

1월 보건소식

2025년 1월호



발행일 25.1.19.
발행처
전주예술중학교
보건실

1월 보건 소식



한랭질환을 조심하세요!

한랭질환이란 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환입니다. 대표적인 질환으로 **저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병** 등이 있습니다.

1. **저체온증**: 심부체온이 35℃ 이하로 떨어지는 상태로 **오한**이 나고 말이 어눌해지거나 의식이 흐려짐

2. **동상**: 강한 추위에 노출되어 피부 및 피하조직이 얼어서 조직이 손상되는 것

3. **동창**: 다습하고 가벼운 추위(0~10℃)에 지속적으로 노출 시 말초혈류장애로 인한 **피부조직의 염증반응**

4. **저체온증**: 찬물(10℃ 이하)에 손이나 발이 오래 노출되어 발생하는 **피부 짓무름** 등의 손상



〈한랭질환예방 건강수칙〉

1. **생활습관**: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 및 균형 있는 영양섭취
2. **실내환경**: 실내는 따뜻하고 건조해지지 않도록 하기
3. **외출 전**: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우, 야외활동 자제)
4. **외출 시**: 따뜻하게 옷입기(장갑, 목도리, 모자착용)

〈한랭질환예방 건강수칙〉

1. 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
2. 따뜻한 장소로 이동하세요.
3. 젖은 옷을 모두 제거하세요
4. 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
5. 추위에 노출되어 가려움, 통증 등이 있는 말초 부위는 **따뜻한 물***에 20~40분간 담급니다.

* 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도

※ 다시 추위에 노출될 수 있는 상황에는 물에 담그면 안 됨



겨울철 비타민D 결핍 예방

겨울에는 다른 계절보다 일조량이 감소합니다. 따라서 햇볕에 피부가 노출돼 만들어지는 비타민D 합성량이 줄기 쉽습니다. **겨울철 비타민D를 충분히 보충하는 방법**에 대해 알아보시다.

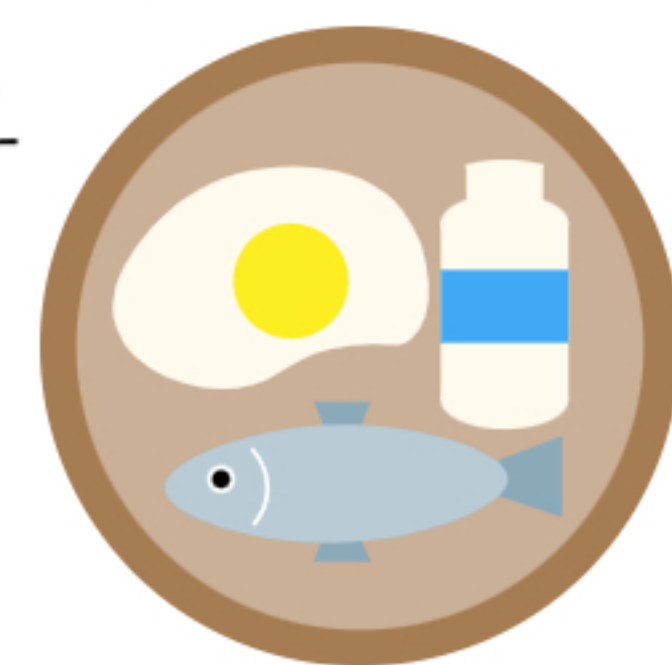
〈비타민D의 효능과 결핍 증상〉

비타민D는 근육, 뼈, 신경 등 신체 기능을 건강하게 유지하기 위한 필수 영양소입니다. 칼슘 흡수를 도와 골밀도를 높여 뼈를 튼튼하게 합니다. 신경이 뇌와 신체 사이에 신호를 보내는 데 필요하며 근육 움직임을 돕습니다. 칼슘, 인 수치를 조절해 인슐린 합성 및 분비를 촉진하고 췌장 베타세포에도 직접 영향을 미칩니다. 면역력을 높이는 효과도 있습니다. 따라서 비타민D가 부족하면 **골다공증, 근감소증**이 생길 수 있으며 철분 흡수가 줄어 빈혈 위험도 높아집니다.

〈비타민D 보충 방법〉

햇볕을 쬐는 것은 비타민D를 합성하는 가장 좋은 방법입니다. 햇볕 세기가 강한 점심시간에 약 20~30분 정도 산책하며 햇볕을 쬐는 게 좋습니다.

겨울에는 일조량이 충분하지 않으므로 식품을 통해 비타민D 보충량을 채우는 게 좋습니다. 연어, 고등어 등 지방이 많은 생선, 우유, 치즈, 치즈, 달걀, 버섯 등에 비타민D가 풍부합니다.



〈비타민D 과다 복용 주의〉

하지만 권장량 이상의 과한 비타민D 섭취는 자제해야 한다고 합니다. 체내 비타민D 농도가 과도하게 높아지면 **고칼슘혈증**이 생길 수 있기 때문입니다.

고칼슘혈증이 생기면 식욕 저하, 설사, 울렁거림, 근육통 등 증상이 동반되며 심할 경우 영구적으로 신장이 손상될 수 있습니다.

〈출처: 헬스조선, 일조량 줄어드는 겨울, 비타민D 효과적으로 보충하려면?〉



꺼련형 전자담배의 오해와 진실

꺼련형 전자담배란 전자기기로 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 증기를 흡입하는 방식의 담배입니다. (세계보건기구에서는 꺼련형 전자담배도 다른 담배 제품과 마찬가지로 규제하도록 권고하고 있습니다.)

꺼련형 전자담배의 관심과 이용이 높아지고 있습니다. 과연 사람들은 꺼련형 전자담배에 대한 올바른 정보를 알고 있을까요?

1. 꺼련형 전자담배는 금연구역에서 피워도 된다?

(X) 꺼련형 전자담배도 담배이므로 금연구역 내에서 흡연 시 10만원 이하의 과태료를 부과하게 됩니다. (『국민건강증진법』 제34조제3항)

2. 꺼련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭다?

(X) 꺼련형 전자담배에도 일반담배와 유사한 유해성분을 포함하고 있습니다. 일반담배와 유해성 측면에서 큰 차이가 없습니다.

‘꺼련형 전자담배 한 개비를 피웠을 때’



3. 꺼련형 전자담배는 간접흡연의 위험이 없다?

(X) 꺼련형 전자담배를 사용하는 동안 니코틴이 포함된 증기가 발생하여 간접흡연에 노출됩니다. 일반담배와 같은 재료로 만들기 때문에 간접흡연 유해성은 똑같다.



〈출처: 국가금연지원센터, 꺼련형 전자담배의 오해와 진실〉



핫팩 사용 시 저온 화상 주의

최근 날씨가 추워지면서 핫팩이나 전기난로, 전기장판 등의 사용량이 점차 늘고 있습니다. 이런 제품들은 몸을 따뜻하게 해주는 장점이 있지만 **피부가 오랜 시간 열에 노출되면 저온 화상을 입을 수 있어** 각별히 주의해야 합니다.

〈저온 화상이란?〉

저온 화상은 체온보다 높은 온도의 발열체에 장시간 닿을 경우 노출 부위 피부로 가는 혈액순환이 느려지며 피부조직에 축적된 열이 다른 부위로 이동하지 못해 화상을 입게 되는 것을 말합니다.

〈저온 화상의 주요 증상〉

피부가 붉어지거나 가려운 정도일 수도 있고, 열성 홍반과 색소 침착, 붉은 반점 등의 증상을 일으키며, 가려움증이나 물집을 동반하고 피부가 괴사하는 경우도 있습니다.

〈저온 화상 치료법〉

화상 부위를 흐르는 물에 10분 정도 대서 열기를 식혀주는 것이 중요하며, 가능한 빨리 화상 전문병원을 방문해 진단, 치료받아야 합니다.

〈난방용품별 저온 화상 예방법〉

전기장판

전기장판을 고온 상태로 장시간 사용하면 피부에 열이 밀집될 수 있기 때문에 온도는 체온과 가까운 37도로, 매트 위에 이불을 깔고 장시간 사용하지 않도록 주의한다.

핫팩&손난로

최고 70도까지 올라가는 핫팩의 경우 2시간 이상 지속적으로 피부에 노출될 경우 저온화상을 입게 된다. 따라서 피부에 바로 닿지 않도록 옷위에 사용한다.

온열난로

가까운 거리에서 사용할 경우 저온화상의 위험이 있으니 1m 이상 거리를 두고 사용하고, 피부가 노출되는 부위에는 틈틈이 로션을 발라준다.

노트북&스마트 기기

자주 사용하는 스마트 기기를 통한 저온화상도 주의가 필요하다. 노트북은 다리에 올리고 사용하지 말고, 스마트폰에 닿는 얼굴 부분도 안면홍조 등의 증상이 나타날 수 있으니 장시간 사용을 주의해야 한다.

학생들 모두 겨울방학 안전하게 보내기!