

5월 보건 소식지

함께 배우고 실천해요!

충청남도교육청 학생건강증진센터

세계 금연의 날



전 세계인에게 담배사용의 위험성, 담배회사의 전략, 세계보건기구(WHO)의 담배 유행에 대한 대처, 그리고 모두가 건강한 삶에 대한 권리를 주장하고 미래 세대를 보호하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알고자, 매년 5월 31일에 '세계 금연의 날'을 기념하고 있습니다.

- ✓ 세계 금연의 날은 1987년 WHO 세계보건총회에서 담배의 폐해와 담배로 인한 사망과 질병에 대한 전 세계적인 관심을 끌기 위해 처음 제정되었습니다.
- ✓ 매년 WHO에서는 세계 금연의 날 주제를 발표하고 있으며, 이에 WHO 회원국에서는 각 연도 주제에 맞춰 담배사용의 위험성과 사용 중단에 관한 관심과 참여 유도를 위한 연례행사과 다양한 캠페인을 진행하고 있습니다.
- ✓ 전자담배 역시 일반 담배에서 확인된 유해물질인 타르와 니코틴, 벤젠 등의 중독성 물질과 발암 성분이 확인되었습니다. 연기에서도 유해 성분이 다수 검출되었기 때문에 간접흡연의 위험도 있습니다.

청소년 흡연의 위험성

1 15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다, 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배 정도 높습니다.



2 니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식 등을 유발하며, 이후 다른 만성질환을 유발합니다.



3 비흡연 포레에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다.



4 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 적다는 연구 결과가 있습니다.



5 우울증, ADHD 등이 많이 발견되며, 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킵니다



전자담배,이젠 예외가 아닙니다.

담배사업법 개정(2026.04.24.시행)

개정 전



'연초 잎' 일반담배(궤련)



개정 후



연초 잎 · 줄기 · 뿌리 + 전자담배(궤련형, 액상형 등)

금연구역 담배제품 사용 금지

금연구역에서 일반담배뿐만 아니라 궤련형 · 액상형 전자담배 등 모든 담배제품 사용 금지

→ 금연구역에서 담배제품 사용 시 10만원 이하 과태료 부과

*국민건강증진법 제9조



흡연, 이렇게 거절해요!

1

단호하게 거절하기



거절 표현:

"아니, 나는 안 피울래."

"난 담배 싫어해."

2

나-전달법 (I-Message) 사용하기



거절 표현:

"담배 냄새를 맡으면 내가 머리가 아파서 안되겠어."

"나는 운동을 좋아해서 폐활량이 줄어들까봐 걱정돼."

3

화제 전환하기



거절 표현:

"아니, 됐어. 그나저나 아까 그 게임 봤어?"

"난 안 할래. 우리 매점 가져 맛있는 거 먹자."

4

자리 피하기



거절 표현:

"나 지금 학원 가야 해서 먼저 갈게."

"엄마한테 전화왔다 나중에 봐!"

액상형 전자담배



- 니코틴이 들어있는 액상을 가열해 그 증기를 흡입하는 방식
- 니코틴, 화학 향료 등의 유해성분이 폐 조직을 상하게 하고 폐 건강을 악화시킬 수 있어요.

가열담배(궤련형 전자담배)



- 특수하게 제조된 연초를 전용 기기에 꽃아 태우는 방식
- 일반 연초 대비 타르양 최대 1.52배, 니코틴양 0.8배 포함되어 연초의 위해성과 중독성을 그대로 가지고 있어요.

봄철 알레르기, 미리 알고 관리해요!

꽃가루 알레르기 예방과 관리



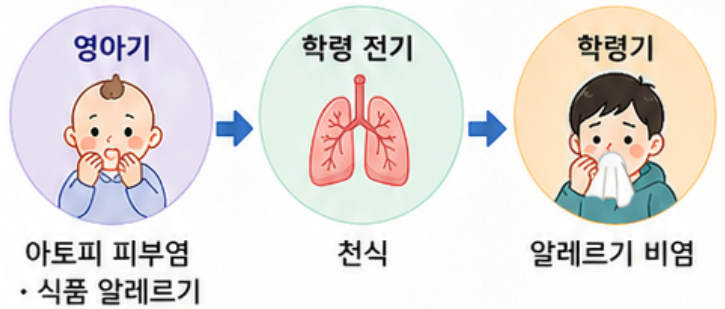
충청남도교육청
학생건강증진센터

봄철은 왜 알레르기가 심해질까요?

봄철은 일교차가 크고 꽃가루와 미세먼지가 많아 알레르기 질환이 증가하는 시기입니다.

- 특히 소아 · 청소년기의 알레르기 질환은 조기에 관리하지 않으면 평생 건강에 영향을 줄 수 있습니다.
- 겨울 동안 잠들었던 식물들이 봄에 꽃을 피워 꽃가루를 대량 방출하며, 따뜻한 봄바람이 꽃가루를 퍼뜨려 봄철 알레르기에 노출됨

알레르기 진행 과정



알레르기의 원인

유전적 요인

- 약 25~80% 가족력 존재
- 다양한 유전자 영향



환경적 요인

- 집먼지진드기 · 꽃가루 · 반려동물 털/비듬
- 곰팡이 · 미세먼지 및 오염된 공기
- 감기 등 호흡기 감염



주요 알레르기 질환



꽃가루 알레르기란?

- 정의: 꽃가루가 눈이나 코로 들어왔을 때, 해로운 물질로 잘못 인식해 알레르기 반응을 일으키는 것

주요 증상



꽃가루 알레르기 예방법

(꽃가루 노출을 최소화하는 것이 최선의 예방)

- 꽃가루가 심한 날에는 실외 활동을 자제
- 꽃가루가 유행인 지역 여행을 삼가
- 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제
- 외출 시 안경과 마스크 착용
- 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 다음 실내에 들어가기
- 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않음
- 낮 시간에는 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한 번 정도 환기
- 진공 청소나 물걸레로 집 안 구석구석 자주 청소해 주는 것이 효과적



'날씨누리' 바로가기

아토피 피부염



- 약산성 물비누 사용, 매일 목욕
- 보습제는 하루에 2회 이상, 목욕 직후 바름
- 피부에 자극이 없는 옷을 입어야 함
- 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 함

천식 · 알레르기 비염



- 대기오염이 심한 날 외출 삼가, 마스크 착용
- 금연 및 간접흡연 최대한 피하기
- 인플루엔자 예방접종 실시
- 꾸준히 천식, 비염을 치료하며 악화 시 대처 방법 숙지

식품 알레르기



- 특정 식품을 섭취 후, 이상 증상 있을 시 식품알레르기 의심
- 진단 후 원인 식품을 제한함
- 갑작스러운 증상에 대비하여 응급약을 소지 및 사용법 익힘



기억해요!

- ✓ 꽃가루 알레르기는 조기 관리가 중요해요.
- ✓ 증상이 지속되면 병원을 방문하여 전문의의 진료를 받아요.
- ✓ 일상에서 예방 수칙을 실천하여 건강한 봄을 보내요!





건강 체크! 고혈압



충청남도교육청 학생건강증진센터



나도 모르게 찾아오는 **고혈압**.
꾸준한 체크가 내 몸을 지키는 약속입니다.

5월 17일은 세계 고혈압의 날

세계고혈압연맹(WHL: World Hypertension League)이
고혈압에 대한 경각심을 고취하고 고혈압으로 인한
질병을 예방하기 위해 지정함

고혈압이란?

- 고혈압은 동맥 혈압이 정상보다 높아진 상태로,
수축기 혈압 140mmHg 이상이거나,
이완기 혈압 90mmHg 이상인 경우
- 고혈압은 혈압 상승을 유발하는 특정한 원인이
있는지에 따라 일차성과 이차성으로 나뉘며,
일차성의 경우 아직 뚜렷한 원인은 밝혀지지 않음

수축기 혈압: 심장이 수축하여 혈액을 배출할 때의 압력

이완기 혈압: 심장이 쉬고 있을 때 압력

왜 위험할까요?

고혈압이 조절되지 않고 방치될 경우,
뇌, 심장, 신장, 눈 등 다양한 장기에
합병증이 유발될 수 있음



뇌졸중



심혈관질환



신장질환



시력손상

고혈압 위험도

수축기/이완기 혈압 수치에 따른 고혈압 단계와 관리 방법을 확인하세요!

수축기 혈압 (mmHg)		이완기 혈압 (mmHg)	
≥ 160	고혈압 2기 (매우위험)	≥ 100	건강 생활수칙을 따르고 고혈압 약을 복용합니다. 목표혈압에 도달 할 수 있도록 가정혈압 측정으로 정확한 혈압을 확인합니다.
140~159	고혈압 1기 (위험)	90~99	건강 생활수칙을 따르고 약 처방을 받은 경우, 약을 복용합니다. 가정혈압 측정을 통해 혈압 조절 여부를 확인합니다.
130~139	고혈압 전단계 (주의)	80~89	건강 생활수칙으로 고혈압을 예방하고, 가정혈압 측정으로 정확한 혈압을 확인합니다.
120~129	정상 혈압 (정상)	< 80	꾸준한 건강관리로 정상 혈압을 유지합니다.

연구 결과

미국의학협회 소아학회지(JAMA Pediatrics, 2024)에
발표된 연구에 따르면

심혈관 질환 위험

2.1배

소아, 청소년기 고혈압을 앓은
아이는 성인이 되었을 때
심근경색, 심부전 등 주요
심혈관 질환을 겪을 확률
정상 혈압군 보다 2.1배 높았음

뇌졸중 위험

2.7배

특히 뇌혈관 질환인 뇌졸중
위험은 무려 2.7배 높았음

이런 증상이 있을 수 있어요

고혈압은 심장, 뇌, 망막, 말초혈관 등에서
표적 장기 손상이 발생하기 전까지 대부분
특별한 증상이 없음. 일부 환자에서는 두통,
두근거림, 어지러움, 호흡곤란 같은 증상이
나타남. 그러나 이러한 증상만으로 고혈압을
판단할 수 없기 때문에 정기적인 혈압 측정이
중요함



두통



두근거림



어지러움



호흡곤란

고혈압 예방 수칙 7가지

- 1 음식을 골고루 싱겁게 먹는다.
- 2 살이 찌지 않도록 알맞은 체중을 유지한다.
- 3 매일 30분 이상 적절한 운동을 한다.
- 4 담배는 끊고 술은 삼가한다.
- 5 지방질을 줄이고 야채를 많이 섭취한다.
- 6 스트레스를 피하고 평온한 마음을 유지한다.
- 7 정기적으로 혈압을 측정하고 의사의 진찰을 받는다.



기억해요!

- ✓ 뚜렷한 증상이 없어도 안심은 금물!
- ✓ 정기적인 혈압 측정과 꾸준한 관리가 중요합니다.
- ✓ 올바른 생활습관으로 건강한 혈압을 유지해요!



현장뉴스



학생 건강과 안전을 위해 항상 함께하겠습니다!



현장뉴스 1

준비된 대응이 소중한 생명을 지킵니다.

-OO중 응급처치 우수 사례



- ✓ 2026년 4월 24일(금) 5교시 수업 시간, OO중학교 2학년 교실에 사탕을 먹던 한 학생이 갑작스럽게 기도가 막히는 상황이 발생했습니다. 학생은 입 주변을 두 손으로 감싸며 호흡에 어려움을 보였습니다.
- ✓ 이에 교과 담당교사는 즉시 학생의 상태를 확인하고, 침착하게 등을 두드리는 등 적절한 응급처치를 시행하였습니다. 그 결과 사탕이 무사히 배출되었고, 학생은 곧 정상적으로 호흡을 회복하였습니다. 다행히 하임리히법을 시행할 필요는 없었습니다.
- ✓ 이번 사례를 통해 평소 실시해 온 응급처치 교육이 실제 상황에서 큰 도움이 될 수 있음을 확인할 수 있었습니다. 또한 위기 상황에서 침착하게 대응하는 것이 얼마나 중요한지 다시 한번 일깨워 주었습니다.

현장뉴스 2

학생 심폐소생술 경연대회 개최, 생명존중 실천의 장 마련



충청남도교육청은 2026년 4월 22일, 충남소방본부와 함께 '학생 심폐소생술 경연대회'를 개최했다. 이번 대회에는 도내 초·중·고 16개 팀이 참가해 응급처치 역량을 선보이며 생명 존중의 가치를 실천하는 뜻깊은 시간을 가졌다.



경연은 8분 이내 연극형 퍼포먼스로 진행되었으며, 참가팀들은 '어린이 119 소방 동요'를 활용에 위급상황에서의 대처 방법을 창의적으로 표현했다. 학생들은 진지한 태도로 심폐소생 과정을 수행하며 실력을 유감없이 발휘했다.



시상식에서는 한들물빛초(초등부), 대천여중(중등부), 논산여상고(고등부)가 부문별 1위를 차지했으며, 총 9개 팀과 지도교사에게 상장이 수여되었다.



충청남도교육청은 앞으로도 체험 중심의 교육을 통해 학생들의 응급상황 대응 역량을 강화하고, 생명 존중 문화 확산에 지속적으로 힘쓸 계획이다.



안내

[현장 뉴스 원고 투고 안내]

여러분의 소중한 현장 사례를 기다립니다!

보건소식지에서는 학교 현장의 생생한 보건 교육 및 미담 사례를 공유하고 있습니다. 함께 나누고 싶은 이야기가 있다면 아래의 방법으로 투고해주세요.

내용: 보건 교육, 응급처치 사례, 학생 건강증진 활동 등 현장 소식

방법: 충청남도교육청 체육건강과 주무관 이주아 앞으로 매월 17일까지 업무 메일 또는 e충남이음 발송

문의처: 041-640-7628



누리집 현장뉴스



학생 건강과 안전을 위해 항상 함께하겠습니다!



현장뉴스 1

준비된 대응이 소중한 생명을 지킵니다.

-○○중 응급처치 우수 사례



- ✓ 2026년 4월 24일(금) 5교시 수업 시간, ○○중학교 2학년 교실에 사탕을 먹던 한 학생이 갑작스럽게 기도가 막히는 상황이 발생했습니다. 학생은 입 주변을 두 손으로 감싸며 호흡에 어려움을 보였습니다.
- ✓ 이에 교과 담당교사는 즉시 학생의 상태를 확인하고, 침착하게 등을 두드리는 등 적절한 응급처치를 시행하였습니다. 그 결과 사탕이 무사히 배출되었고, 학생은 곧 정상적으로 호흡을 회복하였습니다. 다행히 하임리히법을 시행할 필요는 없었습니다.
- ✓ 이번 사례를 통해 평소 실시해 온 응급처치 교육이 실제 상황에서 큰 도움이 될 수 있음을 확인할 수 있었습니다. 또한 위기 상황에서 침착하게 대응하는 것이 얼마나 중요한지 다시 한번 일깨워 주었습니다.

현장뉴스 2

학생 심폐소생술 경연대회 개최, 생명존중 실천의 장 마련



충청남도교육청은 2026년 4월 22일, 충남소방본부와 함께 '학생 심폐소생술 경연대회'를 개최했다. 이번 대회에는 도내 초·중·고 16개 팀이 참가해 응급처치 역량을 선보이며 생명 존중의 가치를 실천하는 뜻깊은 시간을 가졌다.



경연은 8분 이내 연극형 퍼포먼스로 진행되었으며, 참가팀들 '어린이 119 소방동요'를 활용해 위급상황에서의 대처 방법을 창의적으로 표현했다. 학생들은 진지한 태도로 심폐소생 과정을 수행하며 실력을 유감없이 발휘했다.



시상식에서는 한들물빛초(초등부), 대천여중(중등부), 논산여상고(고등부)가 부문별 1위를 차지했으며, 총 9개 팀과 지도교사에게 상장이 수여되었다.



충청남도교육청은 앞으로도 체험 중심의 교육을 통해 학생들의 응급상황 대응 역량을 강화하고, 생명 존중 문화 확산에 지속적으로 힘쓸 계획이다.



안내

[현장 뉴스 원고 투고 안내]

여러분의 소중한 현장 사례를 기다립니다!

보건소식지에서는 학교 현장의 생생한 보건 교육 및 미담 사례를 공유하고 있습니다. 함께 나누고 싶은 이야기가 있다면 아래의 방법으로 투고해주세요.

내용: 보건 교육, 응급처치 사례, 학생 건강증진 활동 등 현장 소식

방법: 충청남도교육청 체육건강과 주무관 이주아 앞으로 매월 17일까지 업무 메일 또는 e충남이음 발송

문의처: 041-640-7628

