2022년 7~8월 보건소식지
(여름방학 건강관리 수칙 안내)

삼례중학교
가정통신문 제 63호

2022년 7월 20일

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23 ☎ 063-291-2624, http://samrye.ms.kr.

Ⅰ 코로나19 대비 안전한 여름방학 보내기 행동수칙

구분	내용
개인방역 6대 중요 수칙	① 코로나19 예방을 위한 면역력 기르기 ② 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기 - 실내 음식물 섭취 등 마스크 벗는 시간 가능한 짧게 ③ 30초 비누로 손 씻기, 기침은 옷 소매에 ④ 1일 3회(회당 10분) 이상 환기, 다빈도 접촉부위 1일 1회 이상 주기적 소독 ⑤ 사적 모임의 규모와 시간은 가능한 최소화 하기 ⑥ 코로나19 증상 발생 시 진료 받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 최소화
개인방역 10대 보조 수칙	① 실내 실외에서는 반드시 마스크 착용하기 ② 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기 ③ 환기가 안 되는 밀폐·밀집·밀접 장소 방문 자제하기 ④ 사람과 사람 사이, 두팔 간격 1m 거리두기 ⑤ 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기 ⑥ 기침이나 재채기 할 때 옷소매나 휴지로 입과 코 가리기 ⑦ 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소·소독하기 ⑧ 발열, 호흡기 증상(기침, 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기 ⑨ 방학 중에도 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 건강상태 확인하기 ⑩ 여행 자제하기

Ⅱ 코로나19 대비 면역력 강화를 위한 건강생활 수칙

영양관리	• 활동량 감소 시 활동량에 맞추어 **음식 섭취량 조절**하기 • 면역력 강화에 도움이 되는 과일, 채소 다양하게 섭취하기 (하루 500g 이상) • 체력 유지를 위해 단백질 식품 다양하게 섭취하기 (생선, 계란, 콩, 지방 적은 육류 등) • 갈증 해소를 위해 탄산음료나 가당주스보다 **물을 충분히 마시기**
신체활동	• 앉아 있거나 누워 있는 시간을 줄이고, 30분마다 몸을 움직이기 • 스트레칭, 간단한 체조, 근력운동 동영상 보며 집안에서 운동하기 (성인은 하루 30분, 아동은 하루 1시간) • 일상생활에서 활동량 늘리기 (산책, 계단 오르기, 청소, 텃밭 가꾸기 등) • 야외공간이나 환기가 잘 되는 실내에서 신체활동 하기
마음건강	• **수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활 유지**하기 • 가족, 친구, 동료, 이웃과 전화, 온라인 등으로 소통하며 힘든 감정 나누기 • 잠자기 전 전자기기 사용을 줄이고, 충분한 수면 시간 유지하기 • 과몰입 위험이 높은 게임, SNS, 동영상 등의 이용시간 조절하기
질환예방	• 건강 체중 유지하기 (체질량지수 참고) • 질환 관리에 필요한 약품이 구비되어 있는지 확인하고 처방대로 복용하기 • **흡연자는 코로나19 고위험군에 속하므로 금연**하기 • 고혈압, 당뇨, 심뇌혈관 질환 등 만성질환은 꾸준히 치료하고 관리하기 • 예방접종, 정기검진 등 주기적으로 건강 관리하기

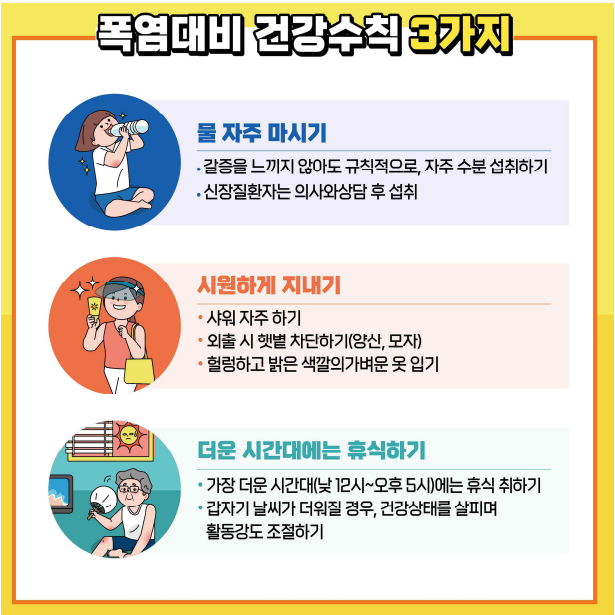
Ⅲ 원숭이두창 '주의 단계' 격상 발령 및 예방 행동수칙

질병개요	Monkeypox virus 감염에 의한 급성 발열 발진성 질환
잠복기	5~21일 (보통 6~13일)
전파경로	인수공통감염병으로 동물→사람, 사람→사람, 감염된 환경→사람으로 전파 - (비말) 코, 구강, 인두, 점막, 폐포에 있는 감염비말에 의한 사람 간 직접 전파 - (공기) 바이러스가 포함된 미세 에어로졸을 통한 공기전파 가능하나, 흔하지 않음 - (피부병변 부산물) 감염된 동물·사람의 혈액, 체액, 피부, 점막병변과의 직·간접 접촉 - (매개물) 감염환자의 체액, 병변이 묻은 매개체(린넨, 의복 등) 접촉 통한 전파
병원소	감염된 야생동물(원숭이, 다람쥐, 감비아 자이언트 쥐 등) 등
임상증상	• 질병의 정도는 경증~중등도이지만, 치명적일 수 있음 • 발열, 두통, 림프절병증, 요통, 근육통, 근무력증 등을 시작으로 약 2~3일 후에 **얼굴 중심으로 발진증상**을 보이며, **원심형**으로 신체 다른 부위(특히 **사지**) 확산, 구진성 발진은 수포, 농포 및 가피 등으로 진행되며 **특정 부위 발진은 대개 같은 진행 단계인 것과 림프절 종대가 특징**. 증상을 약 2~4주 지속.
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 ☑ 원숭이두창 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가 ☑ 원숭이두창 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등) 접촉 삼가 ☑ 원숭이두창 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용 ☑ 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의

Ⅳ 온열질환 주의 및 예방

☑ **온열질환** : **열로 인해 발생하는 급성질환.** 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식 저하 등의 증상을 보임. 방치 시에는 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 **열사병**과 **열탈진**이 대표적.

☑ 폭염 시 **낮시간(12~17시) 동안 과도한 운동과 야외활동을 피하도록 함**.



Ⅴ 성폭력 예방

☑ **성폭력**이란, 성을 매개로 상대방의 동의 없이 인간에게 가해지는 신체적·언어적·정신적 폭력을 말합니다.
☑ 성폭력은 피해 학생에게도 큰 상처가 되지만, 가해 학생의 인생에도 지우기 힘든 큰 오점을 남깁니다.
☑ **성희롱, 성폭력은 범죄행위**입니다.
☑ **디지털 성폭력 처벌법 강화**
- 불법촬영물, 유포물 등을 소지, 구입, 저장, 시청에 대한 처벌규정 신설
- 불법촬영물, 유포물 이용 협박, 강요죄 신설
- 미성년자 간음 추행죄 공소시효 배제

☑ **성폭력 도움요청 연락처** : 112(범죄 신고/경찰), 117(학교폭력 긴급지원센터), 1366(여성긴급전화) 등

Ⅵ 약물 오·남용 예방

< 흡연에 대한 잘못된 생각 - 팩트 체크! >

1. 흡연은 나쁜 습관이지, 질병은 아니다?
- NO! 의학적으로 흡연은 니코틴에 대한 중독입니다. 중독은 정신질환으로 분류될 수 있고, 니코틴과 타르가 암이나 혈관질환의 원인이 되는데, 오랜 기간 흡연으로 이 물질들이 몸에 축적이 되기 때문에 흡연은 질병으로 이어집니다. 또한, 흡연은 주위 사람들에게 쉽게 전파되는, 환경적으로 전염되는 질환입니다.

2. 담배를 피우면, 스트레스가 해소된다?
- NO! 담배를 피우면 스트레스가 해소된다고 느끼는 사람들이 있습니다. 그러나 이것은 실재 스트레스가 해소되는 것이 아닌, 니코틴에 대한 욕구(갈망)가 해소되는 것을 착각하는 것입니다.

3. 금연은 다이어트에 방해된다?
- 담배를 끊으면 실제로 몸무게가 느는 사람이 많습니다. 대부분 금연 후 식욕이 증가되기 때문입니다. 대사적으로도 금연 후 2~3kg 정도 체중 증가가 있습니다. 하지만 그것은 운동으로 충분히 해결할 수 있습니다.

4. 흡연량만 줄이면 문제없다?
- NO! 담배의 독성은 줄인 흡연량만큼 줄어들지 않습니다. 계속적으로 담배의 독성은 축적되기 때문에 지난 세월 동안 피웠던 담배의 독성이 변함없이 쌓여 있고, 거기에 지금 피우는 담배의 독성이 계속해서 쌓이는 것입니다. 결국 그 독성이 임계치를 넘어서면 병이 생기게 됩니다. **흡연량을 줄여도 여전히 위험상태**입니다.

5. 흡연시작 나이보다 전체흡연량이 중요하다?
- 똑같이 하루에 1갑씩 30년 동안 흡연한 사람들을 비교하였을 때, 같은 양을 피웠지만 15세 이전 청소년에 흡연을 시작한 사람과 20세 이후에 흡연을 시작한 사람은 완전히 다릅니다. 흡연량이 같더라도, 독성물질에 노출된 연령이 어릴수록 폐, 뇌 등의 장기가 미성숙하기 때문에 암, 뇌졸중 등의 발생위험이 2.5~3배 증가합니다. **흡연을 일찍 시작한 사람이 더 빨리 끊어야 합니다!**

흡연과 음주의 위해성

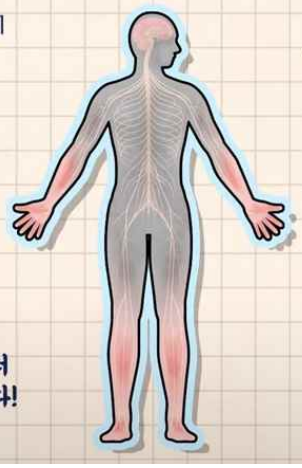
흡연과 음주는 건강에 어떤 영향을 끼칠까요?

폐암, 뇌출혈 등 호흡기 및 심혈관 건강에 부정적인 영향을 끼치는 흡연

흡연

니코틴 중독

우울증과
주의력결핍과잉행동장애(ADHD)부터
조기사망으로까지 이어질 수 있습니다!



간암, 대장암 등
약 200여 개의 질환을 유발하는 음주

음주

알코올 중독

수면 장애, 만성 스트레스부터
충동적 행동으로 인한
폭력, 상해, 교통사고, 자살 등
2차적인 문제가 발생할 수 있습니다!

청소년과 여성에겐 더욱 치명적인 흡연과 음주

◆ **신체적으로 미성숙한 청소년이 흡연을 할 경우,**

- 시작 연령이 어릴수록 성인 흡연자가 될 가능성이 높아요. (U.S. SAMHSA, 2012)
- 니코틴으로 인해 뇌세포 활동이 변형되어 주의력, 학습력, 기억력이 저하될 수 있어요. (U.S. Surgeon General, 2018)

◆ **호르몬이 급격히 변화하는 청소년기에 음주를 할 경우,**

- 성인보다 알코올 섭취의 부정적인 영향을 더 받아요.(Tapert, S.F., 2004)
- 뇌의 정상 발달이 방해될 수 있고(Spear, L.P., 2018), 기억력, 공간지각력, 언어기술결함 등 학습능력이 저하될 가능성이 높아요.

◆ **니코틴과 알코올은 여성에게 더욱 치명적일 수 있습니다.**

- 알코올은 에스트로겐을 증가시켜 생리통, 생리불순을 유발할 수 있어요.
- 여성은 남성에 비해 체중이 적고 체지방 비율은 높으며, 알코올 분해효소(알코올탈수소효소)의 수가 적기 때문에, 적은 양의 음주로도 체내 독성물질 축적에 따른 질병에 걸릴 위험이 더 큽니다.

금연과 금주를 위한 우리의 노력

◆ **담배와 술, 모두 해로워요! 흡연과 음주의 연관성을 잊지 마세요!**

◆ **건강을 생각한 스트레스 해소 방법을 찾아봐요!**

- 규칙적인 운동으로 기분 전환하기
- 글쓰기, 낙서 등을 통해 나의 감정을 털어내기
- 음악 듣기, 영화 보기 등 문화생활 즐기기

◆ **친구, 가족들과 함께해요!**

- 서로 금주, 금연할 수 있도록 적극적으로 돕기

◆ **주류 광고, 담배 광고를 비판적인 시각에서 바라봐요!**

◆ **제도 및 사회 분위기 개선에 적극적으로 의견을 내봐요!**

- 길거리 음주 금지, 주류 광고 제한 등 국민건강증진종합계획(HP2030)을 통해 추진될 다양한 정책에 관심 갖기