



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 감염될 일어날 수 있으며 모유를 통한 감염도 가능

4) 수혈/혈액제제

- HIV에 감염된 혈액을 직접 정맥에 수혈하거나 감염인의 혈액에서 생산된 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) 조기검사

- 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 영어약자로 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

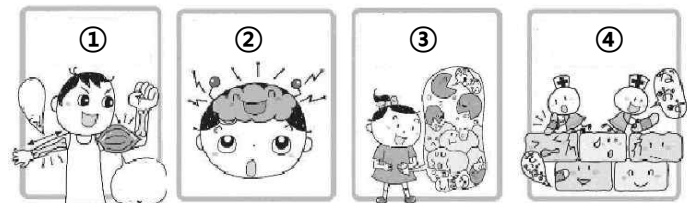
→ 현재 HIV 감염인들이 복용하는 치료제는 완치제는 아니지만 HIV의 증식을 억제하여 질병의 진행을 지연시키는 약입니다. 현재는 탁월한 치료제가 많이 개발되어 있으며 꾸준한 약제의 복용을 통해 감염인은 얼마든지 건강한 삶을 살 수 있습니다.

꼭 필요한 성장호르몬

성장호르몬은 수면하는 동안 많이 분비됩니다.

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 적당한 양의 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.

디지털 성폭력 예방

디지털 성폭력이란 무엇일까요?

카메라나 인터넷과 같은 **디지털 매체**를 이용하여
상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포,
유포 협박, 전시, 판매하는 등의 **사이버 공간 상 성적 괴롭힘**



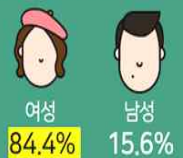
불법촬영.유포.확산
OUT
보는 순간 당신도 공범입니다.

다양한 생활용품으로 위장한
몰래 카메라를 이용한
디지털 성범죄 **2배 이상** 증가



국무조정실 국무총리비서실 보도자료(2017.9.26)

통신매체 이용 음란 피해자



카메라 이용 촬영 피해자



한국성폭력상담소(2018) 반성폭력 이슈리포트 11호

디지털 성범죄 피해자 지원센터 (2018.4.30.개원)



(자료: 여성가족부)

어떻게 대처할까요?

- 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않기
- 잘 모르는 사람이 보낸 링크나 파일 클릭하지 않기
- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍거나 보내거나 보지 않기
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알리기
- 촬영, 유포, 협박 등에서 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움 요청하기(☎1366)