

3. 다른 사람과 거리를 유지하자!

새로운 생활 양식

어떤 것을 조심하면 될까요?

생각해 봅시다!

그 밖에도 학교나 집이나 밖에서 어떤 것을 할 수 있을까요?



자주 창문을 열고 환기를 하자.



급식시간에도 책상을 조금 떨어뜨리자.



손을 벌려서 떨어져 보자.

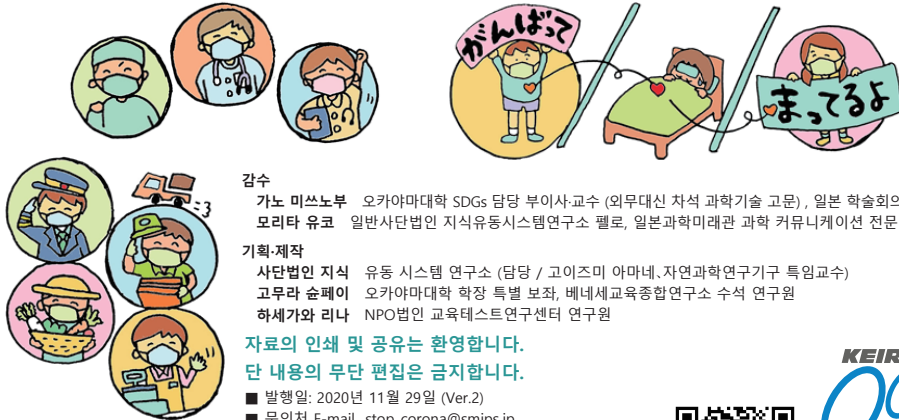


가까이서 큰 소리로 이야기하지 말자.

학교에 갔다가 본인이나 가족이 감염되게 되면 어쩌나 걱정되는 경우도 있지요. 하지만, '무섭지만 학교에는 꼭 가야지'라고 생각하지 않아도 돼요. 걱정이 되면 참지 말고 가족이나 선생님과 상담을 하세요. 상담을 해서 새로운 생활 양식이나 자신들을 지키는 방법을 함께 생각해 보아요. 여러분의 생명과 마음을 모두 소중히 생각해요.

그리고, 바이러스와 싸우고 있는 가족이나 친구를 응원해요!

의료 업무에 종사하고 있는 사람이나 우리의 생활을 지탱해 주고 있는 많은 사람들에게 감사의 마음을 가져요.



감수
 가노 미쓰노부 오카야마대학 SDGs 담당 부이사교수 (외무대신 차석 과학기술 고문), 일본 학술회의 회원
 모리타 유코 일반사단법인 지식유통시스템연구소 펠로, 일본과학미래관 과학 커뮤니케이션 전문 책임
기획·제작
 사단법인 지식 유통 시스템 연구소 (담당 / 고이즈미 아마네, 자연과학연구기구 특임교수)
 고무라 슌페이 오카야마대학 학장 특별 보좌, 베네세교육종합연구소 수석 연구원
 하세가와 리나 NPO법인 교육테스트연구소 연구원

자료의 인쇄 및 공유는 환영합니다.

단 내용의 무단 편집은 금지합니다.

■ 발행일: 2020년 11월 29일 (Ver.2)
 ■ 문의처 E-mail stop_corona@smips.jp
 신종 코로나바이러스에 대해 더 자세히 알고 싶은 사람은 여기를 참고해 주세요.

신종 코로나바이러스에 대해 함께 생각해 보자
http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/



이 책자는 정부의 보조를 받아 번역, 제작되었습니다.



신종 코로나 바이러스로 시작된 새로운 생활 양식에 대해 함께 생각해 보자

목차 생활 양식이란 무엇일까요?

새로운 생활 양식, 1 손을 씻자! - 왜 손을 씻어야 하나요?

새로운 생활 양식, 2 마스크를 착용하자! - 어떤 효과가 있나요?

새로운 생활 양식, 3 다른 사람과 거리를 유지하자 - 어떤 것을 조심하면 될까요?



포스트 코로나 시대가 시작되었어요.

신종 코로나바이러스의 활동을 막는 데는 오랜 시간이 걸립니다. 학교나 직장, 쇼핑을 하러 가는 등의 사회 생활을 계속하면서 신종 코로나 바이러스 확산을 막고 코로나와 함께 생활하는 새로운 생활 양식을 포스트 코로나라고 합니다.

내가 생각하던 '당연한 생활과는 다른, 다양한 생활 방식이 있습니다!

지금 우리에게 어떤 생활 방식이 필요할까요?



생활 양식이란 무엇일까요?

시대나 나라, 문화에 따라 생활하는 방식은 다양합니다. 그 하나하나의 생활하는 방식을 생활 양식이라고 하지요.

유럽의 추운 지방에서는 눈이 내리고 강한 바람이 불지요. 그래서, 몸을 보호하기 위해 벽돌집에 살고 있는 경우가 있습니다.



일본의 기후는 습기가 많고 눅눅하지요. 그래서, 바람이 잘 통하도록 분리할 수 있는 '장지문'이나 바닥이 높은 집이 많이 지어져 왔답니다.

이누이트라는 민족은 모든 것이 얼어붙을 정도로 추운 지방에서 살고 있어요. 얼음이나 눈으로 집을 짓고 살아요.



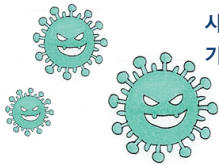


새로운 생활 양식

1. 손을 씻자! 왜 손을 씻어야 하나요?



코로나바이러스란 무엇이죠?



사람 몸 속에 들어와 세포의 기능을 파괴해 버립니다.

신종 코로나바이러스는 신기한 모양을 하고 있어요. 이 모양이 왕관과 비슷하다 해서 고대 그리스어로 왕관을 의미하는 '코로나'라는 이름이 붙었습니다.

세포란?
세포는 작은 방과 같은 것입니다. 우리의 몸은 대단히 많은 세포로 구성되어 있습니다. 태어날 때는 1개의 세포에서 시작되지만, 그것이 자꾸 나뉘어 증가합니다. 그리고 몸 속의 역할을 분담하게 됩니다.

무엇 때문에 손을 씻는 거죠?

코로나로부터 자신을 보호하기 위해서, 그리고 친구나 가족을 감염시키지 않도록 하기 위해서!

어떤 증상이 나타나죠?

열, 나른함, 기침,



증상이 없는 사람도 있다

증상이 가벼운 사람도 있다

냄새나 맛이 평소와 다르다

호흡 곤란
호흡이 답답하다

본인은 '감염되지 않았다'고 생각해도 사실은 바이러스를 지니고 있는 경우가 있어요. 감염되더라도 확실한 증상이 나타나지 않거나 증상이 가벼운 경우가 있는 거지요. 증상이 나타나지 않거나 증상이 가벼운 사람으로부터도 바이러스는 감염됩니다. 열 등이 없더라도 여러분은 바이러스에 감염되었을 지도 모르는 거예요. 그러니까, 바이러스를 주위 사람들에게 옮기지 않도록 하기 위해 손을 씻고, 마스크를 착용해야 해요. 잊지 마세요.

손을 깨끗히 씻는 방법과 그 이유 어째서 손톱 밑이나 손목까지 깨끗이 씻어야 하죠?

비누로 씻어요 손가락 사이와 손톱 밑도 씻어요

손톱과 손가락 틈새, 손가락과 손가락 사이에도 바이러스는 숨어 있어요!



손목도 씻어요

땀이 많이 나는 손목에는 더러운 먼지나 바이러스가 쌓이는 경우가 있어요. 잊지 말고 꼭 씻으세요!

20초 정도 깨끗이 씻어요

익숙해지면 대충 씻기 쉬워요. 생일 축하 노래 2번 정도의 시간을 정해서 씻도록 해요.



하지만, 너무 걱정이 돼서 계속 손만 씻고 있으면 아무것도 할 수 없게 되겠죠. 그냥 오래 계속 씻는다고 좋은 것은 아니예요. '왜 씻는 건지'를 이해하고, 한 가지 한 가지를 꼼꼼하고 정확하게 하는 것이 중요해요.



손을 씻고 나면 물로 행군 후 깨끗한 수건으로 닦자!

종이수건으로 닦는 것도 좋아요. 손수건으로 닦을 때는 친구와 함께 사용하지 않도록 해요.



알코올 소독도 효과가 있어요.

바이러스가 숨어 있는 막을 깨뜨려 주기 때문이에요. 자세한 내용은 '더 자세히 알고 싶은 사람을 위한 Q&A'에서 알려주고 있으니까 읽어 보세요!



새로운 생활 양식

2. 마스크를 착용하자! 어떤 효과가 있나요?



어떻게 해서 감염되는 거죠?

바이러스는 입이나 코를 통해서 들어와요. 눈의 점막을 통해서도 들어올 가능성이 있습니다.



바이러스가 붙어 있는 물건을 만진 손으로 입 등을 만지면 감염되어요.



기침이나 재채기 등을 할 때 나온 비말 속에는 바이러스가 포함되어 있는데 이를 통해 감염되지요.



마스크를 착용하면 어떤 효과가 있는 거죠?

마스크를 착용하고 있을 때와 하고 있지 않을 때는 어떤 차이가 있는지 찾아 봅시다!



마스크를 쓰고 있으면 이렇게 다르지요!



Q 기침을 해서 날아간 바이러스는 계속 공기 중을 떠다니고 있을까요?

A 기침이나 재채기를 해서 나온 비말에는 많은 바이러스가 포함되어 있어요.

하지만, 사실은 비말 하나하나가 무겁기 때문에 대부분의 경우 바이러스가 공기 중을 떠다니는 시간은 짧고, 날아가는 거리도 짧습니다. 크기가 큰 비말이라면 그대로 밀로 떨어지지만, 가벼운 비말의 경우는 몇 시간 동안이나 떠다니는 경우도 있다고 해요. 그렇기 때문에 비말이 도달할 정도로 가까이서 다른 사람과 이야기를 할 때는 서로 마스크를 착용하는 것이 중요합니다.



또, 기침을 통해 나온 바이러스는 공기 중에 오래 머무를 수 없답니다. 하지만, 물건에 달라붙으면 길게는 며칠 동안이나 감염력을 가지고 있는 경우가 있어요. 그러한 바이러스가 붙은 물건을 본인은 모르는 사이에 만지게 되는 경우도 있지요. 그래서 손을 깨끗이 씻는 것이 중요합니다.