



## 세계 에이즈의 날

### 1. 에이즈란?

에이즈는 인체면역결핍바이러스(HIV)가 몸속에 침입해 우리 몸의 면역력을 저하시켜 각종 감염성질환이나 악성종양 등 치명적인 합병증을 일으키고 대처가 미흡할 시 결국 사망에까지 이르게 하는 질환이다.

### 2. 에이즈 감염경로 4가지

#### 1) 성 접촉을 통한 감염

- 전 세계적으로 가장 큰 비중을 차지하는 전파경로 1위

#### 2) 오염된 주사바늘 공동사용

- 마약 사용자들 간에 주사바늘을 공동으로 사용한 경우

#### 3) 수직감염(모자감염)

- 감염된 산모에게서 아기에게로 전파되는 경우 임신 or 분만 과정에서 감염이 일어날 수 있으며 모유를 통한 감염도 가능

#### 4) 수혈/혈액제제

- HIV에 감염된 혈액을 직접 정맥에 수혈하거나 감염인의 혈액에서 생성된 혈청을 투여받는 경우

### 3. 에이즈, 감염에서 발병되기까지!

#### 1) 급성 증상기(감염 후 3~4주)

- 3~4주 후에 발열, 오한, 인후통과 같은 독감 증상

#### 2) 무증상기- 잠복기(감염 후 에이즈 발병 전까지)

- 아무런 증상도 없이 정상인과 똑같은 생활을 하지만 면역기능 감소와 감염력은 갖고 있음

#### 3) 에이즈 증상기(감염 후 10여 년 이내)

- 면역 저하 시 각종 기회감염 및 악성종양 등 나타남

### 4. 에이즈 예방 3가지

#### 1) 올바른 콘돔 사용

#### 2) 안전한 성관계

#### 3) 조기 검사

- 모든 병원과 보건소에서 검사 가능하며, 특히 보건소에서는 '무료익명검사' 받을 수 있다.

### 5. 에이즈에 대한 상식 바로 알기!

#### HIV와 에이즈는 같은 말이다? NO

→ HIV는 에이즈를 일으키는 원인바이러스를 말하며 에이즈는 후천성면역결핍증후군의 영어 약자로 HIV감염으로 면역이 결핍되어 나타나는 상태를 말합니다.

#### HIV 감염인과 키스를 하면 HIV에 감염된다? NO

→ 키스만으로는 감염을 일으킬 만한 충분한 양의 HIV가 몸 안으로 들어갈 수 없습니다. 침에는 1ml당 5개 미만의 극히 적은 양의 바이러스가 들어 있어 키스를 통해 감염인의 침이 상대방에게 들어가더라도 HIV 감염을 일으킬 수 없습니다.

#### 모기를 통해 HIV에 감염된다? NO

→ HIV는 인간의 체내에서 생존하고 증식되면서 감염인의 혈액이나 체액을 통해 사람에서 사람으로 전파되는 질병입니다. 따라서 HIV 감염인을 문 모기나 벌레 등을 통해서 HIV에 감염되지 않습니다.

#### HIV 감염인과 한번이라도 성관계를 가지면 반드시 HIV에 감염된다? NO

→ HIV 감염인과 성관계를 가졌다고 해서 모두 감염되는 것은 아니며 1회 성관계로 감염될 확률은 0.01~0.1%입니다. 그러나 이는 평균 감염률로 단 한 번의 성관계로도 감염될 수 있으므로 성관계 시에는 반드시 콘돔 사용을 습관화하는 것이 좋습니다.

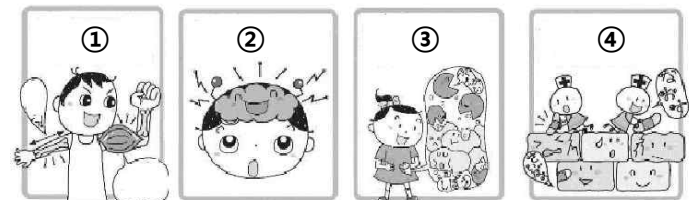
#### 에이즈는 치료제가 있다? YES

→ 현재 HIV 감염인들이 복용하는 치료제는 완치제는 아니지만 HIV의 증식을 억제하여 질병의 진행을 지연시키는 약입니다. 현재는 탁월한 치료제가 많이 개발되어 있으며 꾸준한 약제의 복용을 통해 감염인은 얼마든지 건강한 삶을 살 수 있습니다.

## 꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는 동안 많이 분비 됩니다. 밤 11시부터 새벽 2시 사이에 숙면을 취하는 아이가 더 건강하게 자랄 수 있는 이유입니다. 우리 몸은 60조 개의 세포로 이루어져 있는데 자율신경계와 호르몬이 이 60조 개의 세포들을 활동시키고, 회복시키고, 건강하게 유지하게 하는 역할을 해 줍니다. **적당한 운동과 규칙적인 식사, 수면 시간, 매일 적당한양의 햇빛, 즐겁고 활기찬 운동과 자기 전에 스마트폰 금지하는 것은 성장호르몬을 증가시키는 좋은 방법입니다.**

### ■ 성장호르몬의 역할



- ① 뼈가 늘어나고 근육이 생깁니다.
- ② 뇌가 발달합니다.
- ③ 지방을 분해해 살찌는 것을 예방합니다.
- ④ 상처받은 세포를 치료합니다.

## 겨울철 안전사고 예방

### 1. 미끄러짐 사고 예방법

- 보행 중 핸드폰 사용은 위험합니다.
- 주머니에 손을 넣지 말고 장갑을 착용합니다.
- 미끄럼방지 기능이 있는 신발을 착용해주세요.
- 빙판이 있는 곳은 피해 걷기!
- 특히, 건물의 계단이나 출입구를 주의해주세요.

### 2. 난방기 사고 예방법

- 난방 기구는 평평한 곳에 놓고 사용하세요.
- 여러 겹의 이불이나 라텍스 베개를 위에 놓고 사용하면 위험!
- 난방 기구 근처에 어린이를 혼자 두지 마세요.
- 장시간 낮은 온도로 놓고 사용하지 않습니다.
- 외출 시 반드시 전원을 끄거나 코드를 뽑아주세요.

### 3. 외출 시 동상 예방법

- 신발을 신고 있는 경우에도 자주 발가락을 움직여 주고 손을 비벼서 혈액순환이 잘 되도록 해주세요.
- 장시간 바깥에 있는 경우, 보온이 가능한 양말, 모자, 장갑 등을 착용하고 너무 꽉 끼는 의복은 피해 주세요.
- 스키, 스노우보드 등 겨울 스포츠를 즐기는 경우 양말이나 장갑이 젖지 않도록 여분을 준비해주세요.

## 생활 속 미세먼지 대응

### 미세먼지 왜 나을까요 ?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

### 미세먼지 나뉘어 ?

- \* 창문을 닫아 실외공기 차단
- \* 실외활동 자제 또는 금지
- \* 자주 손 씻기
- \* 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- \* 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- \* 전식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰

### 미세먼지 대응 방법

- \* 야외 활동 전 수시로 미세먼지 농도 확인
- \* 미세먼지 농도는 수시로 변화하므로 평상시 검증된 마스크 지참하기

## 빈대(BED BUG) 예방

### 매개 감염병 등 인체 영향

- 현재까지 질병을 매개한 기록은 없으나 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염 생기기도 함
- 드물게 여러 마리에 의해서 동시에 노출시 Anaphylaxis가 일어나서 고열 및 염증반응을 일으킴
- 흡혈욕구가 강하고, 주로 야간에 흡혈하는 습성으로 수면방해



(출처: Tackling bed bugs: A starter guide for local governments)

### 형태적 특징

- 성충은 약 5~6mm, 상하로 납작하게 눌린 난형이며 진한 갈색을 띰

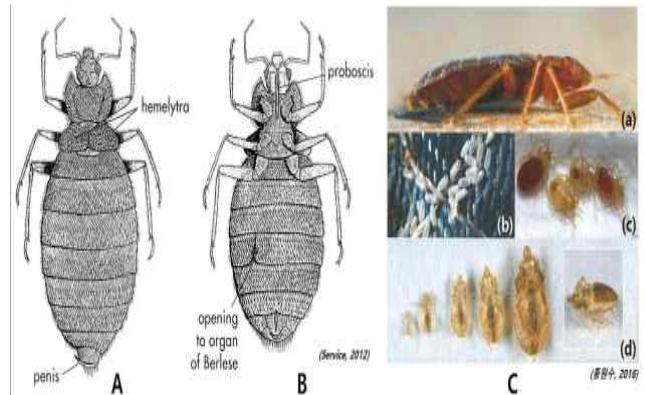


그림 2-1. 빈대의 형태. (A)수컷(등면); (B)암컷(배면). (C)발육단계별 형태. (a)성충; (b)알; (c)1령 약충; (d)2령 약충

### 빈대를 예방하려면

- \* 숙박업소 방문 즉시, 빈대가 숨어 있는 공간을 확인  
침대 매트리스, 머리판(headboard, 벽에 밀착된 경우 뒷면 확인), 카펫, 침구류, 소파, 가구 등 틈새(이음새 포함)
- \* 빈대가 보이지 않는 경우에도 방 바닥 또는 침대에 짐 보관 지양
- \* 여행 중 빈대에 경험이 있으면, 여행용품에 대한 철저한 소독 필요
- \* 밀봉하여 장시간 보관하거나, 직물류는 건조기에 처리 등

### 치료법

- \* 빈대에 물려 발생한 상처는 일반적으로 의학적 치료를 받지 않아도 1~2주 내에 회복될 때가 많으나 빈대가 분비하는 타액으로 아나필락시스(생명을 위협하는 심각한 알러지반응)가 드물게 나타날 수 있으므로 의료기관을 방문해 진료를 받는 것을 권장한다. 빈대에 물려 빨갱게 부어오르고 가려운 증세를 가라앉히기 위해서는 물린 부위에 부드럽고 얇은 수건으로 얼음을 싸서 냉찜질을 하는 게 좋으며 가려움증이 심하다면 의사의 권고에 따라 스테로이드 연고를 국소적으로 바르거나 항히스타민제를 복용하는 것이 도움이 될 수 있다.