

## 인플루엔자 유행 주의보

## 마약의 위험성 (약물오남용 예방교육)

2023.9.15. 질병관리청

### 23-24절기 인플루엔자 유행주의보 발령 안내

**2023년 9월 15일(금) 0시**

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.

#### 인플루엔자란?

- 흔히 **독감**으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타내며, 38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕감, 식욕부진 등 전신증상을 보임

#### 인플루엔자 유행주의보란?

- 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계
- 23-24절기(‘23.9월~‘24.8월) 유행기준: 외래환자 1천 명당 6.5명
- 23-24절기는 **9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령**

※ 적절 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속

#### 유행주의보 발령시

- 고위험군은 검사 없이도 의심증상으로 항바이러스제 처방 시 요양급여 적용

**고위험군**  
 소아, 임신부, 만65세 이상 어르신, 면역저하자, 대사장애 등 기저질환자

#### 호흡기감염병 예방수칙

- **호흡기감염병 예방수칙**
- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있을 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기

접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집(npt.kdca.go.kr) 「감염병 표본감시 주간소식지」에서 확인하세요!

### 우리 아이들은 마약류의 위험으로부터 안전할까요?

#### 1 마약류 사용자의 연령층이 낮아지고 있습니다

현재 우리나라에서 발생하는 마약류 사범 가운데 **19세 미만 청소년 마약류 사범은 5년 전에 비해 3배 이상으로 크게 증가했습니다.**

더 이상 마약류에 안전한 연령층은 없습니다.

#### 3 마약류로 인한 피해 및 범죄 연루 위험성

성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응해 **성인보다 신체적, 정신적 피해가 더 크게 발생한다.** 중독에 이르는 속도도 훨씬 빠릅니다.  
 (예) 기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달장애 등

청소년기는 또래문화에 영향을 많이 받기 때문에 친구들에게도 직접적인 영향을 끼치며 **범죄 연루 위험성도 높아집니다.**

청소년 대상 **마약류 범죄 역시 계속 증가하고 있습니다.**

### 인플루엔자 등 호흡기감염병 예방 수칙

- 인플루엔자 예방접종 받기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화
  - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
  - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
  - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
  - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

### 4 철저한 예방만이 최선입니다

- ▶ 마약류의 위험으로부터 안전하려면 **예방이 최선**입니다.
- ▶ 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 **가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.**

#### 상담 및 교육기관

 **한국마약퇴치본부**  
 : 1899-0893  
 - 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능  
 - 의료기관 치료 연계

#### 입원, 외래 치료 및 상담기관

 **지역사회 내 치료보호기관**  
**중독관리통합지원센터**

#### 학생 마약류 예방 교육자료

 **학생건강정보센터**  
 : <https://schoolhealth.kr>

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.  
 ※ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

# 성교육 어떻게 해야 할까? (학부모와 함께하는 성교육)

## Q1. 성교육은 언제부터 해야 하나요?

어릴 때부터 성에 관한 것들을  
일상적으로 접하기 때문에  
일찍 시작하는 것이 좋습니다.

예) 7~10살

- 성기는 자신이 씻도록 유도
- \* 부모를 포함하여 타인이 만질 수 없다는 것을 알려주세요.
- 이성간 목욕은 분리
- \* 분리가 쉽지 않은 경우에는 옷입고 씻기기, 샤워후 샤워가운이나 옷입고 나오기



## Q3. 사춘기인 아이 감당이 안되요.

- 사춘기는 2차 성징(신체적), 자아발달과 정체성이 형성(정신적)되는 중요한 시기입니다.
- 아이에서 어른이 되어가는 과도기, '큰아이'가 아닌 '작은 어른'으로 존중이 필요합니다.
  - 양육자(보호자)는 격려자, 좋은 어른으로 다가주세요.
  - 양육자의 성평등한 시각, 성에 대한 균형잡힌 태도는 중요합니다!



## 대답이 어렵다면~

집근처 도서관에 함께 가기를 추천합니다.



아홉 살 성교육 사전 초등



왜 먼저 물어보지 않니? 경계, 동의 존중



아빠 인권 선언 '엄마, 아빠, 딸, 아들' 인권선언 시리즈



사춘기 내몸 사용설명서 중등



사춘기 성장비밀 중등

# 무엇보다 중요한건 아이와의 관계입니다.

# 당 알코올에 대해 알아보아요 (비만예방)

식품의약품안전처

## 당알코올이 뭔가요?

당알코올은 청량한 단맛을 내는 **감미료**로 이름과는 다르게 알코올을 함유하고 있지는 않아요.

종류로는 락티톨, 만니톨, 말리톨, 소비톨, 에리스리톨, 이소말트, 자일리톨, 폴리글리시릴시럽 등이 있어요.



식품의약품안전처

## 당알코올 함유 제품 섭취 시 주의사항은 어떻게 확인할 수 있나요?

당알코올이 주원료인 제품의 원재료 표시사항에 당알코올의 종류(말리톨, 소비톨 등)와 함량, "과량 섭취 시 설사를 일으킬 수 있습니다." 문구를 확인하세요!



발행일: 22. 11. 24.

5 / 6

식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다!

## 아이들이 당알코올 함유 제품을 섭취할 때 한번에 많이 섭취 않도록 주의해 주세요!

젤리와 같이 한 번에 많이 먹을 수 있는  
간식은 많이 먹지 않도록 주의해 주세요!



발행일: 22. 11. 24.

6 / 6

- 자료출처 : 교육부, 질병관리청, 국가건강정보포털, 식품의약품안전 처, 수원가족지원센터, 서울시교육청, 인천시교육청 공문, 천사방