

5월 보건소식

안녕하세요. 동서 가족 여러분!

어느새 학기의 절반이 지났습니다. 얇아진 외투와 짙아진 소매를 보니, 봄은 떠나고 여름이 바짝 다가왔나 봅니다.

5월에 접어들면서 기온이 올라가며 일교차가 큰 날씨가 반복되고 있어 감기예방 및 전염병 예방 등 건강관리에도 더 많은 관심이 필요합니다. 또한 황사와 꽃가루로 인하여 결막염도 많이 발생하오니 손씻기를 생활화하고 귀가하면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 청결한 생활을 습관화하시기 바랍니다.

이번 보건소식지에서는 이른 봄부터 아직까지 우리의 건강을 위협하는 미세먼지, 5월31일 세계 금연의 날을 맞아 흡연의 유해성과 효과적인 금연법에 대한 내용을 담았으니 꼼꼼히 읽어보시길 바랍니다.

동서대학교 보건실은 언제나 건강한 여러분이길 소원합니다.

올바른 손씻기
6단계

30초 이상!





1. 손바닥을 문지르며 거품을 낸다



2. 손가락을 마주 잡고 문질러 주기



3. 손가락 깎지를 낀 후 꼼꼼히 문지르기



4. 엄지손가락을 돌려주면서 씻기



5. 반대편 손바닥에 손가락을 대고 손톱 밑을 문지르기



6. 손목을 문지르며 씻기

학교응급환자 절차 관리 안내

- ☞ 위급하지 않으나 병원진료가 필요한 경우, 보건실에서 응급조치하고 인근 병원에 가도록 합니다.
- ☞ 위급하다고 판단되는 경우, 즉시 인근 병원에 방문하도록 합니다.
- ☞ 움직이기 어렵거나 생명을 위협하는 위급상황 발생 시에는 119 구조대에 연락하며, 병원으로 신속히 이동합니다. 보건실은 학교에서 다치거나 아픈 학생 및 교직원이 간단한 응급처치를 받거나 안정을 취하는 장소입니다.
- ☞ 부축이 필요한 경우가 아니라면 환자만 보건실 안으로 들어옵니다.
- ☞ 알레르기나 민감한 기왕력이 있는 경우 꼭 알려주셔야 합니다.
- ☞ 약물은 1회 복용분만 투여함을 원칙으로 합니다.
- ☞ 키, 체중, 시력, 혈압의 경우 보건실에서 측정 가능합니다.
- ☞ 고민이 있거나 건강에 대해 궁금한 것을 알고 싶을 때도 언제든지 보건실에 와서 상담할 수 있습니다.



응급상황에서는
골든타임 확보를 위해
119 연락이 우선입니다!

미세먼지 예방 관리법

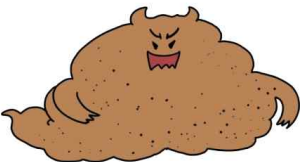
아침에 일어나면 오늘의 날씨와 함께 매일 검색하는 것이 미세먼지, 초 미세먼지 농도입니다. 맑음이라는 기상 예보와는 다르게 뿌옇고 흐린 하늘, 이렇게 전국 곳곳에 미세먼지가 계속해서 기승을 부리고 있습니다. 숨 쉬는 것마저 두렵게 만드는 이 미세먼지가 무엇인지, 어떻게 해야 미세먼지로부터 우리의 건강을 보호할 수 있을지 함께 알아보까요?



1. 미세먼지가 뭐예요?

미세먼지는 대기 중 먼지에 여러 종류의 오염물질이 엉겨 붙어 만들어집니다. 1급 발암물질로 분류되어 암을 유발하기도 하는 미세먼지는 질산염, 암모늄, 황산염 등의 이온 성분과 탄소화합물, 금속화합물 등으로 이루어집니다. 즉, 중국 몽골의 흙먼지를 타고 날아온 자연현상인 황사와는 달리, 자동차나 공장 및 가정 등에서 석탄이나 석유가 연소되면서 배출된 **인위적인 오염물질**입니다.

황사
봄철 몽골 사막에서
날아온
아주 작은 흙먼지

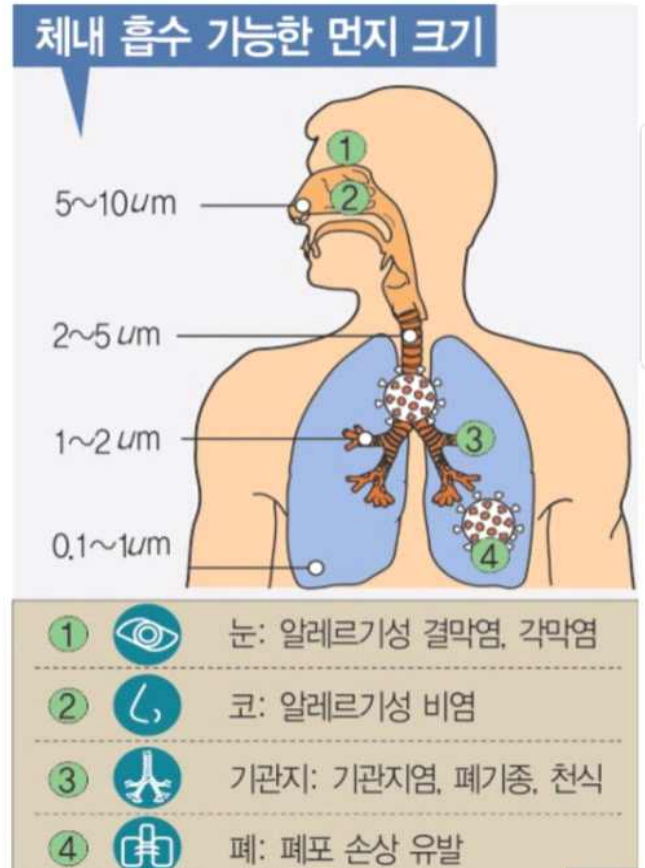


미세먼지
대기중에 떠다니는
아주 작은 먼지
화석연료를 태울때나
공장, 자동차 매연이 주원인



2. 미세먼지가 이렇게 위험합니다!

해로운 화학물질로 구성된 미세먼지에 노출되면 호흡기, 피부 등에 다양한 질환이 생길 수 있습니다. 아래와 같이 기도, 폐, 심혈관, 뇌 등 우리 몸의 각 기관에서 염증반응을 일으키며 천식, 호흡기, 심혈관계 질환을 유발합니다.



▶ 혈액순환 장애

미세먼지가 폐포의 모세혈관을 통해 혈액 안으로 들어오면 우리 몸은 **면역반응물질**을 만들게 되고, 이 물질이 미세먼지를 제거하는 과정에서 **혈액이 끈적해**집니다. 이러한 과정이 장기적으로 지속되면 혈액순환이 저해되어 혈관이 딱딱해지는 **동맥경화, 심근경색**을 유발할 수 있습니다.

▶ 인지기능 저하

뇌에는 유해물질을 걸러내는 'BBB'라는 장벽이 있습니다. 하지만 입자가 작은 초미세먼지의 경우 이 장벽까지 뚫고 뇌 안쪽으로 침투하여, **뇌의 신경세포가 손상되면서 인지기능을 저하시킬 수** 있습니다.

▶ 호흡기 질환 유발

미세먼지를 많이 흡입하게 되면 **폐 세포가 손상되고 돌연변이가 생기면서 폐암 위험이 증가**합니다. 실제 덴마크에서는 초미세먼지 농도가 5ug/m³ 높아질 때마다 폐암 위험이 18% 증가하고, 미세먼지 농도가 10ug/m³ 높아질 때마다 폐암 위험이 22% 높아진다는 연구 결과가 있습니다. 또한 국내 질병관리본부 조사 결과에서도, 미세먼지 농도가 높아질수록 만성폐쇄성폐질환 환자 입원율과 사망률이 높아진다고 합니다.

3. 미세먼지 피해를 줄이는 7가지 행동

1

외출은 가급적 자제하기

야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동은 되도록 하지마세요.



2

외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 쓰기

보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)를 올바르게 사용하세요.
※ 마스크 착용 시 호흡이 불편할 경우 사용을 중지하고 전문가 상담 필요



3

외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에는 되도록 머물지 마세요. 미세먼지를 많이 마실 수 있으니, 격렬한 외부 활동은 줄이세요.



4

외출 후 깨끗이 씻기

온 몸을 구석구석 씻으세요. 특히 얼굴과 손·발은 반드시 흐르는 물에 씻고, 양치질을 하세요.



5

물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등을 충분히 섭취하세요.



6

환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

실내·외 공기 오염도를 비교하여 적절하게 환기하세요. 실내 물걸레질 등 물청소하고 공기청정기를 가동하세요.
※ 공기청정기 필터 주기적 점검·교체

평시 환기	조리 시 환기
① 하루 3번 30분 이상(오전 10시~오후 9시) 환기 실시 ② 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, 고농도시에도 최소한의 환기는 필요) ③ 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시	① 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시 ② 조리 후에도 30분 이상 환기 실시

7

대기오염 유발행위 자제하기

자가용 운전 대신 대중교통을 이용하세요.



4. 미세먼지 Q&A

▶ 예전부터 황사, 미세먼지가 심한 날엔 삼겹살을 먹어서 기관지의 먼지를 씻어내려야 한다는 속설이 있었습니다. 하지만 이 말은 과학적 근거가 없는 소문입니다. 돼지고기의 살코기 부위가 **적절한 단백질 섭취로 면역력 향상에 도움**을 주기 때문에 좋은 식품일 수는 있지만, 황사와 미세먼지에 의한 건강 문제를 **직접 예방하고 치료하는 음식**이라고는 보기 어렵습니다. 오히려 지방이 많이 함유된 삼겹살 같은 음식은 **유해물질의 체내 흡수를 돕는 부작용**이 있으니 주의가 필요합니다.

▶ 자연환기나 기계 환기를 하면 되지만, 바깥공기가 **'나쁨' 이상이라면 자연환기를 피하는 것이 좋습니다.** 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 **오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기**를 해주는 것이 좋습니다. 하지만 심할 경우, **가급적 창문을 열지 않아** 미세먼지가 실내로 들어 오지 않게 하는 것이 좋습니다. 부득이하게 환기를 위해서 창문을 열어야 할 경우에는 환기 후 먼지가 쌓이기 쉬운 곳에 물걸레질을 깨끗이 해주는 것이 좋습니다.

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 '세계 금연의 날'로써 세계보건기구(WHO)가 금연 캠페인의 일환으로 지정한 날입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로서, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대한 세계적인 관심을 촉구하기 위해 1988년에 제정되었으며, 담배와 관련된 각종 질병을 퇴치하고 담배 없는 세상을 만들기 위한 세계적 협력을 강조하고 있습니다.

▶ 담배의 유해성

담배연기는 4,000여종의 독성 화학물질로 구성되어 있습니다.

★ 담배의 성분



▶ 흡연과 건강의 관계

① 흡연과 수명

담배 한 개피는 5분 30초의 수명을 단축합니다.

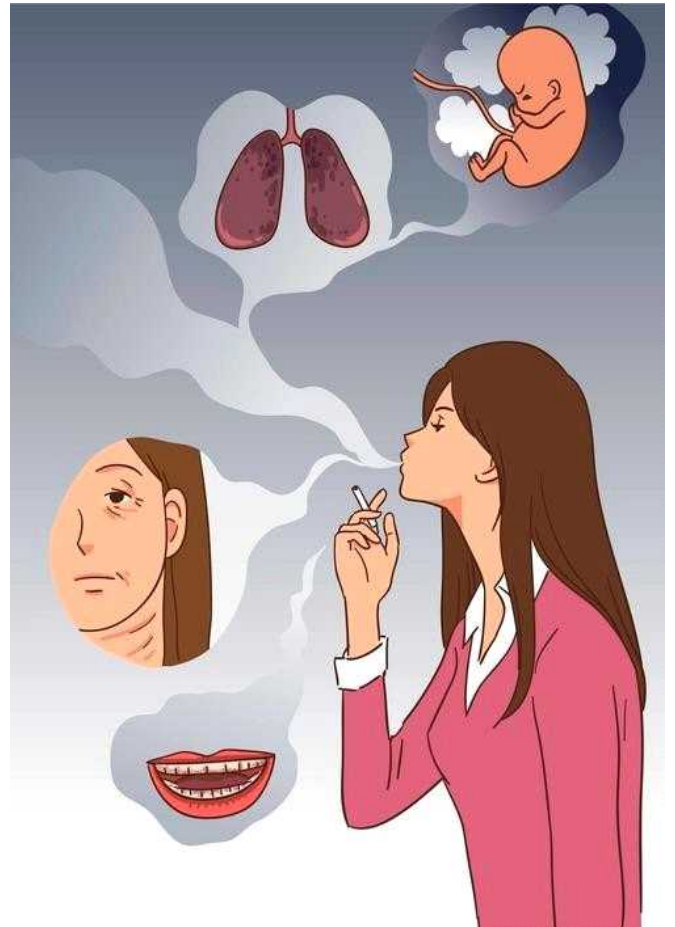
② 흡연과 질병

▶ 여성 흡연의 심각성

① 흡연과 질환

여성은 독성이나 병균에 대한 저항력이 남성에 비해 떨어지므로 피해가 더 심각합니다. 또한 같은 양의 담

배를 피워도 폐가 상대적으로 작은 여성의 폐암 발생률은 2~3배 더 높습니다. 그리고 유방암, 자궁경부암, 골다공증, 생식능력 저하에 따른 불임 등에 3배나 많이 노출되어 있습니다.



② 흡연과 임신

산모의 흡연은 미숙아 출산에 영향을 주며, 유아의 정신적 • 행동적 발달에 저하를 초래합니다. 또한 유아 알레르기 질환 및 호흡기 질환 발생률이 증가하고 유산 발생률이 높습니다.

③ 흡연과 미용

흡연은 피부노화를 촉진하며, 장기적으로 동맥경화 등 성인병에 걸릴 위험성이 아주 높으며 복부형 비만을 초래하기도 합니다.

▶ 간접흡연

- ① 2차 간접흡연 : 타인이 피우는 담배 연기에 노출되는 것
 - ② 3차 간접흡연 : 담배 연기 속 유독물질이 머리카락, 피부, 옷 등에 남아 담배 연기를 직접 맡지 않더라도 담배의 독성물질에 노출되는 것
- ③ 간접흡연의 심각성
- 담배 속 화학물질과 연기가 폐암을 비롯하여 위암, 간암, 신장암, 자궁경부암, 백혈병 등 각종 암을 유발할 수 있습니다.
 - 영유아에게는 기관지염, 폐렴과 같은 질병의 발병률을 높입니다.
 - 간접흡연은 청력 저하의 원인이 됩니다.
 - 간접흡연은 어린이에게 천식을 발병케 하는 위협적인 요소가 됩니다.
 - 어머니가 담배를 피울 때, 아이가 영아돌연사할 가능성이 매우 높아집니다.



▶ 흡연과 구강

- ① 흡연과 잇몸질환
 - 담배를 흡입할 때 발생하는 열과 각종 화학물질은 구강의 연조직 막을 손상시킵니다.
 - 표면세포가 손상되거나 죽으면 치태처럼 축적되어 만성 치은질환을 유발하게 됩니다.
 - 흡연으로 인한 화학가스는 중대한 잇몸질환으로 급속히 악화됩니다.



② 치아까지 침식되는 흡연의 유해성

- 흡연은 치주질환 치료제, 임플란트 시술 등의 성공률을 낮추는 치명적인 위해요소이며 장기간 치과 치료가 필요한 사람은 반드시 금연해야 합니다.
- 흡연자는 비흡연자에 비해 구강암으로 사망할 확률이 13배 높습니다.
- 잇몸질환에 이환되기 쉽고 치아색도 누렇게 변색됩니다.

▶ 효과적인 금연법

① 금연 보조제 사용

니코틴 보조제 사용 시 한 개비의 흡연도 심혈관계에 악영향을 미칠 수 있으므로 반드시 금연해야 합니다.

니코틴 패치

피부에 패치를 붙여 약의 주성분이 피부를 통해 전신 순환 혈류에 전달되도록 설계되어 약효가 지속적으로 유지될 수 있도록 약물의 방출 속도나 피부 투과 속도를 조절하도록 하여 금연을 돕는다

니코틴 패치

사용법

상완, 허벅지, 등판, 가슴 등
털이 없고 깨끗한 부위에
매일 돌아가면서 부착
16시간형은 밤에, 24시간형은 아침
에 제거
통상 8-12주 사용가능



니코틴 껌



껌으로 니코틴을 공급하여 니코틴 의존도를 단계적으로
낮추기 위해 소량의 니코틴을 천천히 흡수시켜
나아가 니코틴으로부터 독립할 수 있도록 도움을 준다



니코틴 껌

사용법

흡연 충동이 있을때마다 한 개씩
30분 동안 천천히 씹으면된다
이때 강한 맛이나 약간의 얼얼한 느낌
이 느껴질때까지 씹었다가 느낌이 진
정될때까지 잠시 입술 밑이나
볼 안에 껌을 넣어두는 것을
30분간 반복한다



② 금연 약물 요법

의료기관 방문하여 진료 후 의사의 처방이 필요합니다.

▶ 금단증상 대처하기

금단 증상을 치유하는 유용한 방법들

: 가벼운 맨손체조하기, 계단 오르내리기, 창문을 열고
환기하기, 행복한 생각하기

금단증상 대처법



신경과민상태

- 1) 휴식을 취하고 신선한 공기를 마셔보십시오.
- 2) 운동하십시오.
- 3) 심호흡을 함으로써 긴장을 이완하십시오.
- 4) 경험했던 조용하고 평화로운 장면 생각하기

휴식중

출처 : 금연길라잡이

금단증상 대처법

우울증

- 1) 운동을 하여 땀을 흘리고 물 많이 마시기
- 2) 몸을 편하게 눕히는 이완 운동하기
- 3) 따뜻한 물로 샤워하기
- 4) 과일 주스 마시기
- 5) 즐거운 생각하기



불안상태

- 1) 온수로 목욕 또는 샤워
- 2) 가벼운 산책 또는 운동
- 3) 누워서 쉬기
- 4) 경험했던 조용하고 평화로운 장면 생각하기



출처 : 금연길라잡이

금단증상 대처법



머리 아파...

두통

- 1) 물을 많이 마시고 커피를 줄인다
- 2) 가벼운 운동
- 3) 온수로 목욕 또는 샤워
- 4) 창문을 열거나 가벼운 산책하기
- 5) 5분간 누워서 휴식하기

공복감

- 1) 그때마다 칼로리가 낮은 스낵이나 음료를 마시는 것과 적당한 운동이 도움이 된다.



출처 : 금연길라잡이

개인위생 수칙 잘 지키기

■ 1830 손 씻기 운동 실천하기 (하루에 8번 30초간)

- ① 화장실 사용 후, 청소 후
- ② 야외활동 후, 외출에서 돌아온 직후
- ③ 음식물을 먹기 전, 수업 후 쉬는 시간
- ④ 코를 킂 후, 기침이나 재채기를 한 후

■ 양치질 잘하기

- ① 하루 3번 이상 양치질을 올바르게 해요.
- ② 칫솔은 2~3개월마다 새로 교체해요.



■ 기침예절 지키기

