



誠實 · 勤勉
和合 · 奉仕
創造 · 開拓

가 정 통 신 문

전주한일고등학교

http://hanilgo.hs.kr
전주시 완산구 백제대로 442
교무실 ☎063-274-2162
행정실 ☎063-274-2161

10월 한일보건 소식지

환절기에는 큰 일교차로 인해 우리 몸이 온도변화에 잘 적응하지 못하여 면역력이 떨어지고 일조량의 감소로 우울한 감정을 느끼는 사람이 늘어납니다. 틈틈이 밖에 나가 산책하며 햇볕 쬐기로 면역력과 정신건강을 챙기시다.

감기와 독감은 다릅니다

구분	감기	인플루엔자
발열	드물고 경미	37.8°C~40°C (고열)
근육통, 관절통	드물고 경미	심함
식욕부진·무력감	드물고 경미	흔함
콧물·코막힘	흔함	때때로

★ 독감과 감기는 다릅니다.

일반 감기는 병원진료 없이 치료 가능하지만, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다. (조기에 빨리)

감기와 독감 예방 - 면역력을 높여라~



독감예방접종

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이
- 건강한 성인대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 매년 새로 접종해야 합니다.

물을 많이 마셔야하는 이유

우리가 마신 물은 몸에 고스란히 흡수되어 혈액과 뇌, 신체 조직이 됩니다.

성인은 자신의 몸무게의 약 60%, 아이는 약 70~80%가 물이기 때문에 아이가 어른보다 더 많은 양의 물을 섭취해야 합니다. 혈액, 뇌, 신체 조직 등은 80% 이상이 물이며, 칼슘, 마그네슘, 나트륨, 칼륨 등 혈액에 필요한 각종 영양분을 공급하고 있으므로 신체에 물이 모자라면 조직들이 제 역할을 하지 못하고, 영양분 또한 제대로 공급하지 못해 만병의 근원이 됩니다.

물은 인간의 면역체계의 가장 기본이며, 중요한 물질이므로 물을 충분히 섭취하는 것은 선택이 아니라 필수입니다.

그러면 물을 얼마나 마셔야 할까?

일반적으로 몸무게 1kg당 30ml의 섭취량이 적당합니다. 예를 들어 몸무게가 50kg이라면 1500ml 즉 하루에 1.5L는 꼭 마셔야 합니다.



10월 15일은 “손 씻기의 날”

: 감염병의 주범은 우리의 손, 올바른 손씻기가 백신입니다.

■ 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다. 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

올바른 손씻기 6단계



10월 11일은 “비만예방의 날”

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

★ 청소년 비만예방 다섯 가지 행동강령

1. 적정체중, 알고 있나요?

: 비만예방의 첫 걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중' 알기에서 시작합니다. (표준체중=(신장-100)X0.9)

2. 걷는 즐거움, 알고 있나요?

: 생활 속 운동 실천의 첫 걸음, 바로 걷기입니다. 운동을 해야 한다는 스트레스 보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 찾아주세요.

3. 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

: 낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 조금만 신경 써서 챙겨먹는 식사, 가족과 함께 해주세요.

4. 충분한 수면, 지키고 있나요?

: 수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기 보다는 함께 걸어보세요.

5. 가족과의 시간, 지키고 있나요?

: 집에서 가족과 함께 있는 시간에도 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.



친밀과 성폭력을 구별해요

데이트 성폭력이 사회문제가 되고 있고, 사춘기 청소년들이 이성교제를 하면서 성폭력이 발생하기도 합니다. 소중한 자녀들이 **친밀감과 성폭력**을 구별할 수 있도록 대화하는 시간을 가져보셨으면 합니다.

● 폭력적 관계에 대한 잘못된 통념들

• 내가 그 사람을 진심으로 사랑한다면, 그의 폭력적 행동을 변화시킬 수 있다. (×)

☞ 피해자의 행동여부로 폭력 행위가 사라지는 것이 아니라, 가해자 스스로 자신의 행동을 철저히 반성하고 교정할 의지가 있어야 변화가 올 수 있습니다.

• 신체적 폭력이 아니라면 그리 심각한 문제는 아니다. (×)

☞ 언어적, 정서적 폭력은 신체적 폭력만큼 파괴적이고 심각한 결과를 유발할 수 있습니다. 그러므로 어떠한 형태의 폭력도 용납될 수 없습니다.

• 질투와 소유욕은 그가 나를 정말로 사랑한다는 표현이다. (×)

☞ 지나친 질투와 소유욕은 상대방이 당신을 소유물로 여기고 있다는 뜻입니다. 일반적으로 질투와 소유욕은 폭력과 학대의 초기 형태입니다.

● 음란물 접촉을 막기 위한 SMART사용

- ① 함부로 자신의 **비밀**을 공개하면 안됩니다. (Secret).
- ② 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안됩니다. (Meet)
- ③ 함부로 이메일이나 쪽지를 열면 안됩니다. (Accept)
- ④ 기억하십시오. (Remember)
온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 합니다.
- ⑤ 부모님께 **말하십시오**. (Tell)



음 연 예 방(액상형 전자담배)

• 최근 미국 정부는 액상형 전자담배 사용 관련 중증 폐질환 530건, 사망 8건이 발생함에 따라 인과관계에 대해 규명 중이며 조사가 완료될 때까지 사용 자제를 권고했습니다.

따라서 국내 보건복지부도 국내 유통되는 액상형 전자담배 대상으로 폐질환 유발물질로 의심되는 THC, 비타민 E 화학성분 분석 및 인체 유해성 연구를 실시할 계획을 발표하였으며, 액상형 전자담배와 중증 폐질환과의 인과관계가 밝혀질 때까지 **액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고**하고, 액상형 전자담배 사용자 중 호흡기계 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증) 등이 있는 경우에는 **즉시 병의원을 방문**하도록 하였습니다.

<중증 폐 질환 사례의 공통 증상>

- 대부분 **호흡기 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증) 호소
- 일부는 **소화기계통**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소) 보고
- 현재까지의 조사 결과 감염에 의한 것이 아닌 화학적 노출에 의한 것으로 추정되나 **발열, 심장 박동수 증가, 백혈구 수치 증가** 확인

<출처 : 보건복지부 보도참고자료 2019.9.20>

• WHO(세계보건기구)의 가열담배에 대한 입장

- 전자담배란 니코틴 농축액을 전기로 끓여 그 수증기를 흡입하는 방식이며 신종담배 중 가장 대중화하여 매년 사용량이 증가하고 있으나 **금연효과는 없습니다**.
- 아크롤린, 아세트알데하이드, 포름알데하이드와 같은 유해물질이 포함되어있으며, 중독물질인 **니코틴**은 기존 담배와 거의 유사한 것으로 보고되었습니다.

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

금연치료제로서의 안전성, 효과가 입증된 바가 없다

전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다

전자담배 1회 흡연시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다

금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 캔디류만이 안전하다

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도
소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착색료 등
포름알데하이드 용도
비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정

국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과

청소년의 전자담배 사용도 불법

★ 보건소식지는 학교 홈페이지에서도 볼 수 있습니다.