



12월 보건소식

가정통신문

2024.12.2.(월)

발행부서 : 보건부

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

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 춥더라도 자주 창문을 활짝 열어 실내공기를 환기하고 적절한 신체활동을 하는 등 건강한 생활습관을 실천하며 12월을 보내시기 바랍니다.

12월 1일, 세계 에이즈의 날



2024년에는 제 36차 세계 에이즈의 날을 기념하여 '집단 행동 : HIV(인체 면역결핍바이러스) 진전을 유지하고 가속화하자'를 주제로 삼아 HIV와 매독 및 기타 성병, 옴프스, 정신 건강 및 약물 남용 장애, 간염과 같은 HIV와 함께 발생하는 질환을 해결하기 위한 노력을 지속하고 가속화해야 합니다.



HIV 신속검사

HIV 선별검사 서비스 중 하나로 **손가락에서 혈액 한방울을 채취**해 감염 여부를 빠르게 알 수 있는 검사입니다. 검사 **20분 후에 감염 여부를 확인**할 수 있는 신속하고 간편한 방법입니다.

신속검사에서 **양성**인 경우 **보다 정확한 결과를 위하여 효소면역검사(ELISA)**를 받아야 합니다.

* 효소면역검사(ELISA)란 혈액에서 HIV 항체와 항원을 검출하는 검사로, 보다 정확한 감염 여부를 확인하기 위해 진행됩니다.

신속검사가 **음성**인 경우 **감염 의심 상황 12주 이내** 검사한 경우 가짜 음성 가능성이 있기 때문에 **12주 이후 재검사**를 받아야 합니다.

관할 보건소 또는 의료기관에 문의해서 신속검사 실시 여부 확인 후 내원하여 검사를 받으시면 됩니다.

겨울철, 동상 주의!

추운 겨울철 만개 질환, 동상

☑ 심한 추위에 발가락, 손가락, 귀 등 **살이**

얼어서 상하는 증상

☑ 피부가 얼어 혈액 공급이 줄어들어 감각이 저하되고 심한 경우 **피부가 괴사하거나 극심한 통증** 발생

☑ 동상 증상

1도 - 피부 붉어짐, 가벼운 통증 및 가려움, 부종 (수 시간 내 회복 가능)



2도 - 감각 저하, 피부 물집, 심한 부종(치료 필요)

3도 - 피부색 변화(청회색, 잿빛), 출혈성 물집, 육신 거리는 통증

4도 - 무감각, 심한 통증, 피부색 변화(검푸른색), 피부 괴사 진행(심할 경우 절단 필요)

대부분 동상인 경우가 많아요!



동상



동상

비교적 가벼운 추위에 노출
가려움, 붉어짐, 작열감, 물집 등

영하 2~10도의 심한 추위에 노출
붉어짐, 통증, 조직 괴사, 수포 등

동상에 걸렸다면?

- ① 즉시 **따뜻한 곳**으로 이동하기
- ② 담요 등으로 덮어 **체온을 유지**하기
- ③ 젖은 의류는 제거하고 **마른 것으로 갈아입기**
- ④ 동상 부위는 **문지르거나 주무르지 않기**
- ⑤ **따뜻한 물에 손상 부위를 담그는 것도 도움**
- ⑥ 증상이 악화된다면 **즉시 병원 방문**하기

이렇게 예방하세요!

1. 추운 날씨에는 가급적 외출을 자제
2. 내복 등 얇은 옷을 겹쳐 입고 모자, 장갑 등 착용
3. 옷이나 신발이 젖었을 경우 신속하게 마른 것으로 교체
4. 야외 활동 시 보온용품과 여벌의 양말과 장갑 준비

겨울철 가려움과 전쟁 '콜린성 두드러기'

콜린성 두드러기란?

체온이 정상 체온보다 조금만 올라가도 몸에 두드러기 및 감각 이상이 생기는, 젊은 층에서 많이 나타나는 질환



콜린성 두드러기 원인과 증상

콜린성 두드러기 원인

- 발병 원인은 아직 명확히 밝혀지지 않았지만, 땀을 **배출하여 체온을 조절하는 피부 교감신경계의 오작동 발생**으로 알려짐
- 땀이 잘 안 나는 체질이거나 **땀으로 내보내야 할 체내 수분이 부족**할 경우 교감신경 교란 발생 가능
- 교감신경 교란 발생 시 **땀 대신 히스타민이 분비되면서 발생**하는 경우가 다수

콜린성 두드러기 특징

- ☑ 주로 추운 곳에서 더운 곳으로 갑자기 이동했을 때 발현
- ☑ 심부체온이 1℃ 정도 상승하면 증상을 보이기 시작
- ☑ 주로 가을·겨울철 같은 추워지는 때 많이 발생함
- ☑ 과도한 운동, 정신적 스트레스, 뜨거운 목욕 등으로 체온이 상승하는 경우에도 발생
- ☑ 일반적인 두드러기보다 크기가 작은 것이 특징
- ☑ 대부분 크기가 작은 좁쌀 같은 병변이 여러 군데 발생
- ☑ 가려움증과 함께 따가운 통증이 들면서 두드러기가 발현

콜린성 두드러기 치료 및 대처방법

치료법

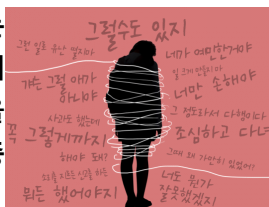
- ☑ 지속적인 가려움으로 인해 일상생활에 지장이 있을 경우 **약물치료 고려**
- ☑ 보통 **1~2시간 내에** 진정이 되는 질환으로 약물 치료가 필수사항은 아님
- ☑ 증상이 점점 악화되고 **만성적으로 나타나게 될 경우엔 빠른 치료**를 권장
- ☑ 발견 초기 골든타임에 치료 시 좋은 효과 기대 가능

대처방법

- ☑ **체온이 급격하게 변하는 상황을 피하고** 체온 유지에 신경 쓰는 것이 매우 중요
- ☑ 찜질, 더운 탕욕 등과 같이 **갑자기 체온을 상승시키는 상황 피하기**
- ☑ 정서적 자극이나 심리적 불안 등 **스트레스 요소 제거**
- ☑ 방치 시, 치료 시기를 놓쳐 증상 악화되거나 만성화될 수 있으니 **초기 치료 필요**

성폭력 2차 피해 예방

우리는 문제를 제기하는 피해자에게 곤잘 이런 질문을 합니다. “왜 바로 신고하지 않았어?” 이렇듯 오히려 피해자를 의심하고 탓하는 말과 태도는 2차 피해가 됩니다. 2차 피해는 피해자들이 신고를 꺼리게 만들고, 범죄 및 문제 해결을 어렵게 하는 주요 원인 중 하나입니다.



성폭력 2차 피해 경험 조사

- 성폭력 피해로 인해 주변으로부터 가장 많이 듣는 말은?

1. “피해 사실을 주변 사람에게 말해봐야 너에게 도움되지 않는다”
2. 친해서 한 행동(말)인데 내가 너무 민감하게 생각하는 것 같다”
3. “성폭력 피해를 겪었다는 것은 수치스러운 일이다”

※ 여성가족부, 「2022년 성폭력 안전실태조사 연구」

☛ 나의 관점을 점검하고 성인지 감수성 함양을 위해 노력하기
일상에서 다양한 사람들과 수평적이고 존중하는 관계를 맺고 있는지 점검하고, 나아가 자신이 속한 조직이 왜곡된 성 문화를 답습하고 있는 것은 아닌지 점검합니다. 불법촬영물 소비에 반대하고, 이를 발견하면 방송통신심의위원회에 신고하는 식으로, 나의 주변에서 발생하는 폭력의 문제를 인식하고 변화를 위해 노력해봅시다.

☛ 평등한 관계 형성을 위해 노력하기

우월한 지위에서 비롯한 권력을 남용하지는 않는지, 성적 편견으로 인해 피해입는 사람은 없는지 살피는 것과 같이 비대칭성에 대한 감수성, 즉 ‘**성인지 감수성**’이 필요합니다. 관점과 관행을 바꾸고 성인지 감수성을 높이려는 개인의 노력과 실천이 모이면 불평등을 만드는 사회구조와 문화도 결국 변화될 것입니다.

금연 성공 노하우 4가지

금연해야 하는 이유

| | |
|--|---|
| | 치아 변색, 입냄새 유발, 피부 노화 등 외모에 즉각적인 영향 |
| | 간접흡연으로 인한 사망자가 매년 100만 명 이상! 나뿐만 아니라 친구, 가족을 지키기 위해 |
| | 구강암, 입술암, 자궁경부암, 유방암 등 20종 이상의 암 발생 원인 |
| | 전 세계적으로 가장 흔하게 버려지는 쓰레기가 바로 담배꽂초! 담배 연기는 대기를 오염시키는 환경 오염의 주범 |

① 금연 시작일 정하기

시간이 반! 금연 시작일을 정하고 주변에 알리는 것은 금연 준비의 첫 단계! 의미 있는 기념일로 정하면 좋은 동기부여로 작용!

② 금연에 도움이 되는 식단 마련하기

불규칙한 식습관이나 자극적인 음식은 흡연 욕구를 불러일으킬 수 있다는 사실! 규칙적인 식사와 비타민, 섬유소가 풍부한 식품을 골고루 섭취!

③ 4D 원칙 실천하기

지연하기(Delay)/
물 마시기(Drink water)/
다른 생각하기(Do something different)/
심호흡하기(Deep breathing)

④ 전문가에게 금연 상담받기

혼자가 힘들다면 우리 지역 보건소에서 진행되는 흡연자 대상 금연클리닉을 신청하고 상담 및 물품 지원받기!

금연상담전화 대표번호 ☎1544-9030