



# 배려하고 존중하는 민주시민 육성 5월 보건소식지

이리공고 제2025 -47호  
발송부서: 보건실  
통지대상: 전교생

▶ 주 소: (54619)익산시 동서로14길 30-2 ▶ 교무실 (063)722-3712~3 행정실 (063)858-3711

## 세계 금연의 날(5월 31일)

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 「세계 금연의 날」입니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복, 지구환경을 위해서 금연을 실천합니다.

### 담배규제 시대별 변천 흐름

#### 담배규제를 더욱 강하고 새롭게!

1985년 ~ 2000년대

1. 담배 규제 강화  
2. 담배 규제 강화

“담배를 규제할 수 있는 효과적인 방법은 무엇일까요?”

세금율 인상하여 사람들이 담배를 덜 사도록 하고(4), 청소년을 대상으로 하는 불법 담배 거래를 근절하고(15), 담배갑 포장에 단속하게 함으로써(16) 담배를 규제하는 주체가 주목을 받았습니다.

#### 담배는 물에 해롭다니까!

2000년대 ~ 2010년대

1. 담배 규제 강화  
2. 담배 규제 강화

“담배는 물에 해롭다니까!”

담배는 환경을 오염시키고 건강에 해로운 영향을 미치며(18), 담배 상 낙담은 심한 경우 사망에 이르게 합니다(19). 흡연은 건강에 해로운 영향을 미치며(19)를 사람들에게 다시 한번 상기시킵니다.

#### 담배회사의 전략을 파헤쳐보자

2010년대 ~ 현재

1. 담배 규제 강화  
2. 담배 규제 강화

“담배회사는 어린이와 청소년을 어떻게 유혹하고 있을까?”

담배에 아이들이 좋아하는 향과 맛을 넣어 모양을 변형시키고, 어린이들이 자주 사용하는 편의점 내부에 화려한 광고를 게시하고, SNS와 인플루언서를 활용하여 새로운 담배를 적극적으로 홍보하는 담배회사의 전략(20)에 속지 않도록 주의가 필요합니다.

#### 환경을 위해 담배를 멈춰주세요

2010년대 ~ 현재

1. 담배 규제 강화  
2. 담배 규제 강화

“담배를 끊는 것이 환경에 도움이 된다는 것을 알고 계십니까?”

담배는 재배, 생산, 유통, 소비에 이르기까지 삼각을 이루고 있어 폐기물을 발생시키고 대기 오염과 기후 변화를 악화하고 있습니다(22). 이렇게 사람과 환경에 모두 해로운 담배는 우리의 미래를 위협하는 것이 분명해졌습니다(23).

### 중증 폐손상 및 사망을 초래할 수 있는 것으로 의심되는 액상형 전자담배

#### 모든 국민은 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오

미국 내 발생 사례의 79%가 35세 미만, 18세 미만도 15%

#### 명심하세요

19세 미만 청소년에게 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기장착류는 청소년 유해약품을 물건으로 청소년 대상 판매 금지합니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 청소년유해표시를 하여야 합니다.

#### 아동·청소년

절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.

액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병원을 방문하여 주십시오.

액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.

또한, 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.

#### 교사 및 학부모

아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 각별히 지도하여 주시기 바랍니다.

액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상(기침, 호흡곤란, 가슴통증), 소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사 및 기타 증상(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 즉시 액상형 전자담배 사용을 중단시키고 병원을 방문하도록 조치하여 주십시오.

## 진드기 예방 수칙

#### 가족, 친구, 연인과 야외활동을 계획하고 있나요? 야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 꼭 지켜주세요!

진드기는 풀이 있는 곳이면 어디서든 서식하며, 사람 또는 동물을 물어 붙잡습니다.

주로 뒷발목 등 노출된 시 감염 위험이 높으며, 동산, 캠핑, 산책 등 일상생활에서도 진드기에 물릴 수 있어 주의가 필요합니다.

#### 진드기 매개 감염병이란?

바이러스나 세균에 감염된 일부 진드기에 물려 감염되며, 진드기에 물려 감염되는 감염병의 종류로는 프록시마시움, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등이 있습니다.

#### 프록시마시움이란?

정의: 프록시마시움에 감염된 진드기에 물려 감염되는 열성 질환

감염기: 10일 이내

환자 발생시기: 연중(매년 10~11월에 집중 발생)

증상: 발열, 근육통, 오한, 발진, 검은 딱지(피) 등

누적 치명률: 약 0.2% (2011~2022년 기준)

#### 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)이란?

정의: 중증열성혈소판감소증후군바이러스에 감염된 진드기에 물려 감염되는 열성 질환

감염기: 5~14일

환자 발생시기: 4~11월

증상: 고열(38°C 이상), 소화기 증상(메스꺼움, 구토, 설사, 식욕부진 등), 두통, 근육통, 피부 발진 등

누적 치명률: 18.7% (2013~2022년 기준)

\* SFTS는 백신과 치료제가 없으므로 예방수칙 준수와 환자 조기진단 및 치료가 중요합니다.

#### 라임병이란?

정의: 보렐리아부속균에 감염된 진드기에 물려 감염되는 질환

감염기: 3~30일

환자 발생시기: 연중

증상: 발열, 근육통, 관절염(관절의 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통)

치명률: 0.1% 미만

#### Q. 진드기에 물렸다면?

A. 크기가 작아 물렸는지 모르는 경우도 있습니다. 진드기에 물렸다면 손으로 더듬거나 건지 말고 반드시 보전소, 의료기관을 방문하여 진드기를 제거해 주세요.

#### Q. 의료기관 방문이 어렵다면,

A. ①손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하세요.  
②핀셋 끝이 핀셋을 들어 올린 후 진드기 머리 부분을 잡고 손으로 천천히 제거해 주세요.  
③생당 바늘을 소독해 주세요!

#### 환자를 쓰기에 발견하기 위해 꼭 기억해 주세요!

야외활동 또는 농작업 후 2주 이내 발열 등 증상 발생 시 의료기관(급성내과) 방문하여 진료받기  
병환자 시 의료기관에 야외활동력 또는 농작업 알리기

#### 나와 내 가족, 지인의 건강을 지키기 위해 야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 꼭 지켜주세요!

야외활동 또는 농작업 전  
① 진드기 노출을 최소화할 수 있는 복장 착용하기 (장마철 우의, 모자, 모자, 모자, 모자 등)  
② 진드기 기피제 사용하기  
③ 작업복과 일상복 구분하여 갈기  
야외활동 또는 농작업 중  
④ 풀밭에 앉을 때 토끼다리 사용하기  
⑤ 풀 위에 옷 벗기지 않기 / 풀밭에서 활동하지 않기  
⑥ 환싹을 벗어난 산길 다니기 않기  
⑦ 기피제의 유효 기간 확인하고 고려하여 주기적으로 사용하기  
야외활동 또는 농작업 후  
⑧ 귀가 즉시 옷은 털어서 세탁하기  
⑨ 샤워(목욕)하면서 몸에 붙은 진드기 제거하기  
⑩ 발열 등 증상 발생 시 의료기관(급성내과) 방문하여 진료받기



## 희귀질환 극복의 날(5월 23일)

#5월23일  
오늘이 어떤 날인지 아시나요?  
**희귀질환 극복의 날**  
보건복지부

희귀질환에 대한 국민의 이해를 높이고  
예방·치료 및 관리 의욕을 고취시키기 위한 법정기념일

**희귀질환**  
우리나라는 유년 인구 2만명 이하이거나, 진단이 어려울 유병 인구를 알 수 없는 질환  
국내 희귀난치성질환 환자는  
**80만명**  
(2020년 기준)

**희귀질환 특징**  
80% 이상이 유전적·선천적 질환  
정확한 진단까지 평균 7.6년 소요  
질문정보 및 전문이 부족  
시간·비용·정신적·육체적 스트레스

**희귀질환종류**  
가뭇키 증후군  
특이한 얼굴, 골격계 기형, 지능학적 이상  
정신 지체, 성장 지연  
**성인발병 스틸병**  
발열, 피부발진, 관절통 등 염증성 질환  
국내 환자 약 1400명  
**선천성 중추성무호흡증**  
뇌간의 기능장애로 인하여 수면 호흡의 자동조절X

**의료서비스**  
**희귀질환관리법**  
1014개 질환 약 27만 명 신청특례 혜택  
중증질환자의 본인 부담률  
기준 입원 20%, 외래 30~40%에서  
**모두 10%**  
까지 낮춰 부담을 줄여주는 제도

## 마약 예방

**마약류 사건, 학부모의 관심이 필요합니다**  
최근 마약류 사건에 연루된 청소년이 급증하고 있습니다.  
또한 피해자로 시적, 결국 가해자가 되는 사례도 발생하고 있습니다.

청소년이 마약류 사건에 연루된 사례가 실제로 있을까요?  
최근 마약류 사건에 연루된 청소년이 급증하고 있습니다.  
또한 피해자로 시적, 결국 가해자가 되는 사례도 발생하고 있습니다.

**항정신성의약품 줄 모르고 인터넷을 통하여 구매 후 사용한 청소년**  
의약품의 항정신성의약품은 반드시 환자 본인이나 진료 후 처방을 받아야 하고, 정확한 용량 기간 내 사용해야 합니다.  
그러나 의약품의 항정신성의약품 줄 모르고, 인터넷을 통하여 줄 모르고, 불법적으로 구매하여 사용한 청소년이 있습니다.  
이와 같은 항정신성의약품 불법거래 혐의로 처벌된 피자의 대부분이 10대 청소년인 것으로 밝혀졌습니다.

**호기심에 마약류를 사용, 중독에 이르고 판매까지 한 청소년**  
판매상의 유혹에 빠져 마약류를 사용하고, 중독이 된 청소년은 이후 마약류를 유통시키는 범죄자가 되었습니다.  
자신도 모르게 범죄에 깊이 발을 들인 청소년은 뒤늦게 후회하였으나, 이미 되돌릴 수 없었습니다.  
그들은 특정범죄가중처벌법상 양정 등 혐의로 기소, 5년에서 7년의 징역형을 받았습니다.

**강력한 마약성 진통제를 불법으로 처방받아 사용한 청소년**  
특정 질환(말기 암 등)의 치료 및 관리를 위해 성인만이 처방받을 수 있는 항정신성의약품, 불법으로 처방받아 사용한 청소년이 있습니다.  
결국 중독에 빠진 청소년들은 공인, 상가 화장실, 심지어 학교 내에서 투약하기도 했습니다.  
연루된 청소년 모두 '마약류관리법' 관련 법률, 위반으로 처벌을 받았고, 일부 청소년은 심각한 중독증상으로 치료를 받았습니다.

**마약류가 아니라도 모든 의약품의 인터넷 거래는 불법입니다**  
특히 판매자가 마약류인 것을 숨기고 판매하는 경우가 많으므로, 인터넷을 통한 의약품 구매는 절대 시도해서는 안 됩니다.  
구매 후 실제 사용하지 않았더라도 마약류 사범으로 처벌받습니다.

## 디지털 성범죄 예방

### 가정과 함께하는 성폭력 예방교육 4월호 디지털 성범죄 예방교육

디지털 성범죄는 핸드폰, 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의없이 신체 불법 촬영, 저장, 유포, 유포하였다 협박, 보아주고 판매하는 등 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 모든 성적 괴롭힘을 포함하는 범죄입니다.

#### 디지털성범죄의 다양한 양상 및 유형

언어를 통한 성희롱  
원치 않는 불법 촬영물(성범죄물) 링크 전파  
불법 촬영/촬영물을 통한 사인 및 영상물 유포  
강요 협박 (지속적 성취위)  
스토링  
온라인 그루밍  
사이버 공간이라는 허울을 정당한 이유를 들어 청소년들이 디지털 성범죄에 노출되기 쉬운 환경을 제공합니다.

- 사이버 공간이라는 허울을 정당한 이유를 들어 노출될 수 있어요.
- 장소에 상관 없이 피해가 발생할 수 있어요.
- 시간 제약 없이 피해가 발생할 수 있어요.
- 악성 때문에 가해 행위가 집단으로 이루어질 수 있어요.
- 학교폭력과 같이 혐의 불분명 관계에서 이루어질 수 있어요.
- 영상을 기록이 영구적으로 남을 수 있어요.

#### 이런 특징이 있어요

#### 디지털성범죄 이렇게 대처하세요

자녀의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눠주세요.  
평소 어떤 앱, 사이트, 게임 등을 이용하는지 관심을 가져주세요. 단 지나치게 간섭하면 피해 사실을 숨길 우려가 있습니다.

#### 자녀와의 대화 이렇게 해주세요

- 관련 뉴스나 기사 등 계기가 있을 때 대화를 시작합니다. 걱정되는 마음에 갑자기 많은 말을 쏟아내면 전조로 받아들이게 됩니다.
- 영동하고 말이 안된다 생각되어도 일단 끝까지 들어주세요.
- 자녀의 느낌과 생각을 물어보며 공감을 충분히 해주세요.
- '하지만', '조심해라'는 말보다는 '내 도움이 필요할 때 꼭 말해주세요' 라고 해주세요.

공감 TIP  
일단 듣기 > 말 금지 > 적극적인 반응 보이지 않기 > 판단하기 > 분노하기 > 내 생각과 다를 수 있음을 인정하기

## 충청남도교육청

**온라인 그루밍 안심 앱**  
어떻게 쓰는 걸까? 알아보자!!  
온라인 그루밍 안심 앱  
바탕화면에 설치하여 바로 사용

**온라인 그루밍 안심 앱**  
온라인 그루밍 안심 앱이 새로 생겼네!  
뭐지? 무슨 앱이지?  
어상가족부  
한국여성안전지원센터

인터넷으로 게임이나 채팅 같은 걸 하다가 성적인 말을 걸어오는 사람이 있었잖아?  
바로 캠퍼서 상담을 신청할 수 있네.  
어상가족부  
한국여성안전지원센터

앱을 다운받고~  
성적인 말을 하는 화면을 캡처  
내 SNS 아이디를 적어서 보내  
그럼 어떻게 되는데?  
어상가족부  
한국여성안전지원센터

상담원이 나한테 메시지로 상담을 해주고,  
필요하면 신고할 수 있게 도와준다는데?  
나도 알고 있어. 나도 알고 있어.  
어상가족부  
한국여성안전지원센터

**온라인 그루밍 안심 앱**  
피해 상황을 알려주세요. 빨리 알릴수록 더 큰 피해를 막을 수 있습니다.  
어상가족부  
한국여성안전지원센터