



가정통신문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

【4월 보건소식지】

미세먼지로 야외활동과 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이기도 합니다. 올바른 생활습관 실천으로 즐겁고 건강한 4월이 되시길 바랍니다.

알레르기 비염 예방관리수칙

● 알레르기 비염이란?

- 알레르기가 있는 체질의 경우, 코 안쪽에 알레르기를 일으키는 물질이 들어오면 민감하게 반응하여 재채기, 콧물 등이 발생하는 질환

● 알레르기 비염의 증상

- 코막힘, 콧물, 재채기, 눈물, 두통, 후각기능 저하 등
- 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속되기도 함.
- 감기와 달리 근육통, 발열 등의 증상은 동반되지 않음



● 알레르기 비염의 원인

- 유전적요인이 강함.
- 기후변화가 심할 때, 스트레스, 오염된 공기, 감기등에 의해 악화 될 수 있음.

● 알레르기 비염의 예방관리 수칙

- 실내환경을 깨끗하게 유지하기
- 대기오염이 심할 때 마스크 착용하기
- 비염의 원인과 악화 요인을 검사하고 피하기
ex) 집먼지 진드기, 꽃가루, 애완동물 털, 곰팡이 등
- 간접흡연 피하기, 담배 피우지 않기
- 손씻기

아토피피부염 예방·관리수칙

● 아토피피부염이란?

가려움증을 주 증상으로 하는 만성적이고 반복되는 염증성 피부질환

● 아토피피부염의 증상

환자를 가장 괴롭히는 흔한 증상은 가려움증으로, 수면 부족을 야기해 성장발육과 삶의 질을 저하시킴



● 아토피피부염의 원인

유전적 요인

(부모 알레르기 질환 여부)

- 모두 없는 경우 : 10~15%
- 한 명만 있는 경우 : 20~30%
- 모두 있는 경우 : 40%

환경적 요인

- 산업화로 인한 대기오염
- 각종 화학물질 접촉
- 공중위생 발달로 면역체계 취약

● 아토피피부염의 진단

※ 세 가지 진단기준을 통해 아토피피부염 진단



● 아토피피부염의 예방·관리수칙

1. 손톱, 발톱 짧게 깎기

- 피부를 긁으면 증상이 악화될 수 있으니 손톱, 발톱은 짧게 깎아 관리

2. 부드러운 면 소재 의류 착용

- 부드러운 면 소재를 착용하여 피부에 물리적 자극 줄임

3. 적정 실내 온도, 습도 유지

- 환자에 따라 편안하게 느끼는 온습도를 유지
- 적정 온도: 22~24℃/적정 습도: 40~50%

4. 알레르기 원인 물질 피하기

- 대기오염 물질, 새집증후군 등 알레르기 원인 물질 피하기

스토킹 처벌법

2021년 4월 20일 「스토킹범죄의 처벌 등에 관한 법률」이 제정되었습니다. 스톱킹행위란 상대방의 의사에 반하여 정당한 이유 없이 상대방 또는 동거인, 가족에 대하여 아래에 해당하는 행위를 하여 상대방에게 불안감과 공포심을 일으키는 행위를 말합니다.

- * 접근하거나 따라다니거나 진로를 막아서는 행위
- * 주거, 직장, 학교, 그밖에 일상적으로 생활하는 장소 또는 그 부근에서 기다리거나 지켜보는 행위
- * 우편, 전화, 팩스 또는 정보통신망을 이용하여 물건이나 글, 말, 영상, 화상 등을 도달하게 하는 행위
- * 직접 또는 제3자를 통하여 물건 등을 도달하게 하거나 주거지 또는 그 부근에 물건을 두는 행위
- * 주거지 또는 그 부근에 놓여져 있는 물건 등을 훼손하는 행위

스토킹범죄는 단순한 집착과 접근으로 끝나지 않고 강력 범죄로 이어질 개연성이 높고 재범 가능성이 높습니다.

☆ 스톱킹범죄 예방과 피해자 보호를 위한 절차

❗ 스톱킹 신고를 받은 경우, 즉시 현장 출동

- 스톱킹행위 제지, 중단 통보, 지속적 또는 반복적으로 할 경우 처벌 경고
- 스톱킹행위자와 피해자 등의 분리 및 범죄수사
- 피해자 등에게 긴급응급조치 및 잠정조치 안내
- 상담소, 보호시설 등 인도(피해자가 동의한 경우)

❗ 스토킹행위가 지속·반복될 우려가 있는 경우

- 스토킹행위 상대방이나 그 주거 100m 이내 접근금지
- 통신매체이용 접근금지 (※ 1개월 초과할 수 없음)

❗ 스토킹범죄 재발이 우려될 경우

- 스토킹범죄 중단에 대한 서면경고
- 피해자나 그 주거 등 100m 이내 접근금지
- 통신매체이용 접근금지 (※ 최대 6개월까지 가능)
- 유치장 또는 구치소 유치 (※ 1개월 초과할 수 없음)

☆ 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금이 부과되며, 흥기 등의 휴대 또는 이용 시, 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금이 부과됨

4월 7일, 세계 보건의 날

매년 세계보건기구(WHO)는 가장 우려하는 보건 문제들에 대한 세계의 관심을 가지기 위해 **4월 7일을 세계 보건의 날**로 제정하였습니다.

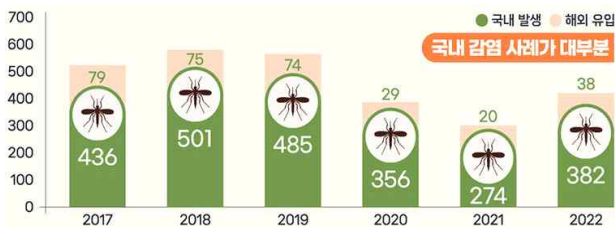
올해 2024년 세계 보건의 날 주제는 **"My health, my right"** 바로 **"나의 건강, 나의 권리"**입니다.

☆ 올해의 주제는 안전한 식수, 깨끗한 공기, 좋은 영양, 양질의 주택, 양질의 노동 및 환경 조건, 차별로부터 자유뿐만 아니라 양질의 의료 서비스, 교육 및 정보에 접근할 수 있는 모든 사람의 권리를 옹호하기 위해 선정되었습니다.

4월 25일, 세계 말라리아의 날

매년 4월 25일은 말라리아의 예방 및 퇴치를 위해 2007년 세계보건기구(WHO)에 의해 세계 말라리아의 날을 제정하였습니다.

- ▶ 말라리아는 원충에 감염된 암컷 모기가 사람을 물어 전파되는 **모기 매개 감염병**
- ▶ 우리나라는 말라리아 발생 국가로 매년 300~400명의 환자가 주로 5월에서 10월 사이에 발생



말라리아 매개모기의 특성

- ▶ 얼룩날개모기는 4월부터 10월 사이, 일몰 직후부터 일출 직전까지 사람에게 접근해 피를 빨아들임
- ▶ 얼룩날개모기는 벽면과 45도 각도로 앉았 있으며 비행 시 소리가 나지 않는 것이 특징
- ▶ 논과 수풀, 습지 등 물이 고인 웅덩이에 주로 서식하므로 주의해야 함

말라리아 주요 증상



- ▶ 매개모기에 물린 뒤 짧게는 7일, 길게는 2년 이내에 증상이 나타날 수 있음

진료 및 검사방법

- ▶ 말라리아는 신속진단키트 등으로 감염 여부를 빠르게 확인할 수 있으므로, 말라리아 위험지역 방문 후 의심증상이 나타나면, 가까운 의료기관에 방문하여 꼭 검사받기

말라리아 치료

- ▶ 말라리아는 치료제가 있으므로 정해진 기간 동안 빠짐 없이 약을 복용하면 완치 가능
- ▶ 말라리아 원충은 혈액과 간에 존재하게 되며, 완벽하게 치료하지 않을 경우 2년 이내 재발할 수 있음

• 말라리아 예방수칙 •

- 1 모기가 활발하게 활동하는 4월부터 10월까지 야간 (일몰 직후~ 일출 직전) **활동 자제**
- 2 야간 외출 시 **밝은색 긴 옷**을 착용, 얼굴 주변을 피해 **모기기피제**(3~4시간 간격) 뿌림
- 3 실내에 모기가 들어오지 못하도록, **방충망 정비** 및 **모기장 사용**
- 4 집 주변에 모기가 서식할 수 있는 웅덩이가 있는지 살피고, **고인 물 제거**

흡연·음주 팩트체크

Q1. 전자담배 수증기는 몸 안에서 사라지기 때문에 해롭지 않다?

A1. ❌ 에어로졸은 인체에 무해한 수증기가 아님

- 전자담배에서 나오는 연기를 **에어로졸**이라고 하는데, 에어로졸은 유해한 물질이 가득하고 고농도 초미세 입자로 구성되어 입자 농도가 일반담배에서 나오는 연기보다 높음

- 니코틴 및 기타 잠재적인 **독성물질**을 포함
- 또한 폐 깊숙이 도달할 수 있는 **암 유발 화학물질**을 포함하고 있으며, 천식과 같은 호흡기질환을 악화시키고 동맥을 수축시켜 심장마비를 유발할 수 있음

Q2. 술은 불면증에 먹는 수면제와 비슷하게 사용될 수 있다?

A2. ❌ 불면증에 술을 마시는 것은 일시적으로 졸음을 유발할 수는 있으나, 장기적으로는 악영향을 미침

- 음주로 인해 **깊은 단계의 수면이 감소**, 탈수와 이뇨작용으로 잦은 각성이 유발되어 수면위생을 방해
- 술과 수면제를 함께 복용하면 약물 부작용의 위험성이 크게 증가

Q3. 제로 슈가 소주는 마셔도 체중이 증가하지 않는다?

A3. ❌ 제로 슈가 소주도 칼로리가 있어 체중이 증가함

- 제로 슈가 소주는 당류가 거의 없어 0g로 표기할 수 있지만, 이외의 영양성분은 일반 소주와 동일함
- 제로 슈가 소주 한 병(360ml)에는 보통 47.5g 정도의 알코올이 함유되어 있는데, 알코올 1g당 7kcal의 열량을 발생시키고 체내에 빠르게 흡수됨
- 게다가 알코올은 다른 열량원보다 우선적으로 사용되어 다른 열량원이 체내에 축적되기 때문에 체중이 증가할 수 있음



2024. 4.

전주상업정보고등학교장