



# 5월 보건소식

(2019. 5. 1)  
<http://www.gungdong.es.kr/>  
(알림마당/보건소식)  
보건실 : ☎ 839-4587

## 5월 31일은 세계 금연의 날

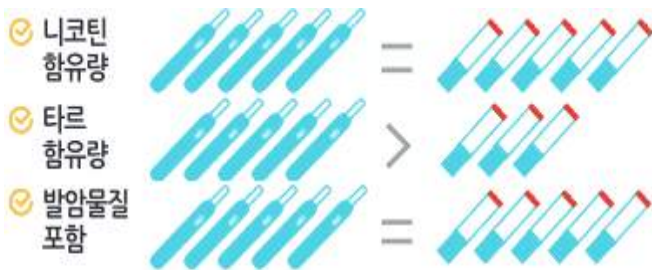
매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 1년 중 단 하루라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다. 흡연하는 어른께서는 자라나는 소중한 자녀가 건강하게 자라도록 금연에 모범을 보여주시길 부탁드립니다.

### ☞ 궐련형 전자담배 바로알기 ☜

#### 1. 궐련형 전자담배란 무엇인가?

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

#### 2. 궐련형 전자담배 유해성분 분석 결과



- ⊗ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남.
- ⊗ 타르 함유량은 일반담배보다 더 낮게 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?

A 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 있으며 공공장소에서의 간접흡연의 위험가능성도 제기함. 세계보건기구 역시 궐련형 전자담배가 일반담배보다 더 해롭고 유해성분이 덜 배출되며 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘.

Q 궐련형 전자담배도 담배다. 금연구역에서 흡연금지?

A 궐련형 전자담배도 담배로 정의 구분됨에 따라 금연구역에서 사용시 과태료 부과

<출처: 국가금연지원센터 금연두드림>

### ◆ 흡연욕구에 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



## A형 간염, 치료약 없어 예방이 중요

최근 질병관리본부는 전국 A형 간염 확진 환자는 4월 30일 기준 3,758명으로 지난 해 같은 기간보다 무려 3.3배가량 증가했으며, 지난 해 전체 감염자 수 2,436명을 훨씬 넘어 섰다고 발표했습니다. 발생한 환자 10명중 7명은 30~40대로 확인되므로(50대 이상의 경우 A형 간염을 앓아 항체가 형성됐고, 30세 이전 세대는 예방접종실시) 30~40대의 각별한 주의가 요구되고 있습니다.

A형간염은 감염 후 15~50일(평균 28일)의 잠복기를 걸쳐 증상이 나타납니다. 감염 초기에는 열, 근육통, 전신쇠약감과 함께 상복부 복통, 메스꺼움, 구토 등의 증세가 나타나 감기몸살이나 위염으로 오인하기 쉽지만, A형 간염은 대부분 각막 및 피부의 황달, 콜라색 소변 등이 동반된다는 점에서 감기와 다릅니다.

A형 간염은 현재 치료약이 없기 때문에 무엇보다 예방이 중요합니다. 항체가 없다면 예방접종을 꼭 받아야 하며 아울러 손씻기를 잘하고, 물은 끓여 마시며 음식은 익혀먹는 등 개인위생 관리도 철저히 해야 합니다.

<질병관리본부 A형 간염 관리지침>

## 정신 건강을 위한 10계명

- ❖ 긍정적으로 세상을 보아요.
- ❖ 감사하는 마음으로 살아요.
- ❖ 반가운 마음이 담긴 인사를 해요.
- ❖ 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹어요.
- ❖ 상대의 입장에서 생각해요.
- ❖ 누구라도 칭찬해요.
- ❖ 시간에 쫓기지 말아요.
- ❖ 항상 웃도록 노력해요 .
- ❖ 원칙대로 정직하게 살아요.
- ❖ 때로는 손해 볼 줄도 알아야 해요.



## 보 건 퀴 즈 !!

Q 금연 이행을 적어서 보건실에 제출해 주세요

보건실내 [보건퀴즈 정답지]에 이행을 적어서 5월 17일까지 보건퀴즈함에 넣어주세요. 공정한 추첨을 통해 작은 선물을 드립니다.



1. 4월말~5월초 2,3,5,6학년은 키, 몸무게 측정 및 시력검사를 실시하고 결과를 가정에 보내드릴 예정입니다. (1,4학년은 병원방문 건강검진시 실시함)
2. 5월 22일~23일 2,3,5,6학년 대상 구강검진이 실시됩니다.
3. 흡연예방 교육주간(5.27.~ 5.31.)에 등굣길 흡연예방 캠페인과 1~3학년 대상 흡연예방 인형극 관람에 있습니다.
4. 보건퀴즈 당첨자 안내

4월 보건퀴즈 정답은 '바깥등염가톱'입니다. 당첨자는 12 문○희, 22 최○민, 31김○영, 44 오○목, 53 이○현, 62 임○서 학생입니다. 축하합니다. 5월 8일까지 보건실에 와서 선물을 받아 가세요.