



# 보건소식

< 4월 보건소식지 >  
발행일 : 2024. 4. 1.  
발행처: 서울삼육중 보건실

## 4월 7일 세계 보건의 날

## 호흡기 감염병 예방수칙

매년 세계보건기구(WHO)에서는 가장 우려하는 보건위생 주제들에 대한 세계의 관심을 갖게 하기 위해 “세계 보건의 날” 행사를 합니다.

76년 생일을 맞이한 올해의 주제는  
“나의 건강, 나의 권리 My health, my right” 입니다.

**You have the right to:**

**Health is a human right!**

World Health Organization 75<sup>th</sup> HEALTH FOR ALL

◆ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정을 내리기

◆ 질병은 예방할 수 있습니다.. 건강에 대한 관심과 질병예방은 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

### 01 예방접종 실시

- 예방접종은 호흡기 감염병을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법
- 예방접종 후 감염되더라도 중증도를 낮춰줌
- 감염병 유행시기 전 안내가 있을 때 적극적으로 예방접종 실시

### 02 적극적인 병원 진료 및 진단검사 받기

- 호흡기 감염병 증상이 있는 경우 적극적으로 병원 방문하기
- 등교 전 발열을 동반한 호흡기 증상이 있는 경우 등교하지 말고 병원 방문
- 호흡기 감염병 확진 시 담임선생님께 알리고 격리 기간 동안 등교 중지!

### 03 손 씻기

- 1830(1일 8번 이상 30초 이상) 흐르는 물에 비누로 손 씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후
- 손을 씻을 여건이 되지 않을 경우 알코올이 함유된 손소독제로 손소독
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기



### 04 기침예절 준수

- 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리기
- 휴지나 손수건이 없을 때는 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침이나 재채기 후 비누로 손을 씻거나 손소독제로 손소독 실시
- 사용한 휴지는 주변에 방치하지 말고 휴지통에 바로 버리기



### 05 적극적으로 마스크 착용

- 호흡기 감염병 의심 증상이 있을 때는 마스크 착용하기
- 학교나 학원에 호흡기 감염병이 유행 중일 때도 마스크 착용
- 마스크는 얼굴에 잘 밀착되도록 착용하기
- 마스크 착용 전·후, 마스크 겉면을 만진 후에는 손씻기(손소독)

### 06 기타 방역 수칙

- 실내 소독
  - 책걸상, 교탁, 문손잡이, 전등이나 냉난방기 스위치 등
  - 식약처 인증 받은 소독티슈 또는 깨끗한 물수건 사용하여 닦기
  - 실내 소독하는 동안 반드시 환기할 것
- 실내 환기 : 1일 3회 이상, 매회 10분 이상 실내 환기 실시
  - 출입문과 창문을 모두 열어 맞통풍이 되도록 할 것
- 등교할 때 개인 물병이나 물컵을 준비하여 친구와 공유하지 않기

## 디지털 성범죄 예방

디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

### ☀ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 **디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다.** 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 **무료로 불법 유포 영상의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다.** 또 **전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.**”

[출처] 한국사이버성폭력대응센터 활동가

## 세계 유아아동·청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아·아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)로 선포한 날이다. 전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. **유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다.** 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 일생동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다.

[출처] 베이비뉴스(<https://www.ibabynews.com>)

### 정신건강 향상을 위한 전략 5가지



- 🍷 **낙천적으로 생각하기**  
인생을 긍정적으로 생각하고 밝은 면을 보도록 하자.
- 🍷 **감사하는 마음 갖기**  
일이 예상대로 흘러가지 않을 때 불안해하거나 기분 나쁘게 생각하는 대신, 오늘 일어난 긍정적인 일에 감사하도록 노력하는 것이 좋다.
- 🍷 **사교성 기르기**  
주변 사람들과 소통하는 사교성을 키우는 것은 신체적, 정신적 건강에 도움이 된다.
- 🍷 **자원봉사 참여하기**  
남을 도울수록 내가 더 행복해진다는 사실!
- 🍷 **목적 찾기**  
성취하기 위해 목적을 가지고 사는 것은 정신적으로 집중할 수 있도록 하고, 삶에 의미를 더해준다.

[출처] <https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000503205> 하이닥

## 간접흡연의 해로움

### “간접흡연의 영향바로알기”

여성 47%

아동 28%

전세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 60만명  
60만명 중 여성이 47%, 아동이 28%

---

폐암발생 위험 20-30% ↑,  
관상동맥심질환 위험 25-30% ↑

폐암  
관상동맥심질환

---

흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102갑의 담배를 피운 것과 같은 위험

## 건강체중 관리

### 아동·청소년 비만 예방을 위한 핵심

- 1

건강한 식습관

2

규칙적인 신체 활동

성장기 건강체중 관리를 위해서는 무조건 적게 먹기 보다는 **골고루, 알맞게, 제때에** 먹어야 합니다. 지나친 칼로리 제한이나 특정 식품만 섭취하는 다이어트는 요요현상을 일으켜 체중 조절을 방해하며, 오히려 영양결핍, 저성장, 거식증이나 폭식증과 같은 섭식장애를 유발하기도 합니다.

만약 **비만도 30% 이상인 중등도 이상 비만**이라면, 체중감량을 위한 식사 관리가 필요합니다.

하루에 250~500kcal 만큼의 섭취를 줄여서 한 달에 1~2kg의 체중감량을 목표로 6개월 내에 원래 체중의 10% 만큼을 줄이는 것이 바람직합니다.

단, 1회성이 아니라 6~12개월에 걸쳐 꾸준히 노력해야 합니다.

[출처] 보건복지부, 한국건강증진개발원