



5월 보건소식

2022년 5월호

행정실: 063) 903-7730
FAX : 063) 222-3320
교무실: 063)903-7728~9

코로나19 2급 감염병으로!

1급 감염병과 2급 감염병의 큰 차이는 1급 감염병은 법적인 격리 의무가 부과되고, 2급 감염병의 경우 법적인 격리 의무가 부과되지 않고 따라서 생활지원비도 지원되지 않습니다.

구분	제1급감염병 (현재)	제2급감염병	
		격리 의무 유지 (이행기 ^{4.25~} , 4주)	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	<ul style="list-style-type: none"> 법적 격리 의무 부과 확진환자 격리 입원치료 원칙 전실 및 음압시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 재택·시설 격리치료 가능 	<ul style="list-style-type: none"> 법적 격리 의무 미부과 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 재택 등 자율관리 	
격리통지 강제처분	<ul style="list-style-type: none"> 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 격리위반시 1년이하 징역 · 1천만원이하 벌금 	<ul style="list-style-type: none"> 의료기관 자체 관리 법적 강제 없음 	
치료지원	<ul style="list-style-type: none"> 입원·시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등 	<ul style="list-style-type: none"> 건강보험 수가 환자 본인부담 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소 	
생활지원	<ul style="list-style-type: none"> 생활지원비(일 지원액 2만원) 유급휴가비(중소기업, 일 4.5만원 상한) 등 	<ul style="list-style-type: none"> 격리 의무 미부과로 지원 중단 	

* 제1급 : 에볼라, 사스, 메르스, 페스트 등 17종 / 제2급 : 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종

1&middledot;2급 감염병 비교

2급 감염병으로 하향되어, 확진자 신고는 24시간 내 바로 신고하며, 5월 22일까지는 7일의 격리 의무를 유지하지만, 23일부터는 유행 상황과 위험도 평가 후 격리 의무를 권고를 전환할 계획이라고 합니다.

5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강 문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적인 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

▶청소년 흡연의 문제점

- 담배의 **일산화탄소** 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 **학습 능력이 떨어짐**.
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기질환에 쉽게 걸림**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독**에

더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐

- **입에서 악취**가 남. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

▶흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회하기
- Drink water(물 마시기): 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연을 선언하기



▶학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당 · 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당된다.

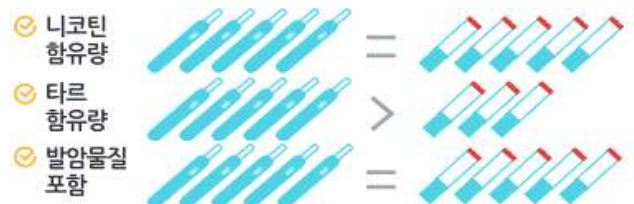
궐련형 전자담배, 누구나 넌? 궐련형 전자담배 바로알기

1 궐련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담배잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 '궐련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『궐련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

2 궐련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남

※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨

※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

3 궐련형 전자담배 Q&A

Q 궐련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 궐련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

Q 궐련형 전자담배도 담배! 금연구역에서 흡연 금지

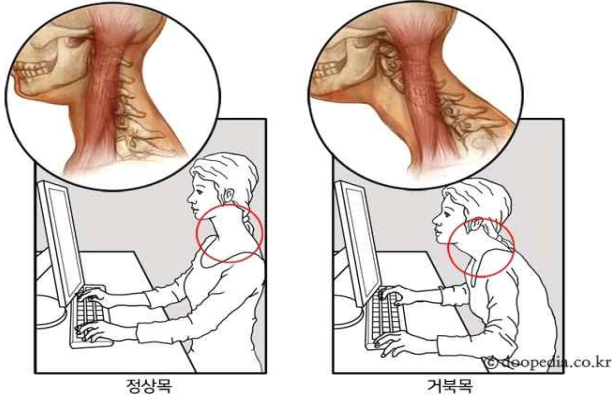
- 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 궐련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

디지털 피로 증후군

디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목 증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있다.

특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



▶예방법

- 화면과 눈의 거리는 **30cm 이상 유지!**
- 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 컴퓨터 **1시간 작업 시 10분 휴식!**
- 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 다리를 꼬지 않고 바른 자세 유지!
- 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기!
- 자세 자주 바꾸기!

아침 식사의 중요성

▶아침 식사를 안하면?

- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등) 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침 식사를 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.

▶아침 식사를 규칙적으로 하면...?

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시킨다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.

- ③ 오전 중 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습 능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

양성평등

01. 양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는 것입니다. 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 **똑같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수 있는** 것입니다.

02. 성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정적으로 가지고 있는 생각을 말합니다. 예를 들면, 남자는 중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는 안전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다 입니다.

03. 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것입니다. 예를 들면,
1) 남자는 돈을 버니까, 집안일을 안해도 된다.
2) 남자는 여자보다 강해야하므로 슬퍼도 울면 안 된다.

▶양성평등 실천하기

- ① 상대방을 존중해야 합니다.
 - 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.
- ② '여자답게' '남자답게' 라는 말을 쓰지 않습니다.
 - 이러한 말들은 성차별적 말입니다.
- ③ 남자 일과 여자 일을 구분하지 않습니다.
 - 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라, 적성과 능력에 따라 나누어야 합니다.

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
(☎ 063-246-1375)
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117