



전주고등학교

전고, 고대의 영원한 자랑이듯 고대 또한 전고의 영원한 자랑이다.

5월 보건소식지

큰 뜻을 세워 미래를 여는
「전주고등학교」

전주시 완산구 관삼로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonju> ☎ 본교무실 285-0212 행정실 285-0213 복합실 901-7221

5월 31일 세계 금연의 날



세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 '세계 금연의 날'을 지정하였습니다.

[흡연 욕구에 대처하는 5D 전략]

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

안전한 담배는 없다 「전자 담배」

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 금연치료제다?
2. 전자담배에는 유해물질이 없다?
3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

전자담배에 대해 흔히 알고 있는 3가지 오해인데요. 이 오해에 대해 낱알이 살펴 볼까요?

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해 입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품 안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데히드 : 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 종이제, 칩향료 등

포름알데히드 : 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 결련과 마찬가지로 전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

문제 3

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정



공중이용시설 및 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

엠폭스, 수두 예방 수칙

1. 엠폭스

최근 국내의 엠폭스 환자가 증가함에 따라 4월 13일부로 감염병 위기경보수준을 '관심'에서 '주의'로 격상시켰습니다.

- 정의: 원숭이 두창 바이러스 감염에 의한 급성 발열, 발진성 질환
- 감염경로
 - 피부병변, 부산물: 감염된 동물, 사람의 혈액, 체액, 피부, 점막 병변과 직접 접촉
 - 매개물: 감염환자의 병변이 묻은 침구, 의복, 물건 등과 접촉

- 비말: 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염 비말에 의한 사람 간 직접 전파
- 공기: 바이러스가 포함된 에어로졸을 통한 공기전파 가능하나 희박함
- 잠복기: 5~21일(평균 6~13일)
- 증상: 발열, 오한, 근육통, 두통, 발진(얼굴, 입, 손, 발, 가슴, 항문생식기 근처)
- 치료: 2~4주 후 자연 치유되며 증상에 대한 치료, 치명률은 1% 미만



엠폙스 예방수칙

- ✓ 손 씻기 등 개인적인 위생 수칙 준수
* 의심증상자 접촉 후 비누와 물 사용 손씻기 또는 알코올 성분 손 소독제 사용
- ✓ 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- ✓ 엠폙스 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가
- ✓ 엠폙스 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등) 접촉 삼가
- ✓ 엠폙스 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용
- ✓ 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의
- ✓ 아프리카 수입 야생동물 및 반려동물 접촉 주의



엠폙스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- ✓ 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
- ✓ 엠폙스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가
* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
- ✓ 철저한 손위생 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 개인보호구 사용
* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
- ✓ 의심증상자의 쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리
* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 분리 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
- ✓ 애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가

2. 수두

- 감염경로: 수포성 병변에 직접접촉, 호흡기 분비물의 공기 전파
- 잠복기: 10~21일(평균 14~16일)
- 격리기간: 모든 피부 병변에 가피가 형성될 때까지
- 증상
 - 발진 발생 1~2일 전 권태감, 미열
 - 발진: 머리→몸통→사지로 퍼짐
- 예방: 개인위생 수칙 준수

정신·마음 건강

우리는 '멘탈이 갑이다.', '유리멘탈이다.', '멘탈이 붕괴되었다.' 등 '멘탈'이라는 말을 자주 사용합니다. 여기서 '멘탈'은 바로 '마음 건강(mental health)'을 말합니다. '마음이 건강하다.'는 것은 자신이 해야 하는 일에 잘 적응하고, 어려운 도전을 이겨낼 수 있는 상태를 말합니다. [출처: 학생정신건강지원센터]

Q 스트레스도 좋은 점이 있나요?



A 마음이 힘들 때, 우리는 편안한 마음을 되찾기 위해 다양한 방법으로 노력합니다. 따라서 스트레스는 힘든 마음을 해결하기 위해 여러 가지 방법을 시도해볼 기회를 줍니다. 이러한 경험을 통해 새로운 스트레스가 생겼을 때 쉽게 해결해 나가는 방법을 배울 수 있습니다. 그것이 마음 건강을 유지할 수 있는 방법이 됩니다.

결국, 스트레스를 받는다고 해서 무조건 안 좋은 결과만 있는 것은 아니라는 것입니다. 그럼, 앞으로 힘든 일이 생길 때는 주변의 친구, 부모님 그리고 마음 건강 전문가의 도움을 받아 어려움을 해결하도록 노력해 봅시다.

Q 스트레스는 무조건 나쁜 걸까요?



A 우리는 누구나 일상 속에서 크고 작은 스트레스를 경험합니다. 하기 싫은 숙제를 참고 해야 할 때도 있고, 재미있는 게임을 하고 싶어도 참아야 할 때도 있습니다. 또 친구를 사이에 생긴 오해 때문에 속상하고 슬플 수도 있습니다.

하지만 이러한 스트레스 때문에 마음이 힘들다고 해서 건강한 마음을 갖지 못하는 것은 아닙니다.

Q 마음이 건강하다는 것은 걱정, 공포, 슬픔 등을 전혀 느끼지 않는 상태일까요?



A 마음이 건강하다고 하면 걱정, 공포, 슬픔 등 부정적인 감정은 느끼지 않고, 즐거움, 기쁨, 행복 등 긍정적인 감정만 느끼는 상태로 생각하기 쉽습니다.

그러나, 마음이 건강하다는 것은 즐겁고 편안한 상태만을 말하는 것은 아닙니다. 상황에 따라서 화를 내거나 슬프거나 속상하거나 걱정하는 마음이 생길 수 있습니다. 이것은 모두 건강한 마음의 일부입니다.

[마음 건강 상담이 가능한 곳]

- 학교에서 상담받을 수 있는 곳: 위 클래스(Wee Class)
- 학교 외에서 상담받을 수 있는 곳
 - 교육청 위 센터(Wee Center)
 - 지역의 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터, 정신건강 의학과 병,의원
- 전화나 문자로 상담받을 수 있는 곳
 - 청소년 상담 전화(☎1388)
 - 청소년 모바일 상담 '다들어줄게'

[정신건강을 위한 수칙 출처: 대한신경정신의학회]

- 많은 사람을 칭찬합니다.
- 감사하는 마음으로 삽니다.
- 원칙대로 정직하게 삽니다.
- 긍정적으로 세상을 봅니다.
- 자주 웃는 표정을 짓습니다.
- 반가운 마음으로 인사합니다.
- 상대방의 입장에서 생각해 봅니다.
- 하루 세끼 맛있게 천천히 먹습니다.
- 약속시간에는 여유 있게 가서 기다립니다.