



성실, 자율

가정통신문

제2022-160호
[생활인권안전부]

교무실 538-8200
행정실 538-8205
F A X 534-0254

제목 : 12월 보건소식지

면역력 UP! 환절기 건강관리법



면역력 UP! 환절기 건강관리법

깨끗한 위생



손만 깨끗하게 씻어도 세균과 바이러스는 99.8% 예방할 수 있으니, 외출 후 꼭 지켜주세요.

상쾌한 공기



공기를 통해 세균과 바이러스가 전파될 수 있으니, 최소 하루 한번 실내 환기를 해야 합니다.

충분한 수분



몸의 신진대사가 활발할 수 있도록 충분한 수분을 섭취하고, 체온 유지를 위해 따뜻한 물을 마셔요.

따뜻한 음식



피로가 쌓이면 질병에 노출될 확률이 커집니다. 평소 휴식을 취하며 피로를 관리해요.

따뜻한 옷



얇은 옷을 여러 겹 입어 백혈구 활동이 가장 활발한 체온 36.5-37도를 유지하는 것이 좋습니다.

비타민 섭취



바이러스 증식을 억제하는 비타민C 식품, 면역기능을 강화해주는 비타민D 식품 등을 챙겨 먹어요.

참고: [내 몸 보이기] 일교차 큰 환절기 건강 주의보, YTN, 2019-10-01
서울대학교 의과대학 국민건강지식센터, (서울남 아임 제네, 환절기 면역증진 주의)

단순 감기, 독감, 코로나19 증상 정리

| | 미른 기침 | 발열 | 콧물 | 인후통 | 두통 | 호흡곤란 | 근육통 |
|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 코로나19 | ▲▲▲ | ▲▲▲ | ▲ | ▲▲ | ▲▲ | ▲▲ | ▲▲ |
| 독감 | ▲▲▲ | ▲▲▲ | ▲▲ | ▲▲ | ▲▲▲ | X | ▲▲▲ |
| 단순 감기 | ▲ | ▲ | ▲▲▲ | ▲▲▲ | ▲ | X | ▲▲▲ |

증상 발현 정도

▲▲▲ 높음 ▲▲ 중간 ▲ 낮음 ▲ 거의 없음 X 없음

겨울철 장염·노로바이러스 예방

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 **나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생**하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 **전염성이 매우 강한** 특징이 있습니다.

■ 전파경로

- **오염된** 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물
- **증상**
- 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 **위장관 증상이 24~48시간 지속**될 수 있습니다.

■ 개인위생관리 요령

- 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손씻기 생활화
- 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
- 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하여 의사 지시를 따르고, 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독

노로바이러스 예방수칙

30초 이상 비누나 세정제를 이용해 손가락, 손등까지 깨끗이 씻고 흐르는 물에 헹굼

구토물 발생시 신속한 제거 및 주변소독 실시

생굴 등 어패류는 되도록 가열·조리하여 제공(중심온도 85°C, 1분 이상)

야채, 과일 등 생으로 섭취하는 채소류는 세척 등 철저

감염이 의심될 경우 화장실, 변기, 문손잡이 등을 소독 실시

구토·설사 등 증상이 있는 종사자는 식품 조리업무에 즉시 참여 중지

조리기구는 열탕 또는 염소소독으로 철저히 세척·소독

지하수 사용 집단급식소는 소독장치(염소자동주입기 등) 정상작동 여부 확인

청소년 마약류 예방

대한민국은 더 이상 마약 청정국이 아닙니다. 단순한 호기심이 아니라, 청소년이 해외 직구로 마약을 밀수하고, 메신저 채팅앱으로 판매하는 사례가 보도되고 있습니다. 이는 우리 청소년들이 마약의 유혹에 쉽게 노출될 수 있음을 의미합니다.

■ 마약성 약물이 인체에 미치는 영향

The infographic is divided into three sections:

- 신체적 영향 (Physical Effects):** 신체 기관이나 장기 손상, 뇌세포 손상, 약물 내성.
- 정신적 영향 (Mental Effects):** 기억력, 판단력 흐려짐, 불안, 초조, 망상, 환각, 약물 의존.
- 사회적 영향 (Social Effects):** 가출, 각종 범죄.

■ 마약의 종류

| 분류 | 종류 | 약리 작용 | 투여 방법 | 남용 효과 | 작용 시간 |
|---------|--------------|-------------|--------------|-----------------------------|-------|
| 천연 마약 | 아편, 모르핀, 헤로인 | 중추신경 억제 | 경구, 주사 | 도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망 | 3-6 |
| | 코카인 | 중추신경 흥분 | 주사, 코 흡입 | 도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망 | 3-6 |
| 합성 마약 | 메사돈 | 중추신경 억제 | 경구, 주사 | 아편과 동일 | 12-14 |
| | 염산 페치딘 | 중추신경 억제 | 주사 | 아편과 동일 | 3-6 |
| 향정신성 물질 | 필로폰(메스암페타민) | 중추신경 흥분 | 경구, 주사, 코 흡입 | 환시, 환청, 의처증, 사망 | 12-34 |
| | 바르비탈류 | 중추신경 억제 | 경구, 주사 | 취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등 | 1-6 |
| | 벤조디아제핀류 | 중추신경 억제 | 경구, 주사 | 취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등 | 4-8 |
| | LSD | 중추신경 흥분, 억제 | 경구, 주사 | 환각, 예측불허행위 | 8-12 |
| | 메스칼린 | 중추신경 흥분, 억제 | 경구, 주사 | 환각 | 8-12 |
| 대마 | 대마 | 중추신경 흥분, 억제 | 경구, 흡연 | 도취감, 약한 환각 | 2-4 |
| 흡입제 | 본드, 가스 | 중추 억제 | 경구, 흡연 | 도취감, 약한 환각 | 2-4 |

■ 마약의 중독성

- **'시작할 땐 마음대로였겠지만, 끝낼 땐 마음대로 끝낼 수 없다.'** 처음 마약에 손댄 1차 책임은 본인에게 있지만, 마약에 발을 들여놓은 이상 개인의 의지만으로 쉽사리 벗어날 수 없다.
- 마약은 뇌 신경세포(뉴런) 사이의 공간인 시냅스 등 뇌 구조와 기능에 수백 가지 변화를 일으킵니다. 한 번 변형되면 복원조차 되지 않는 **뇌의 '가소성'은 중독자들을 다시 약을 하고 싶은 강력한 열망에 시달리게 한다.**

- 마약이 뇌를 손상시키는 이유는 마약을 했을 때 뇌에서 **지나치게 많은 도파민이 나와 '쾌감 회로(보상회로)'가 왜곡되기** 때문입니다. 즉, 극단적인 쾌감을 겪게 된 뇌는 **일상의 소소한 자극에는 아무런 기분도 느낄 수 없고 무뎠지게 되며**, 이 쾌감을 기억에 저장하여 다시 마약을 찾는 악순환이 반복됩니다.

- 망가진 뇌를 고치는 방법은 없을까?

마약 중독을 치료하는 의약품은 아직 없으며, **금단증상을 완화하고 심리 치료를 통해 재발을 방지하는 정도**라고 합니다.

<출처 2018.02.23. 매일경제 중 발췌>

순간이 쾌락, 영원한 고통

마약 접근금지



마약, 한번의 시착... 한번에 끝장...

2022. 12. 2.

관 인 고 등 학 교 장

직인생략