



12월 1일 세계 에이즈의 날

● 에이즈란 무엇인가?



에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

겨울철 건강관리 이렇게 해요

- 2시간마다 환기시킵니다.
- 건조한 실내는 호흡기질환을 일으킬 수 있으므로 가습기나 젖은 세탁물 등을 이용하여 50~60% 정도의 습도를 유지 합니다.
- 규칙적인 생활습관으로 하루30분 정도의 운동을 주3회 실시합니다.
- 식사는 거르지 말고 균형잡힌 음식을 섭취합니다.
- 감기에 걸렸을 경우에는 충분한 수분 섭취와 휴식, 영양 많은 식사 등으로 관리하고 증상이 나아

지지 않는 경우에는 합병증 예방을 위하여 병·의원 진료를 받습니다.

- 찬 곳에서 2시간 이상 오래 있지 않습니다. 혈액 순환이 나빠져 감각이 둔해지거나, 통증 등이 생길 수 있습니다.



건강을 위협하는 미세먼지

1. 스마트폰 앱 설치(우리동네 대기질)

‘플레이 스토어’ 또는 ‘앱 스토어’에서 ‘우리동네 대기질’을 검색하여 다운로드합니다.

2. 미세먼지 위해성

미세먼지는 크기가 매우 작아 코점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포(뇌)까지 직접 침투하여 천식·폐질환, 기관지염, 안질환을 일으킬 수 있고 조기사망률을 증가시킵니다. 특히 어린이, 천식 등 호흡기 질환자 등에게 더 큰 영향을 끼치므로 주의가 필요합니다.

● 대기오염 예보제 및 경보제 운영

예보등급	중음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지	0~30	31~80	81~150	151 이상
초미세먼지	0~15	16~50	51~100	101 이상

3. 미세먼지 높은 날 생활수칙

미세먼지 농도 높은 날 행동요령



등산, 축구 등 오랜 실외활동 자제
(특히 어린이, 노약자, 호흡기 및 심폐질환자)



학교나 유치원은 실내 체육수업으로 대체 권고



실외 활동시에는 마스크, 보호안경, 모자 등 착용



창문을 닫고, 빨래는 실내에서 건조



세면을 자주하고, 흐르는 물에 코를 자주 세척



가급적 대중교통을 이용, 야외바베큐 자제

흡연예방 - 전자담배의 비밀

1. 전자담배는 '금연치료제다' ?

☞ 그렇지 않다. 금연치료제로서 안정성효과성이 입증된바가 없다. 전자담배는 니코틴중독을 오히려 악화시킬 수 있다. 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가됩니다.

2. 전자담배는 유해물질이 없다?

☞ 그렇지 않다. 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출.

- 1) 아세트알데히드 : 소독제 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 삭향료의 재료
- 2) 포름알데히드 : 비료, 살충제 살균제, 곰팡이 제거제, 오수처리제 등의 재료

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

☞ 그렇지 않다. 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정, 국민 건강 증진법에 따라 공중이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다. 청소년의 전자담배 사용도 불법입니다.

체중관리를 위한 좋은 습관

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 쌓이기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 충고합니다.

		
아침밥 꼭 먹기	하루 5컵 이상 물 마시기	짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기
		
즉석가공식품과 탄산음료 안먹기	하루 3번, 3분 이상 양치하기	매주 5일 매일 30분 이상 운동
		
채소와 과일 많이 먹기	충분한 수면 *TV·PC 사용 줄이기	균형잡힌 영양식 먹기

양성평등

● 생활 속 성차별 감수성 키우기

“양성 평등이란 좋은 사람, 행복한 개인을 만들려는 생각입니다. 여자는, 혹은 남자는 이래야 한다는 생각을 버리는 것, 그리고 자신을 편안하게 바라보고, 자유롭게 열린 마음으로 나와 다른 사람을 편안하게 받아들이기 위한 생각”입니다. 양성평등은 남자와 여자의 차이를 부정하는 것이 아니라 남자이기 때문에, 여자이기 때문에 갖혀 있는 사람마다의 개성이나 능력, 역할을 자유롭게 열어 주고자 나온 용어입니다

성매매 예방

1. 신체적인 문제 : 에이즈 등 성인성 질환에 감염되거나 원치 않는 임신, 출산, 인공임신중절 같은 경험으로 신체적 손상을 입게 됩니다.

2. 어떤 경우에도 가출은 하지 않아야합니다. 가족과 문제가 있거나 고민이 있으면 주변의 믿을 만한 어른과 의논해서 마음을 안정시킬 방법을 찾도록 합니다.

3. 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 한다. 유행은 금방 바뀌며 사람의 가치나 아름다움은 지닌 물건에서 나오는 것이 아니라 내면에서 나오는 것임을 기억.

4. 인터넷으로 채팅을 할 때에는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제해야 합니다.

겨울철 장염, 노로바이러스 바이러스

치료약이나 예방 백신이 없습니다. 한 번 앓았다고 해서 항체가 생기는 것도 아닙니다. 평소 개인위생관리를 철저히 합시다.

★증상

메스꺼움, 구토, 복통, 설사, 두통, 발열, 오한, 근육통 등 독감과 비슷함

★예방

장염 환자와 접촉을 피하고 손발 씻기, 음식 익혀먹기 같은 개인위생을 철저히 하는 것이 최선의 예방임