



9월 보건소식지

발행인: 한국한방고등학교장
편집인: 보건교사
발행처: 한국한방고등학교

전북 진안군 진안읍 임진로 2765 한국한방고등학교 교무실 ☎ 063) 433-9911

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성난청의 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

● **완전무선형 이어폰** 편해도 귀에는 좋지 않아요

- 장시간 사용 시 소음성 난청 유발

완전무선이어폰이 대중을 사로잡은 이유는 거추장스러운 선이 사라지고 행동이 자유로워졌기 때문. 편해진 만큼 착용시간도 늘었는데 장시간의 이어폰착용은 소음성난청 및 외이도염을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

● **이어폰은 형태에 따라 귀 건강에 차이가 난다?**

1. **오픈형**은 유닛(소리 나는 부분)을 귓바퀴에 걸치는 식이다. 제품의 특성상 귓구멍이 밀폐되지 않아 이어폰소리와 주변소리가 섞여 들린다. 이어폰 소리에 집중하려면 주변소리를 뚫고 들릴 만큼 이어폰음량을 키워야 한다.

2. **커널형**은 유닛부분에 존재하는 '팁(실리콘 덮개)'을 귀 속까지 집어넣는다. 귓구멍이 밀폐돼 주변소리가 비교적 잘 차단된다. 이어폰 소리에 집중하기 좋지만 팁이 귀 속을 압박해 상처를 입힐 수 있다.

형태에 상관없이 이어폰을 오래 사용하면 귀 건강에 좋지 않다. **귀 건강을 위해서는 이어폰사용을 자제하는 것이 최선의 예방법이자 치료법**이다.

'소음성 난청' 예방법

◆ 소음성 난청이란,

- **원인:** 교통소음, 이어폰 생활화 등으로 인해 생기며, **80dB 이상의 소음**에 지속적인 노출시 달팽이관 손상으로 생김
- **증상:** 이명, 소음장소에서 대화가 어렵고, 사람들의 말소리가 정확하게 들리지 않게 됨
- **예방:** 소음노출 방지(하루 2시간 정도)
이어폰 볼륨 조절(50-60%)

◆ 귀 건강을 위한 백색소음

- 시냇물소리, 심장박동소리, 파도소리, 빗소리 등 일정한 주파수 범위의 소리는 스트레스를 낮추고 집중력과 기억력을 높여주는 기능이 있어 귀건강에 매우 좋음

딥페이크 주의

일상을 파괴하는 딥페이크!! 주의 경보!!

성범죄로 엄중히 처벌됩니다!

딥페이크 성범죄는 피해자에게 씻을 수 없는 상처와 극도의 불안감을 유발! 제작 및 게시행위 절대 해서는 안됩니다!

사례 1 중학생 3명은 같은 학교에 다니는 다수의 여학생 얼굴을 나체사진과 합성하여 불법으로 음란물을 제작 유포해 '성폭행 허위영상물 등의 제작 유포'로 검거

사례 2 고교생 A는 친구인 여학생 사진을 나체사진과 합성하여 딥페이크 음란물을 제작하고 선생님을 대상으로 추가 유포 시도 중 '아칭벌 성착취물 제작 유포'로 검거

처벌기준

'아동청소년의성보호에관한법률 제11조-①', '아동청소년 성착취물 제작·수입 또는 수출한 자 무기장 또는 5년 이상의 징역'
'아동청소년의성보호에관한법률 제11조-②', '아동청소년 성착취물 구입·소지·사칭한 자 1년 이상의 징역'
'성폭력범죄의처벌등에관한특별법 제14조-②-①', 허위영상물 편집·제작 5년 이하의 징역 또는 50만원 이하의 벌금, 영리목적 7년 이하 징역
'성폭력범죄의처벌등에관한특별법 제14조-②-②', 허위영상물 반포 등 5년 이하의 징역 또는 50만원 이하의 벌금

피해 예방 수칙

- ① 온라인에 개인정보(사진, 이름 등)를 올리거나 전송하지 마세요.
※ 가끔씩이면 인스타그램 등 SNS 계정은 비공개로 전환
- ② 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 전송·게시하지 마세요.
- ③ 특히, 장난이라는 이유로 타인의 사진·영상·합성사진을 유포하거나 게시한다고 협박하지 마세요! (형사처벌)

SNS, 단체 채팅방 등에서 '딥페이크'로 의심되는 게시글을 인지하게 된 경우, 반드시 112·117로 신고 또는 학교전담경찰관(SPO)과 상담

** 딥페이크 예방 수칙**

- 온라인에 개인정보 올리거나 전송하지 않기
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 전송 금지
- 타인의 사진을 합성하여 유포하거나 게시한다고 협박하지 않기(형사처벌)
- **딥페이크는 디지털 성범죄로 엄중히 처벌됨**
- 딥페이크로 의심되는 게시글을 인지하게 된 경우 112, 117, 학교로 신고 및 상담

환절기 건강관리 유의

“ 첫째도 예방, 둘째도 예방입니다. ”

- 날씨가 시원해졌다고 방심하지 않습니다!!
- 야외 활동 시 일교차가 큰 날씨에 대비합니다!!
- 충분한 휴식과 수분 섭취합니다!!
- 외출 후에는 개인 위생관리를 철저히 합니다!!
- 반드시 비누로 손을 자주 씻습니다!!
- 모든 식품은 반드시 유통기한을 확인합니다!!
- 학원, 독서실에서 눈병 주의, 눈을 비비지 않습니다!!

★ 교실창문을 열어요! ★

혹시 공부하다가 머리도 아프고, 어지럽고, 토할 것 같은 느낌이 난적이 있나요?
사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아놓으면 오염된 실내공기와 인체로부터 발산되는 열 때문에 실내온도가 상승되고 또 공기 중의 수증기나 땀 때문에 습도가 올라갑니다. 특히, 기온이 낮아지면서 문을 꼭꼭 잠그고 있으면 산소는 더 부족하게 되고 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워요. 춥더라도 건강을 위하여 **쉬는 시간에는 교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.**

즐거운 추석 연휴를 위하여

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	벌, 뱀 주의
			

※ 벌집 조심

벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.

1. 벌집을 발견하면 함부로 손대지 말고 119로 연락한다.
2. 벌에 쏘였을 때는 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 침을 제거하고 비눗물로 깨끗이 씻고 약을 발라준다.
3. 냉찜질 30분 정도 해주면 통증이 가라앉는다.
4. 숨쉬기 힘들면 빨리 병원으로 이송한다.

※ 식중독 예방

추석연휴 차량으로 이동할 경우 위생이 불량한 식당에서 만들어진 도시락을 먹거나 김밥 또는 백반 등을 차량의 공기가 통하지 않는 곳에서 3-4시간 보관하면 식중독의 위험이 있다.

반드시 끓인 음식을 섭취하고 김밥, 도시락 등은 제조 후 4시간이 경과 하기 전에 식사하며 항상 손을 깨끗이 씻는 등 개인위생에 주의하도록 한다.

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신증후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.

아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합니다.

종류	특성	감염경로	증상	발생시기
중증열성혈소판감소증후군	SFTS-바이러스에 감염된 참진드기에 물려 전파	감염된 참진드기에 물려 전파	고열, 소화기증상(구토, 오심, 설사)	9~10월
쯤쯤가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	털진드기에 물린 상처, 두통, 열, 발진	10 ~ 12월
레지오넬라증	냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	냉각탑수, 목욕탕, 건물의 급수시설에서 만들어진 물에서 증식한 레지오넬라균이 호흡기로 흡입되어 발생	발열, 기침, 호흡곤란, 전신피로감	연중, 하반기 발생증가
인플루엔자	인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	인플루엔자바이러스에 감염된 사람이 기침이나 재채기 시 배출되는 비말로 전파	발열, 기침, 피로감	12~4월
노로바이러스	노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	노로바이러스가 서식하는 오염된 물 또는 음식물 섭취시 감염	설사, 구토, 복통	11~4월

가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않는다.
3. 야외활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕.
4. 가능한 한 피부의 노출을 적게 한다.(긴 옷 착용)
5. 작업 시 손발에 상처가 있는지를 확인하고 장화, 장갑 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.

