 하는 것은 물론이고, 전염병에 걸리지 않도록 예방 접종도 해주며, 아픈 사람을 진료해 주기도 합니다.

도시나 농촌의 지역 주민들 중에는 가난하여 진료비를 내기 어려운 사람들이 있는데, 보건소는 진료비가 매우 싸기 때문에 이러한 사람들이 쉽게 이용할 수 있는 곳이기도 합니다.

이와 같이 보건소는 모든 국민이 이용할 수 있도록 전국에 걸쳐 설치되어 있습니다. 서울, 대전, 부산 등과 같이 구가 있는 대도시에는 구마다 하나씩, 규모가 작은 도시에는 도시마다 하나씩, 그리고 도시가 아닌 농촌에도 군마다 하나씩 보건소가 설치되어 있습니다. 우리 고장의 보건소는 어디에 있는지 알아보세요.



다음으로 보건 의료원에서 하는 일은 보건소와 똑같지만 외래 진료뿐만 아니라 입원 진료도 받을 수 있다는 점에서 조금 다르답니다.

대부분의 도시와 농촌에는 병원이 있어 주민들이 입원 진료를 받을 수 있지요. 그러나 우리 나라의 농촌 중에는 병원이

없어 주민들이 입원 진료를 받을 수 없는 지역이 몇 군데 있습니다.

나라에서는 이러한 지역에서도 주민들이 값 싸게 입원 진료를 받을 수 있도록 보건소 건물에 병상을 설치하였는데, 이것이 곧 보건 의료원입니다.

그러므로 보건 의료원이란 곧 '입원 병상이 설치되어 있는 보건소'라고 알아두면 좋겠군요. 또 보건 지소는 거리가 멀어서 보건소를 이용하기 어려운 지역에 살고 있는 사람들을 위해 설치한 보건 시설입니다.

여기서 보건 지소란 '보건소의 지소'라는 뜻이며, 지소란 '일을 나누어서 하는 규모가 작은 장소'란 뜻을 가지고 있습니다. 그러므로 보건 지소에서도 보건소와 같이 의사나 치과 의사가 외래 진료를 해 주고, 보건 요원들이 가정을 방문하여 건강을 돌보아 주기도 합니다.

이러한 보건 지소는 도시에 설치되어 있지만 대부분은 의원이나 치과 의원이 없는 농촌지역의 읍이나 면에 설치되어 있고, 숫자도 보건소보다 훨씬 많이 있습니다.





마지막으로 보건 진료소는 거리가 멀어서 의원이나 치과 의원은 물론이고 보건 지소도 이용하기 어려운 지역에 사는 사람들을 위해 설치한 보건 시설입니다.

보건 진료소는 도시에도 일부 설치되어 있지만 대부분은 보건 지소와 마찬가지로 거리가 먼 농어촌의 산간 지역이나 섬에 설치되어 있습니다.

여기에는 의사나 치과 의사가 없고 대신 간호사나 조산사가 환자를 진료하는데, 보건 진료소의 이름을 따서 이 분들을 보건 진료원이라고 부르기도 합니다.

조산사란 산모가 아기를 낳을 때 도와주고, 산모와 아기의 건강도 돌보아 주는 사람을 말합니다.

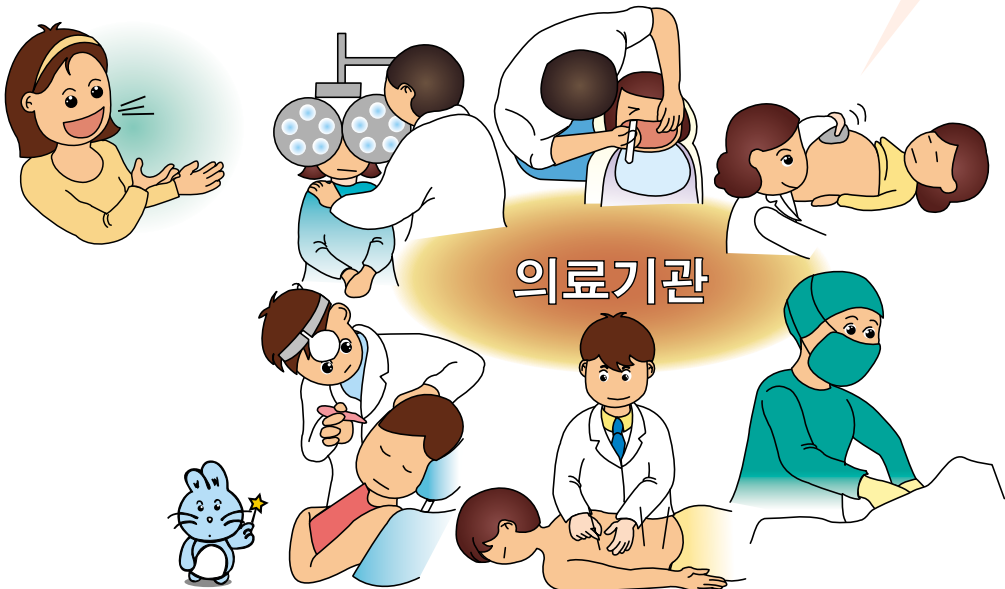
산간 지역이나 섬에서는 의사나 치과 의사의 진료를 받기 어려우므로 보건진료원들이 대신 간단한 진찰과 검사, 외상환자나 응급환자의 치료와 같은 진료



를 하고, 약도 지어 주며, 규모가 큰 보건 시설로 환자를 옮겨 주는 일을 하기도 합니다. 우리 동네에는 과연 어떤 보건 기관들이 있는지 알아보세요.

4. 의료 기관

의료 기관은 의사, 치과 의사, 한의사 등이 직접 병원을 차려 놓고 환자를 진료하는 곳입니다. 이 때 의사는 전문 분야에 따라 다시 내과 의사, 안과 의사, 치과 의사, 이비인후과 의사, 산부인과 의



사, 정형외과 의사와 같이 여러 종류로 나누어집니다.

의사는 의원이나 병원에서, 치과 의사는 치과 의원이나 치과 병원에서, 한의사는 한의원 또는 한방 병원에서 환자를 진료하게 되지요. 의원은 주로 집에서 다니면서 진료를 받는 곳이고, 병원은 입원하여 진료를 받는 곳입니다.

그런데 의원이나 병원은 진료과에 따라 다시 내과 의원이나 내과 병원, 안과 의원이나 안과 병원, 정형 외과 의원이나 정형 외과 병원과 같이 여러 종류의 전문 분야로 나누어지기도 합니다.

특히 종합 병원은 병원 안에 내과, 일반 외과, 소아과, 산부인과, 치과와 같이 여러 진료과를 설치하여 병의 증세가 무겁고 치료가 복잡한 환자를 진료하는 곳입니다. 대학 병원도 이런 종합 병원에 속하는데, 모든 진료과가 개설되어 있어 규모가 가장 큰 병원이라고 할 수 있지요.

대체로 병원은 의원보다 크고, 종합 병

원은 병원보다 큰 의료 기관을 가리킵니다. 이렇듯 의료 기관은 환자를 입원시켜 진료하는 데 필요한 병상을 얼마나 가지고 있느냐에 따라 규모가 달라집니다.

의료 기관 중에서 의원과 치과 의원, 병원과 치과 병원, 특수 병원, 종합 병원 등은 양방 즉, 서양에서 개발된 의료 기술을 이용해서 환자를 진료하는 곳입니다.

이에 비해 한의원과 한방 병원은 동양, 특히 우리 나라와 중국에서 개발된 한방 의료 기술을 이용해서 환자를 진료합니다.

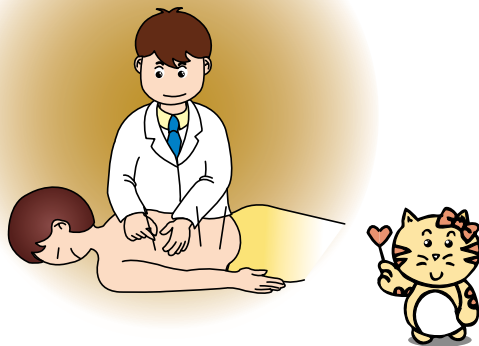
양방 의료 기관과 한방 의료 기관은 병에 대한 진단은 물론 치료 방식이 매우 다릅니다.

양방 의료 기관은 세포병리 검사, 방사선 촬영, 내시경 검사와 같은 방법으로 진단하고, 한방 의료 기관은 음양오행설이나 사람의 체질을 기초로 진단하기 때문이지요. 치료 방법은 다 같이 약

양방 의료 기관



한방 의료 기관





물 요법과 시술 요법을 이용하지만 그 내용은 역시 크게 다릅니다.

약물 요법의 경우 양방 의료 기관에서는 합성 의약품을 주로 사용하지만 한방 의료 기관은 약초를 처리한 생약을 처방, 조제해서 사용합니다.

시술 요법의 경우에도 양방 의료 기관에서는 수술, 방사선 치료, 물리 치료 등으로 다양하지만 한방 의료 기관에서는 침, 뜸, 부항, 물리 치료 등으로 비교적 단순한 것이 특징입니다.

또한 양방 의료 기관에는 전염성 질환 환자나 사고 환자 등 환자의 종류가 매우 많지만 한방 의료 기관에는 주로 중풍 환자, 요통 환자, 관절질환 환자 등이 대부분으로 비교적 종류가 적다고 할 수 있습니다.

마지막으로 외래 진료와 입원 진료가 어떻게 다른가 알아보겠습니다.

병상이 없는 의료 기관은 외래 진료만을 하고 병상이 있는 의료 기관에서는 외래 진료와 함께 입원 진료도 하게 되는 것이지요.

‘외래 진료’란 집에서 다니면서 의원이나 병원에 가서 진료를 받는 것을 말하고, ‘입원 진료’란 병원이나 의원에서 먹고 자면서 진료받는 것을 말합니다.

가벼운 부상을 입었다거나 비교적 낫기 쉬운 병에 걸렸을 때에는 외래 진료를 받지만, 큰 사고를 당해 수술을 해야 하거나 무거운 질병에 걸렸을 때에는 입원하여 진료를 받아야 합니다.

그러므로 무조건 큰 병원을 찾아가기보다는 부상이나 질병이 가벼울 때는 집에서 가까운 약국, 보건 기관, 또는 의원을 이용하고, 부상이나 질병이 무거울수록 병원이나 종합 병원을 이용하는 것이 진료비와 시간을 절약할 수 있으므로 바람직하다고 할 수 있지요.



③ 진료과는 어떻게 나눌까?

지금까지 살펴본 보건 시설들은 건물 외부에 간판을 달아 명칭을 표시하고 있는 것이 보통입니다. 보건 기관들은 모두 보건소, 보건 지소 등의 글자 앞에 지명을 붙여 보건 기관의 이름을 표시하고 있습니다.

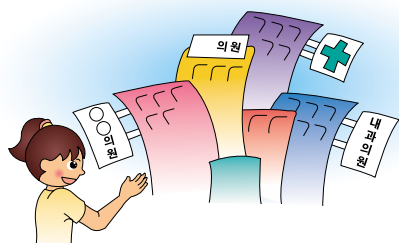
예를 들면, 전라북도 완주군 보건소의 명칭은 ‘완주군 보건소’이지요. 그러나 약국과 의료 기관은 행정구역의 정식 명칭은 사용하지 못하고 대신 일반적인 지명, 개업하는 의사의 성이나 성명, 또는 자기가 좋아하는 어떤 의미를 지닌 단어를 선택해서 보건 시설의 명칭을 정할 수



있습니다.

의원의 경우를 예로 들어 볼까요.

의원은 여러 전문 분야의 진료과로 나누어지므로 지명을 붙여 종로 내과 의원, 자기의 성을 붙여 홍내과 의원, 성과 이름을 붙여 홍길동 내과 의원, 자기가 좋아하는 단어를 붙여 평화 내과 의원으로 이름을 지을 수 있습니다.



그밖에도 병원, 그리고 치과 의원이나 치과 병원, 한의원이나 한방 병원도 모두 마찬가지입니다.

다만, 종합 병원은 “종합”이라는 글자를 빼고, 의원이나 병원이 하는 방식으로 자기가 좋아하는 단어를 앞에 붙여 명칭을 정하도록 되어 있습니다.

이와 같이 의원이나 병원의 이름 속에 진료과의 명칭이 들어가 있고, 종합 병원에 가면 진찰실 입구에 진료과의 명칭이 표시되어 있으므로 보건 시설을 잘 이용하기 위해서는 어떤 진료과에서 어떤 부상이나 질병과 관계 있는 환자를 진료하는지 잘 알아야 하겠습니다.

이에 관하여 좀더 자세히 알아보기로 하지요.

먼저 ‘내과’는 우리 몸의 내부에서 생긴 질병을 담당하는 진료과인데, 우리 초등학교 학생들에게 이 내과에 해당되는 진료과가 바로 ‘소아과’입니다.



까닭 없이 가슴이 아플 때, 호흡이 답답할 때, 배가 아플 때면 소아과에서 진료를 받습니다. 몸에 살이 많아서 비만이라거나 몸 속에 기생충이 있을 때도 마찬가지이지요.

이처럼 호흡기 전염병이나 소화기 전염병, 만성폐색성 폐질환, 천식, 소화성 궤양, 심장 질환, 백혈병, 기생충 감염, 비만과 같은 질환은 우리 어린이들에게 자주 생기는 소아과 질환들이라고 할 수 있습니다.

또 ‘신경과’와 ‘정신과’는 괜히 잠이 잘 오지 않거나 우울해지거나, 스트레스가 심하거나 이상한 충동이 자주 생길 때 이용하는 진료과들입니다.

만일 피부병에 전염되었다면 ‘피부과’를 이용하고, 근육이 아플 때는 ‘정형외과’나 ‘신경 외과’를 이용합니다.

그리고 몸에 어떤 생리 현상이 나타나고 성 문제에 관한 호기심이 생긴다면 여학생은 ‘부인과’, 남학생은 ‘비뇨기과’에서 상담을 받을 수 있습니다.

눈병이 유행하거나 시력이 떨어지면



‘안과’를, 소리가 잘 들리지 않거나 목이 아플 때는 ‘이비인후과’를 찾아가야 합니다.

즉, 축농증이나 알러지성 비염은 이비인후과에서 치료를 받아야 할 질환이지요. 우리 학생들에게 많은 것이 충치인데 만일 이가 아프다면 당연히 ‘치과’를 찾아가야 하고, 신체 검사나 건강검진을 받으려면 ‘건강관리과’를 찾으면 된답니다.

또한 우리 어린이들에게는 각종 사고가 많이 생기는데, 이 때는 ‘응급실’에서 진료를 받습니다.

특히 어린이들에게 많이 생기는 사고는 보행 사고, 교통 사고, 야외놀이 사고, 물놀이 사고, 추락 사고, 가정에서의 안전 사고 등이 있습니다.

독성 물질에 중독되었을 때도 응급실에서 진료를 받습니다.



이러한 중독에는 식중독, 약물 중독, 가스 중독, 농약 중독 등 여러 가지가 있지요. 응급실은 이러한 사고뿐만 아니라 공휴일이나 야간에 급한 병이 생겼을 때에도 이용할 수 있다는 점을 잊지 마세요.



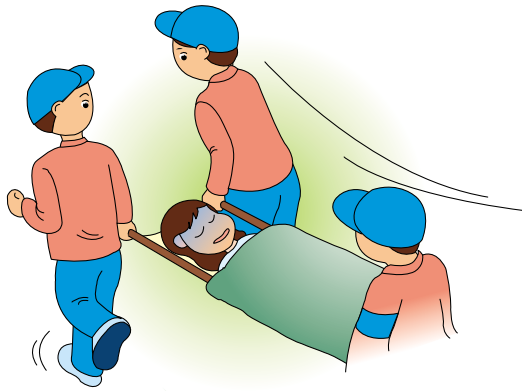
4 응급 의료 기관과 구급차는 어떻게 이용할까?

매우 위급한 사고나 병이 생기면 같이 있는 사람이나 이를 발견한 사람이 빨리 연락을 취하여 환자를 알맞은 보건 시설로 옮겨야 합니다.

이렇게 하려면 자기가 사는 가까운 거리에 어떤 의료 기관이 있고 어떻게 연락할 수 있는지 평소에 잘 알고 있어야 합니다.

앞의 설명에서 급한 사고가 생기면 응급실에서 진료를 받는다고 했는데, 여기





서는 응급 진료를 받을 수 있는 병원과 이를 이용하는 방법에 대해 더 자세히 알아보기로 하지요.

먼저 ‘응급 환자’란 빨리 응급 처치를 받지 않으면 생명을 잃거나 증상이 심각하게 악화될 수 있는 환자를 말합니다. 그러므로 나라에서는 이러한 환자들이 응급 처치를 빨리 받을 수 있도록 지역 별로 응급 의료 기관을 지정하여 응급 의료 시설을 운영하게 하고 있지요.

‘응급 의료 시설’이란 앞에서 설명한 응급실을 가리키는데, 응급 의료 기관의 종류에 따라 응급실의 수준이 다릅니다.

이러한 응급 의료 기관에는 응급 의료 센터, 종합 병원, 응급 의료 지정 병원 등 세 가지가 있고, 모두 전국적으로 고르게 분포되어 있습니다.

응급 의료 센터는 응급실의 시설 수준이 가장 좋은 종합 병원입니다. 그러므로 대학 병원과 규모가 큰 종합 병원이 여기에 속하겠지요. 서울에만 30여 개가 있고, 대도시나 각 도마다 2~10개 정도씩 있습니다.

응급 의료 센터가 아닌 종합 병원들도 모두 응급실을 갖고 있어 응급 의료 기관에 해당됩니다.

응급 의료 지정 병원은 종합 병원은 아니지만 병원 중에서 응급실의 시설이 비교적 좋은 병원들을 응급 의료 기관으로 지정한 것입니다. 종합 병원과 응급 의료 지정 병원도 전국적으로 대도시는 물론 그 이하의 크고 작은 도시에 많이 있습니다.

그러므로 응급 환자가 생기면 무엇보다도 환자를 빨리 응급 의료 기관으로 옮겨서 응급 처치를 받게 하는 것이 중요합니다. 이렇게 빨리 환자를 옮기기 위해서는 가장 먼저 해야 할 일이 구급차를 보낼 수 있는 곳으로 신고하는 것입니다. 그렇다면 어떻게 해야 되는지 알아보까요?

1. 국번 없이 1339로 연락한다

‘1339’는 나라의 지원을 받아 대한적십자사가 운영하고 있는 응급 환자 정보 센터의 신고 전화 번호입니다.

지역마다 이 센터가 설치되어 있으므로 국번 없이 이 번호로 신고하면 즉시 여러 가지 도움을 받을 수 있지요. 먼저 이 번호로 신고하면 안내 요원이 전화를 받으므로 침착하게 응급 환자가 발생한 지역의 위치, 환자의 상태, 연락받을 수 있는 전화 번호 등을 알려 주고, 그밖에 안내 요원의 물음에 대답하면 됩니다.



그리고 이 센터에는 항상 의사가 대기하고 있으므로 환자의 상태에 따라 필요한 상담을 하거나, 응급 의료 기관을 안내받거나, 구급차를 보내 달라고 요청할 수도 있습니다.

구급차가 와야 할 경우에 이 센터는 응급 의료 기관, 119구급대, 한국 응급 구조단, 112순찰대 또는 구급차가 있는 다른 의료기관에 연락하여 빠른 시간 안에 구급차를 보내 줍니다.

만일 가정에서 응급 처치를 하고자 할 경우에도 국번 없이 1339로 전화하여 의사를 바꾸어 달라고 요청한 다음 의사의 지시에 따라 알맞은 조치를 취하면 됩니다.

갑자기 응급 환자가 발생하면 대개는 당황해서 어쩔 줄 모르거나 환자를 없고 택시를 잡으러 나가 시간을 보내는 경우가 많은데, 침착하게 '1339'에 신고해서 도움을 받는 것이 좋겠습니다.

2. 국번 없이 119로 연락한다

잘 아는 것처럼 '119'는 소방서에서 운영하는 구급대의 신고 전화 번호입니다. 이 경우에도 국번 없이 전화를 걸어 짧

은 시간 안에 도움을 받을 수 있지요. 119 구급대는 소방서에서 운영하기는 하지만 화재 때문에 생긴 환자뿐만 아니라 다른 재난 사고 때문에 생긴 환자나 사고에 의하지 않고 발생하는 일반 응급 환자까지도 알맞은 병원으로 옮겨 주는 일을 하고 있습니다.

119 구급대는 연락을 받은 후 대개 10분 정도면 현장에 도착하므로 매우 빠르다는 점이 특징입니다.



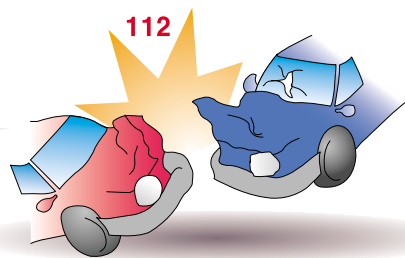
다만, 119 구급대는 병원이 아닌 소방서에서 운영하다 보니 병원으로 응급 환자를 옮기는 동안 응급 처치를 해줄 의료진이 없다는 단점을 가지고 있습니다.

정부에서는 장차 이러한 단점을 고치기 위하여 환자를 옮기면서도 응급 처치를 할 수 있는 특수구급차를 배치하고, 교육을 통해 구급대원의 응급 처치 능력도 키워 나갈 계획을 세우고 있습니다.

그러므로 이렇게 된다면 앞으로는 119 구급대가 우리 생활에 지금보다 더 큰 도움을 줄 것으로 생각된답니다.

3. 국번 없이 112로 연락한다

‘112’는 경찰순찰대의 신고 전화번호입니다. 그러므로 특히 교통 사고가 났을 때 국번 없이 112로 전화를 해서 환자를 병원으로 옮기는 도움을 받을 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 환자를 옮기는 동안 알맞은 응급 처치를 받기 어렵다는 단점이 있습니다.



4. 가까운 응급 의료 기관의 전화 번호로 연락한다

앞에서 설명한 응급 의료 기관들은 거의 모두 구급차를 가지고 있습니다.

즉, 응급 의료 센터는 2대 이상의 구급차를 가지고 있고, 종합 병원이나 응급 의료 지정 병원도 대개 1대 이상의 구급차를 가지고 있지요. 그러므로 각종 사고나 질병으로 응급 환자가 생겼을 때 가

까운 거리에 있는 응급 의료 기관의 전화번호를 외우고 있거나 적어 가지고 다닌다면 즉시 연락해서 구급차의 도움을 받을 수 있습니다. 또 가정에서 사고가 생기거나 응급 환자가 발생할 때에 대비하여 응급 의료 기관의 이름과 전화 번호를 전화번호부에서 확인하여 표시해 놓거나 따로 적어두는 것도 좋은 방법이라고 할 수 있겠지요.



5 공휴일 또는 깊은 밤중에는 어떻게 의료 기관을 이용할까?

응급 의료 기관에서는 공휴일이나 밤중

응급 의료 센터



종합 병원 / 응급 의료 지정 병원





에도 환자들이 진료를 받을 수 있도록 의사들끼리 돌아가면서 당직 근무를 하고 있습니다.

‘당직 근무’란 공휴일이나 밤중에 일하는 것을 말하지요. 이러한 응급 의료 센터의 당직 의사는 내과, 일반 외과, 정형외과, 소아과, 산부인과, 마취과별로 각각 1명 이상, 종합 병원과 응급의료 지정병원은 외과계와 내과계별로 각각 1명 이상이 근무하도록 정해져 있습니다.

응급 의료 기관이 아닌 약국, 의원, 병원들도 공휴일과 깊은 밤중의 진료를 위해 의료 기관 당직 제도를 시행하고 있습니다.

‘의료 기관 당직 제도’란 한밤중이나 일요일, 또는 국경일이나 명절 같은 공휴일에 그 지역 주민들이 진료를 받을 수 있도록 차례를 정해 계속 문을 여는 제도입니다.

이 당직 제도는 의원, 치과 의원, 한의원, 병원, 치과 병원, 한방 병원과 같은 의료 기관의 종류별로 시행하고, 의원과 병원의 경우에는 다시 진료과별로 나누어 시행하고 있습니다.

그러나 이와 같이 공휴일과 야간에 의료 기관들이 당직 근무를 한다 하더라도 실제로 어떤 의료 기관이 문을 열고 있는지 알기란 쉽지가 않습니다.

그러므로 이와 같은 경우에는 앞에서 설명한 것처럼 국번 없이 1339로 전화를 걸어 의사와 상담하거나 이용할 수 있는 의료 기관을 물어보는 것이 좋은 방



법이지요. 만약 가까운 거리에 규모가 큰 종합 병원이나 대학 병원이 있다면 곧바로 응급실을 찾아가서 이용할 수도 있습니다.



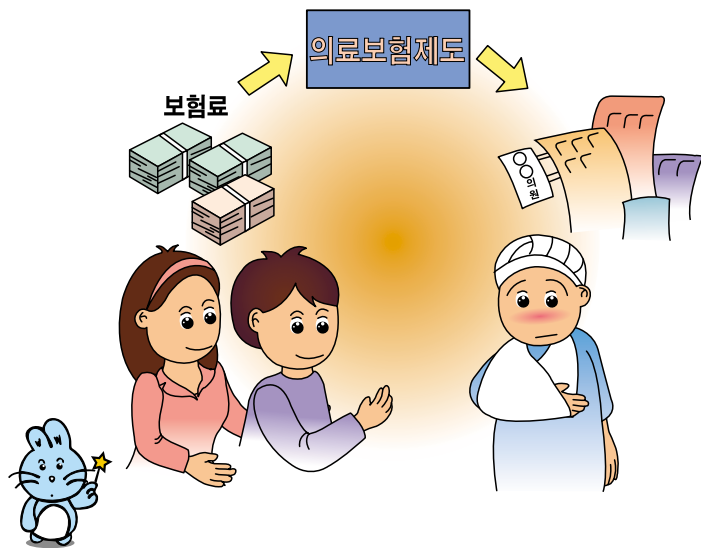
⑥ 보건 시설의 이용은 어떤 순서로 해야 할까?

우리 나라는 모든 국민이 의료 보험 제도에 가입하고 있습니다.

의료 보험이란 우리가 다 같이 다달이 보험료를 조금씩 납부하고, 나중에 병이 생기면 진료비가 많이 나오더라도 일부만을 부담하고 진료를 받게 함으로써 돈이 없어 진료를 못 받는 일이 없도록 하는 제도입니다.

보험료는 모든 국민이 내고 이 돈을 아픈 사람이 사용하게 되므로 의료 보험이란 건강한 사람들이 낸 돈으로 건강하지 않은 사람들을 도와 주는 제도라고 이해할 수도 있습니다.

그리고 의료 보험 제도는 우리 나라의



예를 들어, 별로 심하지 않은 감기에 걸렸는데도 무조건 큰 종합 병원을 찾아간다면 우리 때문에 큰 병원에서 진료를 받아야 할 사람이 기다리거나 진료를 받지 못하게 되어 병이 더욱 악화될 수 있겠지요. 뿐만 아니라 이런 경우 종합 병원의 비싼 자원이 낭비될 수밖에 없

모든 보건 시설에서 진료받을 때 적용됩니다.

그런데 앞에서 살펴본 것처럼 보건 시설은 약국, 보건 기관, 의원과 같이 규모가 비교적 작은 것도 있고, 병원이나 종합 병원처럼 큰 것도 있습니다.

보건 시설의 규모가 작은 것에서부터 큰 것까지 여러 종류가 있는 이유는 병이 가벼울 때는 규모가 작은 보건 시설을 이용하고, 병이 무거울 때는 큰 보건 시설을 이용할 수 있도록 하기 위해서입니다. 규모가 커지면 커질수록 비싼 인력과 시설, 장비를 갖추어야 하므로 비용이 많이 들게 마련입니다.

그러므로 우리는 감기나 설사와 같이 비교적 병이 가벼울 때는 약국이나 의원을 이용하고, 수술을 해야 하는 심장병과 같이 무거운 것일 때는 규모가 큰 종합 병원을 이용해야만 자원이 낭비되지 않아 바람직합니다.

그러므로 우리는 병이 가벼울 때는 규모가 작은 보건 시설을 이용하고, 병이 무거울 때만 큰 병원을 이용하는 자세를 갖도록 해야 하겠습니다.

이처럼 질병이 가벼운가 또는 무거운가에 따라 보건 시설을 구분해서 이용하는 것이 바람직하므로 의료 보험 제도에서는 보건 시설의 이용 순서를 두 단계로 나누어 놓고 국민들이 지키도록 권하고 있습니다.

즉, 진료받는 단계를 1단계 진료와 2단계 진료로 나누어 놓고 의사의 허락 없이 1단계 진료 도중에 2단계 진료를 받을 수 없도록 정해 놓고 있는 것이지요. '1단계 진료'란 3차 진료 기관이 아닌 모든 보건 시설에서 받는 진료를 말합니다. '3차 진료 기관'은 의료 보험에서 사용하는 말로 병상의 수가 400개 이상이어서 병이 매우 무겁고 복잡한 환자들을 치료



할 수 있는 종합 병원입니다.

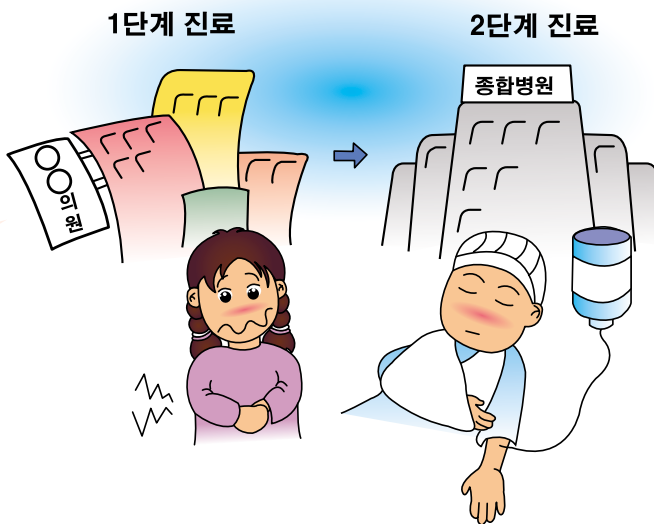
그러므로 대개는 대학 병원이 3차 진료 기관에 해당됩니다. 이러한 3차 진료 기관은 나라에서 일정한 기준에 따라 지정하는데, 전국적으로 약 40여 개가 있지요.

따라서 1단계 진료는 3차 진료 기관이 아닌 우리 나라 모든 지역의 보건 시설에서 받는 진료를 가리키고, 2단계 진료는 역시 전국 모든 지역의 3차 진료 기관에서 받는 진료를 말합니다.

1단계 진료를 받다가 치료가 되지 않으면 2단계 진료를 받을 수 있는데, 굳이 이처럼 정해 놓은 이유는 앞에서 설명한 것처럼 값비싼 의료 자원이 낭비되지 않고, 꼭 필요한 환자가 필요한 때에 3차 진료 기관을 이용해서 치료를 받을 수 있도록 하기 위해서라는 사실을 잘 이해할 수 있겠지요? 이러한 필요성을 잘 이해하고 보건 시설의 이용 단계를 잘 지키도록 노력해야 하겠습니다.

그러나 국민이 편리하게 진료를 받을 수 있도록 이러한 순서를 지키지 않아도 되는 경우가 몇 가지 있습니다.

이처럼 예외를 두는 이유는 이러한 단계를 너무 엄격하게 지키도록 강요하면 오히려 필요한 진료를 받지 못함으로써 문제가 생길 수 있기 때문이지요. 의사의 허락 없이 바로 3차 진료 기관에 가서



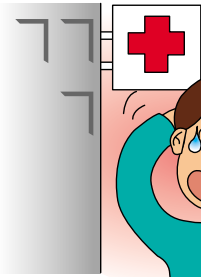
진료를 받을 수 있는 경우는 다음과 같습니다. 이 같은 예외의 경우를 잘 알아두어 보건 시설을 이용할 때 참고하면 편리하겠지요.

- 3차 진료 기관에 있는 안과, 이비인후과, 피부과, 가정의학과, 재활의학과, 치과, 한방과에서 진료를 받는 경우
- 응급 진료를 받을 경우
- 혈우병 환자가 진료를 받을 경우



7 보건 시설을 이용할 때 지켜야 할 점은 무엇일까?

보건 시설을 이용하는 사람들이 반드시 지켜야 할 점에는 무엇이 있을까요? 여기에는 진료와 관련된 것도 있고, 공중도덕과 관련된 것도 있습니다. 진료가 이루어지는 순서에 따라 어떤 점들을 잘 지



앗! 예약시간

켜야 하는지 살펴보기로 하지요.

첫째, 진료 시간을 예약했다면 그 날짜와 시간을 잘 지켜야 합니다. 규모가 작은 약국이나 의원에서는 그렇지 않지만 규모가 큰 종합 병원에서는 환자가 많으므로 기다리는 시간을 줄이기 위해 진료받는 날짜와 시간을 미리 정하고, 정해진 날짜와 시간에 진료를 받는 예약 제도를 시행하고 있습니다.

만일 예약된 날짜와 시간을 지키지 않으면 의료 기관에 지장을 줄 수 있고, 나 때문에 다른 사람이 진료를 받지 못할 수도 있습니다.

그러므로 예약 날짜와 시간을 지킬 수 없을 때는 미리 전화로 알리는 것은 물론이고 가능하다면 반드시 지키도록 노력하는 것이 중요하답니다.

둘째, 의료 보험에 가입된 사람이라면 보건 시설을 이용할 때 반드시 의료 보험증을 가지고 가야 합니다. 우리 나라 국민들은 대부분 의료 보험에 가입되어 있으므로 의료 보험증을 가지고 가서 제출해야 의료 보험의 적용을 받을 수 있기 때문이지요.

즉, 의료 보험증을 가지고 가면 진료비 혜택을 받을 수 있지만, 그렇지 않으면 진료비를 모두 자기가 내야 합니다. 의료 보험증 없이 진료를 받은 후 나중에 진료비 혜택을 받으려면 1주일 안에 의료 보험증을 의료 기관에 제출해야 합니다. 의료 보험이 아닌 다른 의료 보호 혜택을 받는 사람의 경우에도 마찬가지입니다.



셋째, 검사나 촬영을 위해 의사로부터 지시받은 준비를 잘 해야 합니다.

의료기관에서는 진단을 정확히 하기 위해 소변이나 대변을 받아 오라고 하거나 식사를 하지 말고 오도록 지시하는 경우가 있지요. 만일 지시받은 대로 하지 않으면

정확한 진단을 받을 수 없으므로 지시 내용에 따라 잘 준비하는 것은 당연하다고 하겠습니다.

넷째, 보건 시





설 안에서는 공중도덕을 잘 지키도록 노력해야 합니다.

보건 시설은 환자가 진료를 받는 곳이므로 우선 조용히 해야 하고, 진료받는 순서도 잘 지켜야 질서가 유지되기 때문이지요.

이렇게 질서가 잘 유지되면 진료 절차도 빨리 끝낼 수 있습니다. 또한 몸이 아픈 사람들은 마음이 매우 불안하고 자칫하면 공격적인 심리를 갖게 되므로 서로 양보하고 보살피 주는 자세를 갖도록 노력해야 합니다.