



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

보건소식지

지평선중 제 2022 - 19호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

반갑습니다!

2년 넘는 시간동안 우리를 힘들게 한 코로나가 이제 **2급 감염병으로 단계를 하향**하며 완전한 일상으로의 복귀를 한 단계 더 나아가고 있습니다. 마스크 벗고 코로나 이전으로 돌아갈 삶을 기대 해봅니다.

5월31일 세계 금연의 날



세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 7000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분

- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
- ② **타르** : 암을 일으키는 담배진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌 기능 저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분 등



▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 건강상의 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을때 암 유병률이 성인 이후 흡연을 시작한것보다 세 배 이상 증가한다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만든다.

▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위 사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)

▶ 흡연욕구에 대처하는 5D전략

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



궐련형 전자담배, 누구나 낸?

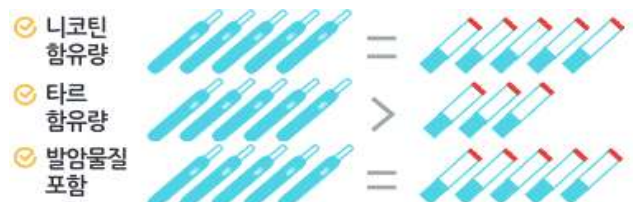
궐련형 전자담배 바로알기

1 궐련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 '궐련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『궐련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

2 궐련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남

※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨

※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

3 궐련형 전자담배 Q & A

Q 궐련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 궐련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

Q 궐련형 전자담배도 담배다! 금연구역에서 흡연 금지

- 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 궐련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 궐련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

야외 활동 시 응급처치



- **비었을 때** : 움직이지 않도록 하고, 얼음으로 냉찜질을 한 후 탄력붕대 고정 후, 아픈 부위를 상승시킨다.
- **코피가 날 때** : 머리를 약간 앞으로 숙이고, 코 뼈 양쪽을 10분 정도 누른다. 콧등, 뒷목 부위에 얼음찜질을 해주면 지혈에 도움이 된다. 목구멍으로 혈액이 흐를 경우는 뱀어 내도록 하고 30분 이상 지혈이 안 되면 병원으로 가야한다.
- **벌에 쏘였을 때** : 침을 제거하고 얼음찜질을 하거나 약 (버무리 등)을 바른다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 즉시 119에 연락하여 응급처치를 받아야 한다.
- **식중독 예방** : 식후 구토, 복통, 설사 등의 증상이 나타나고 함께 식사한 사람들에게도 같은 증상이 있다면 즉시 응급실을 방문한다.
 - 부정 불량식품은 절대 먹지 않는다.
 - 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻는다.
 - 끓인 물이나 안전한 생수를 마시도록 한다.

야외 활동 시 안전사고 예방



1. 몸이 아픈 학생은 미리 미리 병원을 방문하여 치료를 받도록 한다.(병원 처방으로 복용하고 있는 약이 있다면 꼼꼼히 챙긴다.)
2. 항상 안전을 염두에 두고 행동하며, 위험한 곳은 피하여 간다.
3. 안전사고 예방을 위해 지정된 장소만 다니고 무리를 이탈하지 않는다.(어디 갈 때는 선생님께 꼭 알리고 친구 2-3명과 짝지어 다니도록 한다.)
4. 신발과 옷, 소지품 등은 활동하기 편안한 것으로 준비한다.
5. 버스 안에서는 돌아다니거나 창밖으로 손을 내놓고 있지 않도록 한다.
6. 야간에는 어디든지 가지 않고, 지정된 호실 외에서 잠을 자거나 장소를 이탈하여 나가지 않도록 한다.
7. 여행 시 낯선 사람에게 개인정보를 주거나 받지 않는다.
8. 멀미가 있는 학생
 - 여행 전날 충분한 수면을 취한다.
 - 차안에서 먼 경치를 보거나, 잠을 자는 것도 도움이 된다.
 - 승차 전 소화가 잘 되는 음식을 먹고, 우유나 유제품은 먹지 않는다.
 - 필요시 **멀미약을 복용한다.**(먹는 약은 출발 1시간 전에 먹도록 하고, 붙이는 약은 출발 4-8시간 전에 붙인다.

유행성결막염 예방



1. 눈을 만지거나 비비지 않습니다.
2. 손을 비누로 깨끗하게 자주 씻습니다.
3. 수건이나 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품은 다른 사람과 함께 사용하지 않습니다.
4. 환자가 사용한 수건은 반드시 뜨거운 물과 세제로 세탁합니다.
5. 의심증상이 있으면 안과전문의 진료를 받도록 합니다.
6. 눈병이 유행할 때 사람들이 많이 모이는 장소나 수영장 등은 가지 않도록 합니다.
7. 렌즈 사용자는 안경을 착용하도록 합니다.
8. 유행성 눈병 환자와 접촉 후 반드시 손을 씻습니다.

심폐소생술(응급처치)



심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 4배 이상 높아집니다. **심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.**



①응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



②119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호
구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.



③응급 처치 실시

- ▶ **심폐소생술** : 의식이 없을 때
- ▶ **지혈** : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치



④전문 응급 의료인에게 인계

- 소량이라도 피를 토하는 경우
- 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 ★



깨우고(의식 확인)



→ 부르고(119구조요청)



→ 누르고(가슴압박)



2회 호흡

→ 압박 : 호흡(30:2) 반복 → 회복자세

- ★ 압박위치: 환자의 앞가슴뼈 하방 1/2 지점
- ★ 압박속도와 횟수: 1분에 120회 속도로 30회 압박
- ★ 압박깊이: 성인에서 5 - 6cm 깊이(엄지손가락 길이)

2022년 4월 29일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략