



7, 8월 보건소식

가정통신문

2025.7.1.(화)

발행부서 : 보건부

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

본격적인 더위와 장마가 시작되고 야외활동도 많아지면서 여러 감염병 발생 우려가 높아지고 있습니다. 더욱더 건강관리에 힘써서 건강한 여름을 보내도록 합시다.

7월 22일, 세계 뇌의 날

세계 뇌의 날은 세계신경과학회가 세계보건기구(WHO)에서 뇌 건강을 증진할 목적으로 지정한 기념일입니다.

불면증 자가진단 테스트

- ✓ 수면 중 답답함을 느낄 때가 있다.
- ✓ 일어나면 꿈이 생생하게 기억난다.
- ✓ 자는 중에 TV 소리, 차 지나가는 소리가 신경 쓰일 때가 종종 있다.
- ✓ 잠에서 깨면 상쾌하지 않고 머리가 무겁다.
- ✓ 잠드는데 30분 이상 걸리는 경우가 많다.
- ✓ 건망증이 심하다.
- ✓ 우울한 기분이 자주 든다.
- ✓ 폭 자지 못하고 한두 번 잠에서 깬다.
- ✓ 잠을 자고 나도 개운한 느낌이 들지 않는다.
- ✓ 모든 일이 귀찮을 때가 많다.

해당 사항 1~5개 주의 단계

해당 사항 6~9개 높은 확률로 불면증, 규칙적인 생활·치료 요망

불면증의 원인

1. 25도 이상의 열대야 더위
 - 사람의 적정 수면 온도 20도
2. 뇌를 자극하는 요인들
 - 불안, 우울증, 예민한 성격, 호르몬 변화
3. 숙면에 적합하지 않은 주변 환경
 - LED조명, 스마트폰과 컴퓨터의 블루라이트, 주변의 소음

불면증의 증상과 악영향

불면증 증상

수면개시장애 잠드는 데 오랜 시간이 걸림

수면유지장애 잠에서 깨고 나면 다시 잠이 오지 않음
잠자리에 들기 전부터 생리학적, 심리학적 각성의 증가로 수면에 대해 부정적임

불면증으로 보지 않는 경우

하루 이틀 잠을 자지 못했을 때, 정신건강이나 내과적 병력·남용 물질 등으로 수면 장애 증상을 보일 때

불면증 치료

증상이 심하지 않은 경우

1. 자기 전에 핸드폰 멀리하기
2. LED 조명 끄기
3. 알코올·카페인 섭취 줄이기
4. 낮에 꾸준히 운동하기

증상이 심할 경우

전문가와 상의 후 수면제(수면유도제, 항우울제, 항불안제) 복용

불면증 극복 생활 가이드

- ✓ 매일 같은 시각에 일어나기
- ✓ 하루에 침대에서 보내는 시간 제한하기
- ✓ 낮잠은 되도록 피하기
- ✓ 오전 중에 활동적인 신체 운동하기
- ✓ 라디오를 듣거나 편안한 책 읽기 등으로 TV를 보는 것을 대체하기
- ✓ 잠자기 전 따뜻한 물로 20분 정도 샤워하기
- ✓ 매일 규칙적인 시간에 식사하기
- ✓ 잠자기 전 많이 먹는 것은 피하기

불면증에 좋은 음식

대추



✓ 몸의 긴장 완화

통밀



✓ 가슴의 답답함 호소

검은콩



✓ 갱년기 증상 완화

✓ 소화 기능 강화

✓ 숙면 유도

✓ 숙면 유도

✓ 스트레스 해소

✓ 소화 기능 강화

7월 28일, 세계 간염의 날

세계보건기구(WHO)는 B형 간염 바이러스를 최초로 발견해 노벨의학상을 수상한 미국 바루치 블룸버그 박사의 생일인 7월 28일을 기념하여 간염에 대한 관심을 촉구하고 예방에 앞장서기 위해 세계 간염의 날을 지정하였습니다.

곰팡이 독소란 곰팡이가 생산하는 독소로 주로 곡류, 두류, 견과류 등을 고온다습한 환경에서 잘못 보관할 경우 발생 위험이 증가하며 섭취 시 각종 질환을 유발할 우려가 있어 각별한 주의가 필요합니다.

- 땅콩(아플라톡신), 커피원두/건조과일(오크라톡신A)
- 곡류(제랄레논), 옥수수(푸모니신)



곰팡이 독소 섭취 시 **복통, 구토 등 증상** 뿐만 아니라 **신장질환, 간질환(간염) 등 각종 질병을 유발**할 수 있습니다.

곰팡이가 조금이라도 폼다면 **전량폐기**하는 것이 가장 안전합니다. 곰팡이는 열에 강해 일반적인 조리 과정에서 완전히 파괴 불가하고, 곰팡이 부분을 제거하여도 **눈에 보이지 않는 포자나 독소가 식품 전체에 퍼져**있을 수 있기 때문입니다.

곰팡이독소 예방법

1. 대용량 구매는 지양하고, 개봉하고 남은 것은 **소분 후 밀봉 보관**
2. 곡류, 견과류 등은 온도가 낮고 습하지 않은 곳에 보관
3. 옥수수, 땅콩 등 껍질이 있는 식품은 **껍질째 보관**

8월 1일, 세계 폐암의 날

8월 1일은 폐암 인식 제고와 환자 지원을 위해 2012년 제정된 '세계 폐암의 날'로, 국내 남성에게 가장 많이 발생한 암 중 1위는 폐암입니다. (2022년 국가암등록통계)



폐암은 '**조용한 암**'이라고 불릴 정도로 조기발견이 어렵고 생존률이 낮아 **정기적인 건강검진**이 반드시 중요합니다.

☆ 폐암의 주원인 : 흡연

폐암의 약 **70%**는 흡연에 의해 발생합니다. 흡연 시 폐암 발생 위험이 **15~80배 증가**하며, 담배 피우는 양이 **많고** 흡연 기간이 **길수록** 위험도는 증가합니다. 또한 **장기간 간접흡연** 시에도 폐암 발생 위험은 1.5배 증가합니다.

비흡연 여성 폐암의 가장 큰 원인은 요리 매연이며, 건축 자재, 저밀도 단열재 등 석면에 지속 노출되거나 방사성 물질, 환경적 요인, 유전적 요인 등이 영향을 미칩니다.

여름철 비브리오패혈증 주의!

비브리오패혈증이란 해수, 갯벌 등 해양 환경에서 서식하는 비브리오 불니피쿠스 세균 감염에 의한 급성 패혈증입니다. 주로 **5~10월에** 발생하고 ① 해산물을 **날로 먹거나 덜 익혀서 먹을 경우**, ② 상처 난 피부가 **오염된 바닷물에 접촉할 경우** 감염됩니다. 다만, 사람 간 전파는 보고되지 않았습니다.



발열



오한



복통



구토



설사



하지 피부 병변

대부분 증상 발생 **24시간 내 하지에 피부병변**이 생기게 됩니다. 피부병변은 발진, 부종으로 시작하여 출혈성 수포가 형성되고, 괴사성 병변이 진행될 수 있습니다.

비브리오패혈증은 약 **50%의 치사율**로, ① 적절한 항생제 치료 및 ② 적극적인 상처치료(병변 절제) 등 즉각적인 치료가 중요합니다.

비브리오패혈증 예방수칙



어패류는 흐르는 물에 씻고 85°C 이상에서 완전히 익혀먹기



피부에 상처가 있는 사람은 바닷물과 접촉 금지



바닷물 접촉 후, 물과 비누로 노출 부위 씻기



바닷물 어패류는 가급적 5°C 이하에서 저온 저장



어패류를 취급할 경우 장갑 착용, 요리한 도마, 칼 등은 소독 후 사용

특히, **간질환자**(만성 간염, 간경화, 간암 등), **만성질환자**(당뇨병 등), **면역저하자** 등은 고위험군으로 **각별한 주의**가 필요합니다.

해외에서 무심코 산 감기약, 마약성 의약품?

해외여행 중 산 감기약, 그 속에는 마약류 성분이 들어있을 수 있어요!

Active ingredients (in each 30 mL)
Acetaminophen 650 mg
Dextromethorphan HBr 30 mg
Doxylamine succinate 12.5 mg

成分 3成分
たせき
グアイフェネシン
ジブプロコデインリン酸塩
dl-メチルエフェドリン塩酸塩

덱스트로메토르판
(항정신성의약품)

코데인(마약)

마약류 성분 함유 의약품은 국내 반입 시 처벌 받을 수 있어요!

⇒ **10년 이하 징역 / 1억원 이하 벌금**

BUT, 자가치료 목적 및 식약처 승인 시 반입가능 (의약품안전나라에서 신청)

감기약 뿐만 아니라 다이어트약, 수면제 등 마약류 성분에 주의하세요!

관세청 홈페이지 ▶ 알림·소식 ▶ 통합 자료실 ▶ 마약류 정보 ▶ 마약성분 함유 의약품 주의사항 확인!