



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

학교보건소식

9월 10일 "자살예방의 날"

우리나라는 자살의 위험성을 알리고 자살예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살예방 및 생명존중 문화 조성에 관한 법률' 제 16조에 '자살예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.

우울증이란?

- 의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상

우울증과 우울감의 차이

- 단순한 우울감과 우울증을 구분하는 가장 쉬운 척도는 **환경변화로 인해 증상이 개선되는지** 확인하는 것입니다.

예를 들어 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나, 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감이라 볼 수 있습니다. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.

우울증 증상

- **우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실**
- 수면장애 - 식욕감소
- 체중저하 - 불안
- 집중력 저하

우울증 예방법과 극복 방법

먼저 스트레스를 자주 받는 상황이라면 운동, 여행 등 **자신만의 스트레스 해소 방법**을 찾고, **단순작업을 통해 마음을 안정**시키고 정화하는 것이 좋습니다.

또한 **근육 긴장을 이완**시켜 정신적 긴장을 해소하거나, **화창한 날 야외 활동**을 하거나 일광욕을 합니다. 평소 심신이 긴장한 상태라면 **카페인 함유 식품을 삼가는 것**이 좋습니다.

나 자신 사랑하기

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 **'난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어'** 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 **'참 잘했다'**는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 자기 존중감을 높일 수 있습니다.

제 2021- 39호
발행인: 호남제일고등학교장
편집인: 보건교사
발행일: 2021년 9월 가을호

자살예방 전화번호



코로나블루 극복하기

코로나 블루란??

'코로나19'와 우울을 뜻하는 단어 '블루(blue)'가 합쳐진 신조어로, 바이러스 감염의 우려와 사람들과의 만남은 줄어들고 제한된 공간에서만 활동하는 시간이 장기화되면서 체내에 스트레스가 빠르게 누적되는 것은 물론, 이와 동시에 우울감 및 무기력감 증세가 나타나게 되는 것을 의미합니다.

건강한 체코리스트

코로나19의 늪에 빠지는 것 같아요

나도 혹시 코로나 블루일까?
코로나 블루 자가진단 테스트

코로나19가 걸리며 우울함과 짜증을 느끼는 사람들이 많다. 일상 속에서 기분이 가라앉고 의욕이 없을 느껴서, '우울증'은 남의 일이라는 생각에 그냥 덮어두고 있다면, 스스로의 마음을 잘 들여다보자. 외면하기보다는 우울함과 마주하여 해결해 나가는 것이 건강한 삶이다.

코로나 블루 <자가진단 테스트>

· 지난 2주간 얼마나 자주 어떤 문제들로 곤란을 겪었을까?
· 지난 2주간 아래와 같은 생각을 한 날을 계산해 해당 숫자에 표시해보자.
· 10점 이상이라면 중간 이상의 코로나 블루라고 할 수 있다.

NO	문항	없음	매일 종간	일주일 이상	거의 매일
01	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
02	평소 하던 일대 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
03	잠들기가 어렵거나 자주 깬다 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
04	평소보다 식욕이 줄었다 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
05	다른 사람들이 눈치 채 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다 혹은 너무 간질부질 못해서 기분이 상할 수 있었다.	0	1	2	3
06	피곤하고 기분이 없었다.	0	1	2	3
07	내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었다 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
08	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수 없었다.	0	1	2	3
09	차라리 죽는 게 낫겠다고 생각했다 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

*참고자료... 삼성서울병원 공중보건과

코로나 블루 예방을 위한 생활 수칙

- 수면 습관을 평소처럼 유지하기
- 식사는 건강식으로 영양 균형을 더 신경 쓰기
- 걷기, 뛰기 등 운동하기
- 택시, 영화 보기, 음악 듣기 등 뇌 활성화하기
- 매일 매주 매달 될 할지 계획 세우고 행동하기
- 떨어져 있는 지인들과 활발하게 연락하고 안부 묻기
- 본인과 사인에 대한 면담을 가지기
- 뉴스를 너무 많이 보지 말고 보더라도 신뢰할 높은 매체에 집중하기
- 자기 마음 건강을 잘 챙기고 나쁜 습관은 떨쳐버리기

[출처] 보건복지부, 2020.08.19. 보도자료

추석연휴 생활방역 수칙

식중독예방	과식은 금물	화상 주의	별뿔 주의

나와 가족 건강을 위해 "이런 명절은 집에서 쉬기"

- **고향 친지 방문은 자제**
 - 부득이하게 방문하게 될 경우에는 실내, 대중교통 수단 내부에서 항상 마스크를 착용하고, 음식 섭취 및 대화, 통화를 자제하여 감염확산을 최소화
- **이동할 때**
 - 가급적 개인차량을 이용
 - 필요한 간식, 물 등은 사전에 준비하여 가급적 휴게소에 들리지 않고, 들리더라도 최소시간만 머무르기
- **고향 집에서**
 - 가급적 짧은 시간(기간) 머무르기
 - 어르신 등 고위험군 만나는 경우 집안에서도 마스크 착용
 - 손 씻기 등 개인방역 철수
 - 식사 시에는 개인접시에 덜어먹기
 - 차례 등 제례 참석 인원 최소화
 - 하루 2번 이상 자주 환기하기
 - 반가움은 악수·포옹보다 목례로 표현하기
- **성묘·봉안시설 방문**
 - 온라인 성묘 적극 활용
 - 혼잡하지 않은 날짜, 시간 활용
 - 최소 인원으로 최소시간 머무르기

건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.
(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.
(물놀이 후나 한달기 감의 합병증으로 주로 생는 중이염 주의)
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
(습관적으로 귀를 훑는 것 등은 위험한 행동)
4. 기압의 갑작스러운 변화나 악물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

가을철 주의할 유행 감염병

가을철 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 쯤쯤가무시, 신중후군 출혈열과 겨울철 인플루엔자, 노로바이러스 발생이 증가할 것으로 예상됩니다.
아래 내용을 참고하여 가을철 감염병을 예방합시다.

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

가을철 발열성 질환 감염 예방 요령

1. 들쥐가 많은 지역의 산이나 풀밭에 가는 것을 피한다.
2. 잔디 위에 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 장갑, 등 보호구를 착용한다.
6. 감염 우려 동물을 없애도록 노력한다.
7. 이상 증세(고열)가 있으면 의사의 진료를 받는다.