

# 반월보건소식

2024년 5월호

발행일  
2024년 5월 7일

발행처  
전주반월초 보건실

## 5월 31일 세계금연의날 (전자담배의 실체 알아보기)

1987년 세계보건기구(WHO)가 **담배 연기 없는 사회**를 만들기 위하여 매년**5월 31일**을 **세계 금연의 날**로 지정하였습니다. 5월 31일 금연의 날을 맞이하여 최근 성인뿐만 아니라 청소년 사이에서도 사용량이 증가하고 있는 전자담배의 실체에 대해서 알아보도록 합니다.

### 1 전자담배란?

“전자적 장치를 이용하여  
담배의 성분을 에어로졸 형태로 흡입하는 것”



#### 액상형 전자담배

담배에서 추출한 **니코틴**과 **첨가물**을 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 만들어 흡입하는 전자담배를 의미합니다. USB 저장장치 형태에 이어, 스마트와치(시계) 형태, 자동차 키 형태 등 다양한 형태가 있습니다.



#### 궐련형 전자담배

특수하게 만든 담배와 첨가물을 350도 이하로 가열하여 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 흡입하는 전자담배를 의미합니다.

### 2 전자담배의 유해성



전자담배는  
유해물질 적게 나와서  
덜 해롭다던데요?

“저타르 담배가 폐암 발생확률을  
줄여주지 않았습니다”

위와 사례와 같이 **위험물질의 농도가 줄어들기 때문에 개인의 건강위험도 이에 비례해서 줄어든다고 단정지을 수 없습니다.**  
여전히 휘발성 유기화합물, 니코틴을 비롯한 다양한 유해물질이 배출되며 카드를 제외한 다른 중금속은 더 많이 배출된 사례가 있습니다.

### 3 전자담배의 중독성

“전자담배 사용자들의 85%가  
전자담배와 기존 담배(궐련)를 **동시 사용**”

“액상형 전자담배 중복사용자는  
니코틴에 노출되는 **총량이 더 높아**”

궐련과 전자담배의 중복 사용으로  
니코틴 중독이 가중될 수 있으며,  
이는 **금연에서 더욱 멀어진다**는 것을 의미합니다



### 4 금연으로 가는 길

“**NO 담배, NO 전자담배**”

- 전자담배도 일반 담배와 마찬가지로 건강을 해치며 니코틴 중독을 유발합니다.  
이에, **금연으로 가는 길에 전자담배는 없습니다.**
- 금연지원센터, 보건소의 도움을 받아 금연하세요.**

**안전한 담배 없습니다. 모든 형태의 담배는  
간접흡연을 포함한 건강상의 위험을 초래합니다.**



# 코로나19 감염병 위기 경보 단계 조정 안내

보건복지부에서 2024. 5.1.(수)부터 코로나19 감염병 위기 경보 단계를 "경계" 에서 " 관심"으로 하향 조정 하였습니다. 이에 따른 방역조치 안내하오니 참고 바랍니다.

2024.4.19.



## 코로나19 위기단계 ‘경계’ → ‘관심’ 하향 주요 변경사항

구 분	현행 (경계)		변경 (관심)
1	방역조치		

- \*\* 격리는 권고이나 학교는 단체활동 및 단체급식을 하여 감염병에 취약합니다.
- 본교는 학교보건법 제8조 및 동법시행령 22조에 의거 병원(의사)진단에 의한 격리기간은 등교중지 및 출석인정(의료기관 증빙자료 등 제출) 합니다.
- 등교중지로 인한 출석인정: 의사 소견 일자
- 등교중지에 따른 출결 증빙서류: 병명과 격리기간이 명시 된 진료확인서, 의사 소견서, 진단서 중 1개를 담임교사에게 제출
- 등교중지 해제
 

: 등교 중지 종료 시점 이전에도 감염성이 소실되었다는 의사의 진료 확인서 또는 소견서를 제시하면 등교 가능

: 등교 중지 종료 시점 이후에도 감염병 증상이 남아 있는 경우 진료확인서나 소견서등을 제시하면 등교 중지 연 장 가능
- \*\* 학생의 코로나19 예방접종으로 인한 출석인정은 폐지됨.



## 호흡기감염병 백일해 주의

최근 경남 및 부산을 중심으로 제2급 감염병인 백일해가 급격하게 확산되고 있습니다. 백일해는 호흡기 분비물을 통해 전파되고 전염성이 매우 높으니 각별한 주의 바랍니다.

✓ **감염경로** 비말 감염에 의해 전파, 전염성이 강함

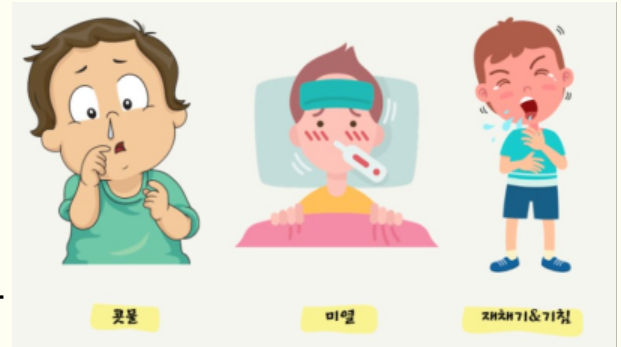
✓ **주요증상** 급성 호흡기 감염병, 발작성 기침이 특징적(발열 심하지 않음)

\* **카타르기** : 콧물 눈물, 경한 기침 등 상기도 감염 증상이 1~2주간 나타남

\* **발작기** : 발작성 기침 있으며 기침 후 구토, 무호흡 등 증상이 나타남  
최근 환자는 백일해 임상 증상이 뚜렷하지 않고 가벼운 기침으로 발견되는 경우가 많음

\* **회복기** : 발작성 기침의 횟수나 정도가 호전

회복은 천천히 진행되고 2~3주 후 기침은 소실되지만 비발작성 기침은 수주간 지속될 수 있음



## 유산소운동과 비만관리

신체활동은 몸 속 지방을 태워요.

스트레칭, 걷기, 팔 굽혀 펴기, 계단 이용하기

규칙적인 신체활동과 운동은 비만을 관리하고 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심혈관 질환 등 만성질환 위험을 감소시켜요

- 운동은 최소 주 3회 이상, 한 번에 30분간
- 규칙적·지속적 유산소 운동하기
- 약간 숨 차지만 대화 가능할 정도의 운동하기



신체활동은 기분 개선에 도움을 줘요

신체 활동은 도파민과 세로토닌을 뇌로 방출하여  
스트레스 호르몬을 낮춰요.

도파민은 의욕, 성취감, 기쁨 등을 줘요.  
세로토닌은 기분 개선과 행복감을 줘요.



신체활동은 질병을 예방해요

규칙적인 신체활동과 운동은

골다공증, 근육감소증, 각종 암 발생과 사망률을 감소시켜요.



운동 + 생활습관 개선 = 감소된 체중 유지

운동은 수면 질 기분↑ 불안 우울감↓

빠른 걸음, 달리기, 수영, 자전거 타기 등을 습관화 해요.

- 칼로리 소모량 늘고 근육 발달
- 몸 안 축적된 지방 분해로 체중조절
- 스트레스 감소 호르몬 등이 분비되어 기분과 자존감 향상
- 긍정적 감정 촉진, 부정적 정서 억제



\* 5/3일 1,4학년 건강검진을 완료하였습니다.  
검진결과는 학생편에 전달될 예정입니다. (추후 안내)  
협조해 주신 학생과 학부모님께 감사드립니다.

\* 2,3,5,6학년 구강검진을 출장검진으로 실시할 예정입니다.  
-5/9(목) : 본교 다목적실 09:00~시작



보건실 안내

