



2019-3호

# 서 정보 건 소 식 지

(<http://www.seojeong.hs.kr>)

발행인 : 김 규 대

편집인 : 양 은 정

발행처 : 서정고 보건실

발행일 : 2019. 5. 3.

## 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)



<출처: WHO>

1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 지정한 날

### 1. 담배회사의 진실 : 청소년 대상 마케팅

▶ 담배회사가 여성과 청소년을 공략하는 이유

마케팅 전략은 공략 대상에 따라 결정됩니다. 담배회사의 마케팅이 청소년을 공략한다는 것은 이미 잘 알려져 있습니다. 그도 그럴 것이 기존 흡연자의 사망률이 증가하고, 연간 60,000명에 가까운 흡연자가 사망하게 되는 상황이라면 담배회사는 당연히 “신규흡연자” 발굴에 가장 많은 노력을 기울이게 될 것입니다. 그래서 담배회사에서는 평생흡연가능 기간이 짧은 성인보다는 그 기간이 긴 청소년을 주요 마케팅 대상으로 정하고 있는 것입니다.

▶ 청소년 대상 담배회사 마케팅 활동

청소년을 대상으로 하는 담배회사의 대표적인 마케팅 전략은 편의점에 담배광고물을 전시하는 것입니다. 우리나라 편의점 역시 계산대 주변 혹은 어린이 및 청소년들이 자주 찾는 간식거리 옆에 담배광고물을 설치하는 것이 매우 일반적인 마케팅 전략입니다. 또한 청소년들의 호기심을 자극할 수 있는 제품을 개발도 활발하게 이루어지고 있습니다. 예를 들면, 필터에 캡슐을 추가해 흡연 중 새로운 맛과 향을 느낄 수 있게 합니다. 담뱃갑 포장에 청소년들의 호기심을 자극할 수 있는 만화, 그림, 디자인을 넣는 것 역시 담배회사의 주요 마케팅 전략 중에 하나입니다. 여기에 청소년들이 좋아하는 맛과 향을 담배에 가미하기도 합니다.

▶ 담배회사의 여성, 청소년 대상 마케팅 활동의 문제점과 대응방안  
질병과 조기사망을 유발하는 담배, 누구도 이 사실을 부인할 수는 없을 것입니다. 그래서 성인보다는 청소년, 남성보다는 여성을 담배로부터 보호하려는 것이고 전 세계가 이 일을 위해 활발한 정책을 펼치고 서로협력하고 있습니다. 하지만 담배회사는 흡연율이 높은 남성보다는 흡연율이 낮은 여성, 평생흡연가능 기간이 짧은 성인보다는 그 기간이 긴 청소년을 주요 마케팅 대상으로 정하고 있는 것입니다.

여성과 청소년을 담배로부터 보호하려는 자와 공략하려는 자의 싸움은 쉽게 끝나지 않을 것입니다. 하지만 현재 싸움의 주도권은 담배회사로 쏠려 있는 것 같습니다. 담배회사는 신규흡연자 창출이라는 자신들의 생사가 걸린 문제에 총력을 기울이고 있지만 상대적으로 정책결정자, 보건의료전문가, 국민들은 이 문제에 큰 관심이 없을 수도 있습니다.

우리나라도 여성과 청소년을 담배제품 마케팅으로부터 보호하기 위한 법이 있습니다. 법률상 여성, 청소년이 독자인 여성용, 청소년용 잡지책, 여성, 청소년이 모이는 행사 등에 담배회사의 제품 마케팅과 후원활동을 금지하고 있습니다. 하지만 현실적으로 “여성만, 청소년만 보는 잡지책”, “여성만, 청

소년만 모이는 행사”를 구분하기가 거의 불가능하기 때문에 여성, 청소년이 상당수 포함된, 혹은 여성과 청소년이 절대적으로 많이 참여하는 행사에 담배회사가 담배제품을 마케팅 하거나 각종 방식으로 후원하는 활동은 현재도 큰 어려움 없이 이루어지고 있습니다. 법의 맹점을 이용한 담배회사의 여성 및 청소년대상 마케팅을 차단하기 위해서는 현실을 반영한 법제도 개편이 시급한 상황입니다. 강력한 규제 정책이 도입되고 시행되기 위해서는 무엇보다도 “문제인식”이 중요합니다. 담배회사의 여성 및 청소년 대상 마케팅 전략에 대한 정부, 정책의사결정자 및 국민의 관심, 그리고 전문가들의 노력이 문제해결방안 마련을 위해 절실합니다.

### 2. 흡연 vs 금연, 내 몸의 변화

▶ 흡연시

<p><b>16 YEARS</b></p> <p>흡연자들은 평균 수명이 16년 단축됩니다.</p>	<p>흡연으로 인한 폐기능 저하는 추구하고 싶은 운동을 하거나, 심지어 계단을 오르내리는 일도 힘들게 만듭니다.</p>	<p>흡연은 니코틴을 비롯한 각종 화학물질이 체내에 흡수되며 혈압과 맥박이 상승하고 혈액 속 정상적인 산소공급을 방해합니다.</p>
<p><b>90%</b></p> <p>흡연은 폐암의 90% 원인이 됩니다.</p>	<p>흡연은 뇌심혈관계 질환의 위험을 높입니다.</p>	

▶ 금연시

<p>금연을 하면 가족들과 함께하는 크리스마스 생일파티를 16번 더 할 수 있습니다.</p>	<p>3개월 후</p> <p>금연 후 3개월이 지나면 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 향상됩니다.</p>	<p>금연은 폐암을 포함한 모든 암, 심장마비, 뇌졸중, 그리고 만성폐질환의 위험을 줄여줍니다.</p>
<p>금연을 하면 폐암에 걸릴 확률이 낮아집니다.</p>	<p><b>15 YEARS</b></p> <p>금연 후 15년이 지나면 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자와 같습니다.</p>	

### 3. 금연도움받기

<p>직접 전화 할 경우</p>	<p>온라인 예약 할 경우</p>
<p><b>금연길라잡이</b> <b>1544-9030</b></p> <p>-흡연 및 금연에 대한 정보제공 -금연을 원하는 사람들에게 30일 금연 및 금연유지 프로그램 제공</p>	<p><b>금연길라잡이 홈페이지</b> <a href="http://www.nosmokeguide.go.kr">www.nosmokeguide.go.kr</a></p> <p>-1일~3일 이내(평일 9:00~22:00 주말/공휴일 9:00~18:00) -전문 금연상담사가 직접 전화 연락</p>

<출처: 금연길라잡이>

## A형간염 바로알기

최근 대전, 세종, 충청지역을 중심으로 증가하고 있는 A형간염의 원인과 증상, 예방법에 대해 알아봅시다.

### 1. A형간염의 전파경로

A형간염 바이러스에 오염된 물 또는 음식물을 섭취하거나, A형간염 환자와의 직접접촉, 혈액이나 성접촉을 통해 전파됩니다.

### 2. A형간염의 증상

초기에 발열, 두통, 피로 등 전신증상이 생긴 후 암갈색 소변, 황달 등의 증상 발현하여 수주~수개월 후 회복됩니다.

잠복기는 15~50일로 평균 28일 정도이며, 증상발현 2주 전부터 황달발생 후 1주까지 전파가능성이 높습니다.

### 3. A형간염의 예방수칙

#### ○ 일반적인 예방수칙

- 올바른 손 씻기 생활화
- 끓인 물 마시기
- 음식은 충분한 온도에서 조리하여 익혀먹기
  - \* 85℃이상에서 1분간 가열, 조개류는 90℃에서 4분간 가열
- 채소, 과일은 깨끗이 씻어 껍질 벗겨먹기
- 위생적인 조리과정 준수
  - \* 조리기구는 구분하여 사용하고 조리 후 소독, 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비 금지

#### ○ 예방접종 권장

- 12~23개월의 모든 소아
- A형간염에 대한 면역력이 없는 고위험군\* 소아청소년이나 성인

* 고위험군	
질환별	·만성 간질환자, 간식 환자, 혈액제제를 자주 투여 받는 혈액형 환자 등
직업 및 상황별	·외식업종사자, 보육시설 종사자, A형간염 바이러스에 노출될 위험이 있는 의료인 및 실험실 종사자 ·A형간염 유행지역 여행자 또는 근무 예정자, 남성동성애자, 약물 중독자, 최근 2주 이내에 A형간염 환자와의 접촉자

- 이외에도, 소아청소년이나 성인에서 백신 접종력이 없거나, A형간염을 앓은 적이 없는 사람 중 A형간염에 대한 면역을 얻기 위해 원하는 경우 접종할 수 있음



<출처: 질병관리본부KCDC>

## 생명을 지키는 가장 쉬운 방법, '혈압측정' 으로 시작하세요!

고혈압은 심뇌혈관질환의 주요 선행질환 중 하나이며 조기 발견과 규칙적인 치료 및 관리가 중요하므로 정기적인 혈압 측정 및 수치 확인이 필요합니다. (수축기 혈압 120mmHg 미만, 이완기 혈압 80mmHg 미만으로 유지하는 것이 중요)

### ◆ 심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙◆

1. 담배는 반드시 끊습니다.
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄입니다.
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고, 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
5. 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급 증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

### ◆ 혈압 측정 시 유의사항 ◆

1. 너무 차거나 답지 않은 적당한 온도의 조용한 실내에서 혈압을 재어줍니다.
2. 혈압을 재는 팔에는 아무것도 입지 않는 것이 좋습니다.
3. 옷을 걷어올렸을 때에는 걷어올린 옷이 팔을 조이지 않아야 합니다.
4. 음식을 먹은 지 30분 이상 지난 후에 재는 것이 좋습니다.
5. 커피를 마신 후 한 시간 이상, 담배를 피운 지 15분 이상 지난 후에 재는 것이 좋습니다.
6. 운동한 직후에는 재지 않는 것이 좋습니다.
7. 혈압을 재기 전 5분 동안은 안정된 상태로 있는 것이 좋습니다.

## 절 취 선

### 보 건 퀴 즈

정답을 적어 5월 22일까지 보건실에 비치된 응모함에 넣어 주세요. 추첨을 통하여 소정의 상품을 드립니다. (당첨자 명단은 6월 보건소식지에 실립니다.)

학번( ) 이름( )

### 1. 다음은 O, X 퀴즈입니다.

- ① 흡연은 뇌심혈관계 질환의 위험을 높인다. ( )
- ② 금연 후 즉시 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 향상된다. ( )
- ③ 예방접종을 통해 A형간염을 예방할 수 있다. ( )
- ④ A형간염은 A형간염 바이러스에 오염된 물을 통해 전파된다. ( )
- ⑤ 식사 직후 혈압을 측정해도 결과에 영향을 미치지 않는다. ( )

### 2. 금연도움을 받을 수 있는 금연길라잡이 전화번호는?

( )

### 3. 흡연하는 친구가 금연을 할 수 있도록 내가 도울 수 있는 방법을 한 가지만 적어주세요.

4월 보건소식지퀴즈 당첨자 축하합니다!

10324, 10820, 10821, 11007, 11020, 20217, 20223, 20312, 20420, 20719, 30102, 30124, 30508, 30614, 31226

### 알 림 사 항

학생건강검진  
대상 : 1학년 학생 전체  
일시 : 5월 27일 9:00 ~ 13:00

\*\*학교홈페이지를 통해 보건소식지를 컬러로 볼 수 있어요^^