



심리적 안정화 기법

안정화 기법

재난을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 재난을 겪은 후에 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 알려드리겠습니다.



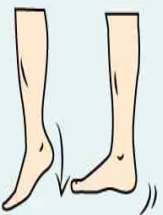
• 심호흡

“여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 ‘후~’하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’ 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌을 집중하면서 천천히 내쉬세요.”



• 복식호흡

“복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내릴 때 꺼지게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보내다고 상상해 보세요. 천천히 일정하게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.”



• 착지법

“착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 ‘쿵’ 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.”



• 나비 포옹법

“나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리 주고 ‘셀프 토닥토닥’하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양쪽 팔뚝에 양 손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.”

가을철 코로나19 재유행 예방

한동안 정체 상태였던 코로나19 유행이 다시 커지면서 ‘7차 유행’ 우려가 커지고 있습니다. 특히 일교차가 커지면서 독감(인플루엔자) 감염에도 쉽게 노출될 수 있으므로 주의하시기 바랍니다. 독감 환자는 면역력이 떨어져 일반인보다 코로나19에 더 취약한 상태가 될 수 있습니다.

올해는 거리두기가 사라지고 방역 수칙이 느슨해지면서 독감과 코로나19에 동시에 감염될 확률이 높습니다. 이에, 독감 및 코로나19 예방수칙 및 주의사항을 안내하오니, 자녀의 건강한 학교생활을 위하여 가정에서도 지도 부탁드립니다.

단순 감기, 독감, 코로나19 증상 정리

	마른 기침	발열	콧물	인후통	두통	호흡곤란	근육통
코로나19	▲▲▲	▲▲▲	▲	▲▲	▲▲	▲▲	▲▲
독감	▲▲▲	▲▲▲	▲▲	▲▲	▲▲▲	X	▲▲▲
단순 감기	▲	▲	▲▲▲	▲▲▲	▲	X	▲▲▲



증상 발현 정도

▲▲▲ 높음	▲▲ 중간	▲ 낮음	▲ 거의 없음	X 없음
--------	-------	------	---------	------



미국 서던캘리포니아대 연구 결과에 따르면, **코로나19: 발열->기침->인후통, 두통, 근육통->구토->설사**
독감: 기침 또는 근육통->두통->인후통->발열->설사 구토 순으로 증상이 나타난다고 합니다. 코로나19의 발열은 미열로 시작해 고열로 이어지는 반면, 독감은 발열 단계에서 상대적으로 갑작스러운 고열이 발생한다고 합니다. 그러나 증상만으로 명확히 구분하기 어렵기 때문에, **코로나19 또는 독감 의심 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.**

- 호흡기 의심증상 발생 → 등교 중지 → 진단검사 실시
- 증상이 있으나 검사결과 음성 → 방역 마스크 착용하고 등교 가능, 적절한 의료기관 진료 및 검사 실시

☘ 평상시 우리가 알 일

- 실내 올바른 방법으로 마스크 상시 착용
- 자주 비누로 30초간 손씻기
- 인플루엔자 예방접종 하기
- 물을 자주 마시고 목을 따뜻하게 보온하기
- 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기

코로나19: 우리가 해야 할 일



면역력 UP! 환절기 건강관리법



면역력 UP! 환절기 건강관리법

깨끗한 위생



손만 깨끗하게 씻어도
세균과 바이러스는
99.8% 예방할 수 있으니,
외출 후 꼭 지켜주세요.

상쾌한 공기



공기를 통해 세균과
바이러스가 전파될 수
있으니, 최소 하루 한 번
실내 환기를 해야 합니다.

충분한 수분



몸의 신진대사가 활발할 수
있도록 충분한 수분을
섭취하고, 체온 유지를 위해
따뜻한 물을 마세요.

피로는 금물



피로가 쌓이면 질병에
노출될 확률이 커집니다.
평소 휴식을 취하며
피로를 관리해요.

따뜻한 옷



얇은 옷을 여러 겹 입어
백열구 활동이 가장 활발한
체온 36.5~37도를
유지하는 것이 좋습니다.

비타민 섭취



바이러스 증식을 억제하는
비타민C 식품, 면역기능을
강화해주는 비타민D 식품
등을 챙겨 먹어요.

참고: [4월] 보건복지부 일교차 큰 환절기 건강 주의보, YTN, 2019-10-01
서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, [서울한 아침] 저널, 환절기 편도염 주의

코로나19 예방 완기의 중요성

- 환기를 자주 하면 감염 가능성이 10~20% 감소
- 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면
외부 환경보다 최대 10배 오염 가능

수시 환기로 감염위험 줄이기



하루에 **최소 3번 이상**
수시 환기해요



한번 환기할 때
10분 이상 환기해요



가능한 자주,
외부 공기로 환기해요



사람이 많을 땐
더 자주 환기해요



맞통풍이 일어나도록
동시에 여러 창문을 열면 더 좋아요~!
(비말유사입자 감소시간이 40 → 25분으로 감소)

환기가 어려운 공간에서는 어떻게 할까요?



비말이 많이 발생하는 활동(강의, 노래 등)을 **자제**해요



해당 공간에 머무는 동안 **마스크**를 착용해요



해당 공간에는 **가능한 짧게** 머물러요

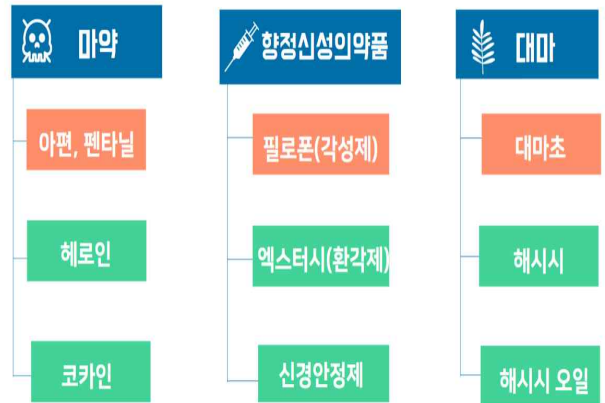


환기설비가 없으면 주방후드, 욕실 배기팬, 선풍기 등을
이용하여 공기가 밖으로 나갈 수 있게 해요

청소년 마약류 예방 교육

불행하게도 **대한민국은 더 이상 마약 청정국이 아닙니다.**
단순한 호기심이 아니라, 청소년이 해외 직구로 마약을
밀수하고, 메신저 채팅앱으로 판매하는 사례가 보도되고
있습니다. 이는 우리 청소년들이 마약의 유혹에 쉽게
노출될 수 있음을 의미합니다. 이에 마약류에 관련
정보를 제공하오니 마약의 강력한 중독성, 부작용과
마약류 불법 구매 시 처벌 될 수 있음을 가정에서도
학생들에게 지도하여 주시길 부탁드립니다.

마약의 종류



마약 절대 금지!!! 마약의 끝은 죽음 뿐

▶ 펜타닐이란?

아편, 모르핀과 같은 아편 계열의 강력한 **마약성 진통제**입니다. 모르핀 보다 약 100배 강한 효능을 가지고
있어 말기 암환자처럼 장시간 지속적인 통증을 느끼는
환자를 위해 사용합니다.

펜타닐을 남용하게 되면 **내성과 의존성**이 매우 빠르게
진행되고 과다복용의 위험과 **호흡기 기능저하**
인해 **사망**에 이를 수 있습니다.



▶ 필로폰이란?

메스암페타민, 일명 **히로뽕**이라고 불리는 이 마약은
강력한 **각성제**입니다. 식욕상실, 배뇨장애, 폭력적 충
동과 분노조절장애가 동반됩니다.

하지만 가장 무서운 이유는 약효 종료 시 나타나는 **후
유증과 금단증상**입니다. **의존성**이 매우 높고 극소량으
로도 **도파민 수용체의 반영구적 손상**을 가지고 옵니
다. 이로 인해 정상적인 성취감, 보람은 느끼지 못하고
스트레스만 무한히 누적됩니다. 또한 살아있는 자체가
지옥이기 때문에 심리적으로 **우울, 불안, 자살충동**이
생깁니다.