



“웃음이 피어나는 행복한 혁신학교”

# 가정통신문

제 2019 - 32호

발 송 일 2019. 5. 31.

문의전화 (063)351-0106

## 6 월 보 건 소 식



### 여름철 건강관리

#### 1. 식중독

더운 여름철에는 상한 음식물로 인해 식중독에 걸리는 사람들이 많아집니다. 더운 날씨에는 음식이 상하기 쉬우며 일교차가 큰 날씨에는 세균을 증가시키는 원인이 되므로 더욱 음식물 보관이나 관리에 신경을 써야 합니다. 보통 음식을 냉장고에 보관만 하면 음식물이 부패되지 않을 거라고 생각하지만 냉장보관을 한다고 해서 식중독을 완전히 예방할 수 있는 것은 아닙니다. 냉장 보관 전 음식물에 묻어있던 균은 냉장고 안에서도 증식할 수 있으므로 냉장보관을 해야 하는 음식은 바로 냉장고에 보관하고 되도록 빨리 조리해 먹도록 합니다.

증상	- 몸이 나른해진다. - 복통, 설사, 구토를 한다. - 식욕이 떨어진다. - 열이 난다
예방법	- 유통기한이 지났거나 신선하지 않은 식품의 섭취를 삼간다. - 조리한 음식은 가능한 빨리 먹고, 날 것의 음식보다 익혀서 먹는다. - 손 씻기를 생활화한다.

#### 2. 냉방병

실내와 실외의 심한 온도 차이로 인해서 몸이 적응하지 못해 걸리게 되는 병입니다.(동복 체육복 가지고 다닙니다.)

증상	- 콧물 - 두통 - 재채기 - 소화 장애 - 손과 발이 붓는다. - 관절에 통증이 있다.
예방법	- 몸을 너무 덥지도 시원하지도 않게 한다. - 에어컨 바람을 직접적으로 맞지 않는다. - 시원한 실내로 이동 시 옷이나 담요를 걸쳐서 체온의 격차를 줄인다.

#### 3. 일본뇌염

일본 뇌염 바이러스를 전파시키는 ‘작은 빨간집 모기’로부터 감염되며 전신 발열, 두드러기, 염증 등이 나타날 수 있으며 위험한 합병증을 동반할 수 있습니다. 또한 모기에 물린 후에 계속 굵어 세균이 들어가면 농가진으로 변지는 경우도 있으므로 심하게 긁지 않도록 합니다. 후유증의 발생률이 높고 수주~수개월에 걸쳐 목소리가 낮고 단조롭게 되거나, 건망증이 생기며 성격도 변하는데, 중증의 경우는 수족의 강직성 마비가 남고 정신장애도 일어날 수 있습니다.

증상	- 38~39°C의 고열 - 심한 두통 - 구역질, 구토 - 헛소리, 흥분, 의식혼탁, 안면과 수족의 경련
예방법	- 주변에서 모기가 서식하기 쉬운 환경을 없앤다. - 주택가 주변 물이 고여 있는 곳 등 모기 유충이 서식할 만한 장소를 없애는 것이 도시형 모기를 효과적으로 없앨 수 있는 방법이다. - 살충제 등으로 모기를 없애고, 모기장 등으로 모기가 집안으로 유입되지 않도록 한다.

<출처: 원광보건대학교 생활상담연구소>



### 불면증 극복하는 방법

요즈음 스트레스 등으로 인해 보건실에 ‘불면증’을 호소하는 친구들이 가끔 있습니다.



불면증은 쉽게 잠들기가 어렵거나 자다가 중간에 자주 깨거나 일찍 깨, 자도 개운하지 않은 등 여러 형태로 나타날 수 있습니다. 서울아산병원 정신건강의학과 정석훈 교수는 “스트레스를 받아 잠을 못 잤을 때 적절히 대처하지 못하면 불면증이 만성화되기 쉬우므로 불면증을 치료하기 위해서는 올바른 수면습관을 가질 필요가 있다”고 합니다.

올바른 수면습관을 위한 방법으로 수면위생 돌보기 방법, 자극제어법, 수면제한법 등이 있습니다.

수면위생 돌보기 방법에는 ▲졸리지 않으면 눕지 말기 ▲졸릴 때 눕기 ▲침대에서는 책읽기, TV시청 등을 피하고 잠만 자기 ▲커피, 담배, 술 끊기 ▲낮잠 줄이기 ▲적절한 운동 ▲밤에 TV나 라디오 멀리 하기 ▲자기 전 미지근한 물로 목욕하기 ▲과식하지 않기 ▲이완요법(복식호흡) 배우기 ▲편안한 잠자리 마련 등이 있습니다.

자극제어법은 ▲매일 같은 시간에 일어나기 ▲낮에 침대에 누워 있는 시간을 줄이기 ▲필요하면 30분 이내로 눕기 ▲잠이 오지 않으면 약 20분 정도 거실에 나가 있기 ▲잠이 온다면 침실로 들어가기 ▲잠이 오지 않으면 다시 거실로 가기 등이 있습니다.

수면제한법은 ▲누워 있는 것도 자는 것과 동일하다고 생각하기 ▲잠이 오지 않으면 누워 있지 말고 누워 있는 시간 줄이기 ▲조금 덜 자면 다음에 더 잘 잘 수 있다고 생각하기 등이 있습니다.

정석훈 교수는 “짧은 기간 동안의 수면제 사용은 분명 효과적이고 손쉽게 불면증을 해결할 수 있는 방법이지만 장기간 사용은 금단증상 및 의존 위험이 있다”며 “실제로 할 시온 수면제는 21일 이내로, 스틸녹스 수면제는 30일 이내로만 처방이 가능하다”고 말합니다.

이어 “생활습관을 개선한 다음에도 효과가 없을 때 마지막 수단으로 수면제를 사용해야 한다”며 “무분별하게 수면제를 사용하면 약 없이는 잠을 못 잘 것 같은 두려움이 생길 수 있기 때문에 올바른 수면습관으로 극복하는 것이 좋다”고 하고 있습니다.

위 방법들을 실천해서 좋은 수면습관을 가질 수 있도록 스스로 노력해 봅시다.

<자료참고 : 서울아산병원 정신건강의학과 정석훈 교수 자료>

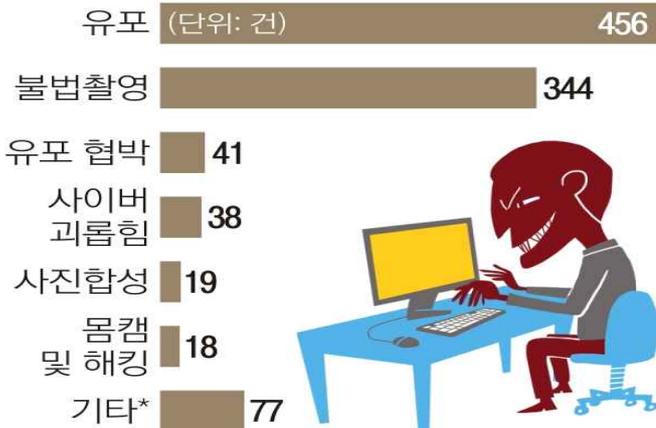


## 디지털 성범죄 예방



디지털성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시·판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 일컫습니다.

### 디지털 성범죄 피해 유형별 현황



\*기타: 성희롱, 성매매 등 다른 폭력피해자 접수 건  
(자료: 여성가족부)

### ☀ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.”

출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가

### ☀ 디지털성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처방안 전문 기관 목록

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)  
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오상담 (카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)  
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

<출처: 여성가족부>



## 6월9일 구강보건의 날



치아는 음식물로부터 영양분을 섭취하기 위한 저작 기능을 담당하는 중요한 기관입니다. 또한 건강한 치아와 바른 치열은 아름다운 미소와 얼굴 모양의 필수적 요소이고, 발음을 명확하게 하는 기능을 담당합니다.

다. 충치나 잇몸 질환으로 치아가 손상되거나 상실되면 심한 통증이 발생할 수 있고, 음식을 섭취하는 것도 어려워지게 됩니다. 이로 인해 전신 건강이 악화될 수 있고, 외모에 대한 자신감을 잃을 수도 있습니다. 치아가 심하게 손상되거나 상실된 이후 치과 치료는 많은 비용 부담이 될 수 있으므로 평상시에 올바른 치아 관리와 정기적인 검진을 통해 건강한 치아를 유지하는 것이 중요합니다.



**첫째.** 충치를 예방하기 위해서는 올바른 잇솔질을 해주는 것이 중요합니다. 식후 3분 이내에 양치질을 시행하는 것이 권장되고, 특히 잠자기 전 잇솔질은 잊지 말아야 합니다. 잇솔질은 칫솔을 위아래 방향으로 움직이는 것이 효과적이고 치아뿐 아니라 잇몸 부위를 마사지 하듯이 같이 닦아주는 것이 좋습니다.



**둘째.** 잇솔질만 해서는 치아 사이의 음식물이나 치태를 충분히 제거할 수 없으므로 치실 사용을 습관화하는 것이 좋습니다. 만약 치실이 혈거울 정도로 치아 사이 간격이 크다면 적당한 크기의 치간 칫솔을 사용해야 합니다. 치간 칫솔은 무리한 힘을 주지 않고 자연스럽게 치아 사이에 들어갈 정도의 크기를 선택합니다.

**셋째.** 잇솔질이나 치실 사용을 잘하더라도 치아에 치석이 생기는 경우가 많습니다. 따라서 6개월마다 한 번씩 구강건강검진을 받도록 하고, 6개월에서 1년마다 한 번씩 스케일링을 받을 것을 권장합니다. 현재는 1년에 한 번 국민건강보험에서 스케일링에 대한 보험 적용을 받을 수 있습니다.

**넷째.** 치아 건강에 도움이 되는 음식을 많이 섭취합니다. 과자나 사탕 등 단 음식을 피하고, 섬유소가 많이 포함된 채소나 과일, 견과류를 섭취합니다. 이때 견과류를 껍데기 채 부숴먹거나 채소나 과일을 적당한 크기로 썰어먹지 않을 경우 오히려 치아나 턱 관절에 무리가 갈 수 있으므로 주의하도록 합니다. 단단한 마른 오징어나 질긴 음식도 턱 관절에 무리를 주므로 되도록 먹지 않는 것이 좋습니다.

**다섯째.** 흡연은 치아나 잇몸 착색, 구취, 구강암을 발생시키므로 금연은 치아와 구강 건강을 위해서도 필수적입니다.

<출처: 서울아산병원, 국민일보>