



보건소식

< 5월 보건소식지 >
발행일 : 2023. 5. 1.
발행처: 서울삼육중 보건실

5월 31일은 세계금연의 날



세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

♥ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

엠폍스 예방 수칙

2023. 2. 22.

질병관리청

엠폍스 예방 및 행동 수칙 대국민용



엠폍스 예방수칙

- ✓ 손 씻기 등 개인적인 위생수칙 준수
* 의심증상자 접촉 후 비누와 물 사용 손씻기 또는 알코올 성분 손 소독제 사용
- ✓ 오염된 손으로 눈, 코, 입 등 점막 부위 접촉 삼가
- ✓ 엠폍스 의심증상자 피부병변(발진이나 딱지 등) 접촉 삼가
- ✓ 엠폍스 의심증상자 사용 물품(침구류, 수건, 의복, 세면대 등) 접촉 삼가
- ✓ 엠폍스 의심증상자와 부득이한 접촉 시 적절한 개인보호구 착용
- ✓ 아프거나 죽은 동물과의 직접 접촉 및 사용 물품 주의
- ✓ 아프리카 수인 야생동물 및 반려동물 접촉 주의



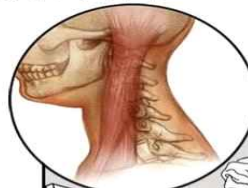
엠폍스 의심증상(발진 등) 발생 시 행동요령

- ✓ 실거주지 관할 보건소로 즉시 신고하여 방역 당국의 조치사항 안내에 따름
- ✓ 엠폍스 진단 전까지 동거인을 비롯한 주위사람들과의 접촉 삼가
* 침구, 식기, 컵 등 물품을 별도로 사용하고 가능하면 생활공간을 분리
- ✓ 철저한 손위생 및 가족, 동거인 등 보호하기 위해 개인보호구 사용
* 피부병변을 긴 소매 및 바지 등으로 감싸 노출 최소화, 마스크 착용, 일회용 장갑 등
- ✓ 의심증상자의 쓰레기 및 침구는 별도로 분리하여 관리
* 확진되면 쓰레기는 폐기물로 별도 배출하고 침구도 별도 세탁 시행
- ✓ 애완동물을 포함한 기타 동물과의 접촉 삼가

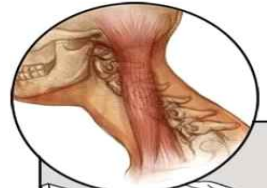
디지털 피로증후군

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있다. 특히, 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



정상목



거북목

♥ 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
7. 자세를 자주 바꾸기

거북목 스트레칭

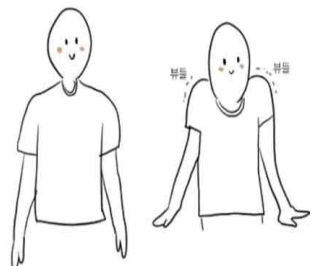
① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얇은 수건(혹은 손잡지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

거북목 스트레칭

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨릴 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다



아침식사의 중요성

🍷 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안되고, 성인병 (고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 지속된다.



🍷 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.



학부모님과 함께하는 금연교육 안전한 담배는 없다

금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 금연치료제다?

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

전자담배에 대해 흔히 알고 있는 3가지 오해인데요.
이 오해에 대해 낱알이 살펴 볼까요?

금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 약화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해 입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품 안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데하이드 : 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 : 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 결론과 마찬가지로 전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

금연길라잡이
NO SMOKE GUIDE

문제 3

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정



공중이용시설 및 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.