

5월 31일은 세계 금연의 날

세계 금연의 날은 세계보건기구(WHO)가 흡연의 위험성을 알리고, 흡연으로 인한 질병과 사망을 줄이기 위해 제정한 날입니다. 매년 5월 31일, 전 세계가 함께 금연의 중요성을 되새기며 건강한 삶을 위한 실천을 독려하고 있습니다.

금연은 개인의 건강뿐 아니라 가족과 사회 모두를 위한 소중한 선택입니다.



청소년 흡연의 피해

흡연하면.. 키가 안 큰다고?!

흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균적으로 **2.5cm** 작습니다. ★

* 담배 연기 속 유해 성분이 혈액 내 헤모글로빈과 산소의 결합을 방해하기 때문에 성장 발육에 영향을 미치는 것

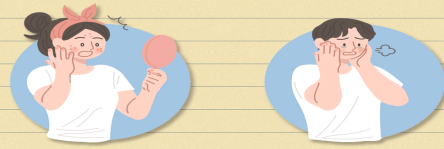
조금만 뛰어도 숨이 차요 :(

비흡연 도래에 비해 기침, 가래, 숨참, 땀샘거림 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능이 저하될 수 있습니다.

금연길라잡이

✓ 피부의 적, 흡연!

몸 속의 니코틴이 혈관을 수축시키고 체내의 혈액 순환이 어렵기 때문에 피부 표면까지 적당한 수분이 공급되지 못합니다.



출처: 금연길라잡이

♥ 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

알레르기 질환 예방 안내

5월은 본격적인 봄철에서 초여름으로 넘어가는 시기로, 일교차가 크고 야외 활동이 늘어나는 시기입니다. 이로 인해 다양한 계절성 질환과 감염병이 증가할 수 있어 주의가 필요합니다.

♥ 알레르기 결막염

알레르기성 결막염은 세균, 바이러스, 화학제품, 자외선, 먼지, 기생충 등에 의해 눈이나 눈꺼풀 내면을 둘러싸는 결막에 발생한 염증

증상: 이물감과 눈꺼풀 가려움증, 충혈, 분비물, 눈, 눈부심, 눈물 흘림, 눈 통증, 결막, 눈꺼풀 부종 등

관리: 알레르기 원인 물질을 알고 바이러스에 노출되지 않도록 피해주고, 실내 환기를 자주 해주고, 인공 눈물을 사용하거나 손 자주 씻기 등을 통해 예방

♥ 알레르기 비염

알레르기성 비염은 꽃가루나 먼지, 급격한 온도 변화, 담배 연기나 매연, 향수 등에 의해 코 점막이 특정 물질에 과민 반응을 일으키는 염증

증상: 콧물, 코막힘, 연속적으로 일어나는 발작적인 재채기나 눈과 코 주위의 통증 등

관리: 청소와 빨래를 자주 하여 청결을 늘 유지하고, 과민 반응을 일으키는 물질을 파악하여 약물 치료를 통해 예방

🌸 알레르기성 천식

매연, 찬 공기, 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 가축력, 애완동물 털과 비듬, 벌레 부스러기 입자, 알레르기 음식물 등에 의해 공기를 흡입할 때 외부 알레르기 물질이 함께 들어와서 일으키는 염증

증상: 멈추지 않는 기침과 심한 호흡곤란, 가슴 답답함, 쌉쌉 거리는 숨소리 등

관리: 외출 시 마스크를 착용하고, 실내 온도와 습도를 적절히 조절하고, 환기를 자주 하는 등의 방법을 통해 예방

🌸 알레르기 질환 예방방법

1. 철저한 개인위생 관리

5월에는 알레르기 질환을 유발하는 물질과 마주하기 쉬운 시기입니다. 외출 시에는 미세먼지 차단용 마스크를 착용하여 꽃가루, 세균, 바이러스 등의 유입을 막는 것이 좋습니다. 또한, 외출 후에는 손과 발, 콧속을 깨끗이 씻고 외출복은 바로 세탁하는 등 개인 위생을 철저히 관리해야 합니다.

2. 실내 습도 유지

건조한 실내 공기는 피부와 호흡기의 수분을 빼앗아 점막을 마르게 합니다. 코와 기관지가 건조해지면 바이러스나 먼지에 대한 저항력이 떨어져 각종 질병에 노출될 수 있습니다. 이를 예방하기 위해 실내 습도를 50~55% 정도로 유지하는 것이 바람직합니다.

3. 청정한 실내 공간 유지

건강한 실내 환경을 유지하려면 환기가 필수입니다. 하지만 5월에는 건조한 날씨와 미세먼지의 양이 많아, 창문을 통한 환기보다는 공기청정기를 이용하는 것이 좋습니다. 공기청정기를 활용해 실내 공기를 정화하고, 가능한 한 외부 오염원이 실내로 들어오지 않도록 주의해야 합니다.

🌸 해외여행 시 지켜야 할 호흡기 감염병 예방수칙

해외여행 시, 지켜야 할 호흡기 감염병 예방수칙

최근 중국 내 **사람 메타뉴모바이러스, 인플루엔자** 등에 의한
호흡기 감염병 발생 증가! (중국 질병관리본부(CDC), '25.1.2.)
※ 호흡기 감염병 주요 증상 : 발열, 기침, 두통, 인후통

**여행 중 '손 씻기', '마스크 착용' 만으로도
다양한 호흡기 감염병을 예방할 수 있습니다!**

여행 중 예방수칙

- 비누로 30초 이상 손 씻기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 사람이 많은 여행지에서는 마스크 착용하기
- 고열 등 호흡기 감염병 증상이 심할 경우 현지에서 진료받기

귀국 후 행동수칙

- 증상 발생 시 집에서 쉬기
- 증상이 있는 경우 외출 시 마스크 착용하기
- 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코 가리기
- 발열 및 호흡기 증상 시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

※ 발열 진료 시 해외 여행력을 알려주세요

※ 여행 후 자신의 건강상태 2주 동안 관찰, 감염병 의심증상이 있을 경우 콜센터로 전화하여 상담

🌸 올바른 손씻기 6단계

2024.10.15.

질병관리청
Korea Disease Control and Prevention Agency

국제한인간호재단
Korean Association of International Nurses

올바른 손씻기! 왜 중요한가요?

세균과 바이러스는 손을 통해 전파될 위험이 높으므로
손을 올바르게 씻으면 감염률을 낮출 수 있습니다.

↓

실사 질환

23~40% 감소

↓

호흡기 질환

16~21% 감소

손씻기는 미국질병예방통제센터(CDC)에서
셀프백신(do-it-yourself vaccine)으로 언급할 만큼
각종 감염병을 예방하는 가장 손쉽고 효과적인 방법입니다.

출처: 미국질병예방통제센터(CDC)

4/7

2024.10.15.

질병관리청
Korea Disease Control and Prevention Agency

국제한인간호재단
Korean Association of International Nurses

올바른 손씻기 6단계

손은 물에 비누로 30초 이상 구석구석 꼼꼼하게

- 1. 손바닥**
손바닥을 마주대고 문지르기
- 2. 손등**
손등과 손바닥을 대고 문지르기
- 3. 손가락 사이**
손가락을 끼고 손가락 사이 닦아주기
- 4. 두 손 모아**
손가락 마주잡고 비비기
- 5. 엄지손가락**
엄지손가락을 돌려주며 닦아주기
- 6. 손등 뒤**
손등 뒤를 손바닥에 문지르며 마무리

6/7

🌸 또래 성폭력 예방 교육

🌸 성폭력이란?

성폭력: 상대방의 의사에 반해 성적으로 불쾌감이나 피해를 주는 모든 행동

또래 성폭력: 친구나 같은 또래 사이에서 발생하는 성폭력

원치 않는 신체 접촉 (어깨, 허리, 손 잡기 등), 성적인 농담이나 외모 비하, 불쾌한 사진이나 메시지 보내기, 상대방의 의사를 무시한 스킨십등이 해당됩니다.

🌸 왜 문제가 되나요?

친구라고 해도, “싫어”하는 행동은 폭력이 될 수 있습니다.

피해자는 수치심, 불안, 우울감 등을 느낄 수 있고 친구 관계가 깨어지고, 학교 생활에 어려움이 생길 수 있습니다. 가해자는 그 행동이 장난이라 해도 법적으로 처벌받을 수 있습니다.

🌸 이렇게 예방해요

친구와의 관계에서도 가장 중요한 것은 「**존중**」입니다.

- ◇ “싫어”라는 말은 반드시 멈춰야 하는 신호
→ 거절은 장난이 아닙니다. 반드시 멈춰야 해요.
- ◇ 장난이라도 상대가 불편하면 중단
→ 웃지 않았으면 그건 장난이 아닙니다.
- ◇ 동의 없는 접촉이나 말은 하지 않기
→ 상대방의 ‘동의’가 없으면 그건 폭력이 될 수 있어요.
- ◇ 친구의 감정과 개인 공간을 존중하기
→ 진짜 친구라면 불편함이 느껴지지 않도록 배려해요.

🌸 도움이 필요할 때?

- ◇ 선생님, 부모님, 상담 선생님께 말하기
- ◇ 청소년전화 1388 / 해바라기센터 등 상담기관 이용