



4월 보건소식

가정통신문

2024.4.1.(월)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

벚꽃은 만개하고, 싱그러운 초록빛이 야외활동을 설레게 하는 4월입니다. 그러나 미세먼지로 야외 활동과 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이기도 합니다. 올바른 생활습관 실천으로 즐겁고 건강한 4월이 되시길 바랍니다.

아토피피부염 예방·관리수칙

아토피피부염이란?

가려움증을 주 증상으로 하는 **만성적**이고 **반복**되는 **염증성 피부질환**

아토피피부염의 증상

환자를 가장 괴롭히는 흔한 증상은 **가려움증**으로, **수면부족**을 야기해 성장발육과 **삶의 질**을 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

- 손톱, 발톱 짧게 깎기**
 - 피부를 긁으면 증상이 악화될 수 있으니 손톱, 발톱은 짧게 깎아 관리
- 부드러운 면 소재 의류 착용**
 - 부드러운 면 소재를 착용하여 피부에 물리적 자극 줄임
- 적정 실내 온도, 습도 유지**
 - 환자에 따라 편안하게 느끼는 온습도를 유지
 - 적정 온도: 22~24℃/적정 습도: 40~50%
- 알레르기 원인 물질 피하기**
 - 대기오염 물질, 새집증후군 등 알레르기 원인 물질 피하기

스토킹 처벌법

2021년 4월 20일 「스토킹범죄의 처벌 등에 관한 법률」이 제정되었습니다. **스토킹행위**란 상대방의 의사에 반하여 정당한 이유 없이 상대방 또는 동거인, 가족에 대하여 아래에 해당하는 행위를 하여 **상대방**에게 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 도발하게 하는 행위
- ※ 직접 또는 제3자를 통하여 물건 등을 도발하게 하거나 주거지 또는 그 부근에 물건을 두는 행위
- ※ 주거지 또는 그 부근에 놓여져 있는 물건 등을 훼손하는 행위

스토킹범죄는 단순한 집착과 접근으로 끝나지 않고 **강력범죄**로 이어질 개연성이 높고, **재범** 가능성이 높습니다.

스토킹범죄 예방과 피해자 보호를 위한 절차

스토킹 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

- 스톱킹행위 상대방이나 그 주거 100m 이내 접근금지
- 통신매체이용 접근금지
- ※ 1개월 초과할 수 없음

스토킹범죄 재발이 우려될 경우

- 스톱킹범죄 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, 흉기 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.

흡연·음주 팩트 체크

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

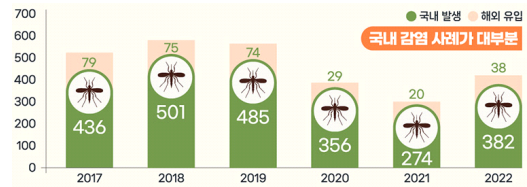
- 제로 슈가 소주는 당류가 거의 없어 0g로 표기할 수 있지만, 이외의 영양성분은 일반 소주와 동일함
- 제로 슈가 소주 한 병(360ml)에는 보통 47.5g 정도의 알코올이 함유되어 있는데, 알코올 1g당 7kcal의 열량을 발생시키고 체내에 빠르게 흡수됨
- 게다가 알코올은 다른 열량원보다 우선적으로 사용되어 다른 열량원이 체내에 축적되기 때문에 체중이 증가할 수 있음



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

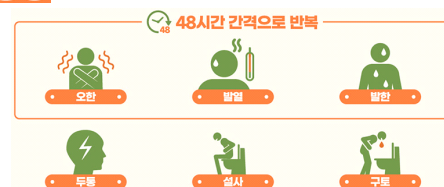


말라리아 매개모기의 특성



- ▶ 얼룩날개모기는 4월부터 10월 사이, 일몰 직후부터 일출 직전까지 사람에게 접근해 피를 빨아들임
- ▶ 얼룩날개모기는 벽면과 45도 각도로 앉아있으며 비행 시 소리가 나지 않는 것이 특징
- ▶ 눈과 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 빠짐없이 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**
- 5 말라리아 위험지역에 거주하거나 여행, 군 복무 등으로 방문하신 다음 증상이 발생하면, 즉시 의료기관에서 진료받기