



전고, 그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전고의 영원한 자랑이다.

# 5월 보건소식지

큰 뜻을 세워 미래를 여는  
「전주고등학교」

전주시 완산구 관삼대로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo>

☎ 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, 착향료 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 가능 하나 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



#### 엡폭스 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
- ✓ 엡폭스 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가
- ✓ 엡폭스 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등) 접촉 삼가
- ✓ 엡폭스 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용
- ✓ 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의
- ✓ 아프리카 수입 야생동물 및 반려동물 접촉 주의



#### 엡폭스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- ✓ 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
- ✓ 엡폭스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가  
\* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능한 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 친구들 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 일부분입니다.

### [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, 정신건강의학과 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.