

제 목

11월 보건소식지

인플루엔자 예방

2023.9.15.

질병관리청

23-24절기
인플루엔자 유행주의보
발령 안내

2023년 9월 15일(금) 0시

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.



인플루엔자란?

- 흔히 **독감**으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, 38℃ 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 식욕감, 식욕부진 등 전신증상을 보임



인플루엔자 유행주의보란?

- 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계
- 23-24절기(23.9월~24.8월) 유행기준: 외래환자 1천 명당 6.5명
- 23-24절기는 9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령



※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속

유행주의보 발령시

- 고위험군은 검사 없이도 의심증상만으로 항바이러스제 처방 시 요양급여 적용

고위험군

소아, 임신부, 만65세 이상 어르신, 면역저하자, 대상자에 등 기저질환자



호흡기감염병 예방수칙

호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집(nip.kdca.go.kr) '감염병 표본감시 주간소식지'에서 확인하세요!

◀ 인플루엔자 등
호흡기감염병 예방 수칙 ▶

- 인플루엔자 예방접종 받기
 - 해당 대상자는 접종 시기에 맞춰 조속히 접종하기
- 발열 및 호흡기증상이 있을 시 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- 올바른 손씻기의 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
 - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- 기침예절 실천
 - 기침할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 하기
 - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기
 - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기

지구의 온난화를 늦추는 채식

‘채식’에 대해 많이 들어보셨을 것입니다. 고기류를 피하고 주로 채소, 과일, 해초 따위의 식물성 음식만 먹는 것을 말합니다. 채식이 좋은 식생활이라고 생각하고 태도를 채식주의라 하고, 채식을 위주로 식생활을 하는 사람을 채식주의자라고 합니다. 채식주의의 좋다고 생각하거나 채식주의자가 되는 것은 저마다 가진 가치관과 신념에 따라 개인이 자유롭게 선택하는 것입니다.

학교에서 채식을 권장하는 것은 채식주의자가 되자는 것은 아닙니다. 일 년, 한 달, 일주일에 하루나 한 끼, 채식함으로써 탄소중립에 동참하자는 것입니다. 과도한 육식은 건강에 영향을 미치고, 성장기 학생들에게는 조숙증을 유발할 수도 있다고 합니다. 건강하게 몸으로, 건강한 지구에서 오래 살기 위해 12월 어느 하루 육식을 하지 않는 환경운동에 동참해주시기 바랍니다.

→ **채식이 지구온난화를 늦출 수 있습니다.**

점점 증가하는 육식 수요를 위해 한정된 공간에 대규모 밀집 사육을 하는 대규모 축산 때문에 생기는 문제들 등 환경과 관련된 것들

- 소에서 발생하는 메테인(매탄)은 이산화탄소보다 온난화 효과가 큼
- 육류 장거리 운송과 육식 식단이 탄소발자국을 늘림
 - 분노 집적으로 인한 탄소 발생, 악취, 수질오염, 부영양화, 해충 발생
- 사료용 곡물 농사와 방목을 위해 지구의 허파인 삼림 파괴

※ 사료용 곡물 재배는 기아 문제와도 연결됨

언제지 모르니까 언제든 걱정없도록
겨울 전 코로나19 예방접종으로
면역을 충전하세요!

- 당일접종 10.19.(목) 시작
- 사전예약누리집에서 예약 (대리예약 가능)



질병관리청

접종 일정

연령

2023.10.19.(목)
~ 2024.3.31.(일)

65세 이상, 12 - 64세 면역저하자,
감염취약시설 구성원

2023.11.1.(수)
~ 2024.3.31.(일)

그 외 12 - 64세

비만 예방

비만 치료의 성공률은 암 치료의 성공률보다 낮다고 한다. 이 중 체중 과다의 근본적인 원인이 되면서도 실천이 어려워 체중 조절 포기의 주원인이 되는 것이 식사 조절이다.

- 올바른 식사조절 방법 -

- ★ 체중 감소는 급격하게 이루어지기 보다는 장기간에 걸쳐서 유지되는 방향으로 진행되는 것이 바람직 하다
- ★ 식사 조절에 의한 섭취의 감소와 운동을 통한 열량 소모가 필수적이다

- 배분요령 -

- ★ 식사 시간을 규칙적으로 갖는다
- ★ 가능하면 식사량을 세끼 모두 균등하게 먹되 만약 그것이 어렵다면 아침에 많이 먹는 것이 좋다
- ★ 식전 운동이 열량 소모에 더 효과적이다

- 식품 선택 시 -

- ★ 가능한 신선한 식품을 이용한다
- ★ 섬유질이 많은 식품을 사용한다
- ★ 콜레스테롤과 포화 지방산이 많은 식품은 피한다
- ★ 식품 구입 시 제조일, 식품 내용 및 성분을 확인한다

- 조리 시 -

- ★ 식품의 무게를 달아보는 습관을 기른다
- ★ 기름의 사용을 줄인다
- ★ 설탕, 물엿, 꿀의 사용량을 줄인다

- 식사 조절의 과정 -

- ★ 감소시킬 체중과 기간을 정한다
- ★ 평소 식사 섭취량과 잘못된 식습관을 파악한다
- ★ 체중, 식사 일지를 기록한다
- ★ 실천 후 평가와 재계획을 한다. (출처: 가정과 건강)

눈 건강 관리

컴퓨터와 스마트폰 사용 시간이 늘어나면서 안구건조증, 시력저하 등 눈건강에 문제가 생기는 경우가 많습니다.

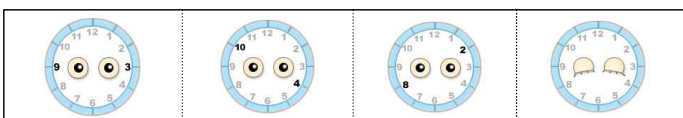
나빠진 시력은 되돌릴 수 없으니 눈건강을 위해 틈틈이 눈 운동을 하고 눈이 휴식할 시간을 줍시다.

▶ 눈 건강 관리법 ◀

▲ 컴퓨터, 스마트폰 사용 시 20분마다 20초씩 휴식.

- ▲ 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용.
- ▲ 취침 시 반드시 소등하기(불을 끄기)
- ▲ 잠을 충분히 자기.
= 밤 12시 이전에 자고 7시간 이상 숙면.
- ▲ 가능한 손으로 눈을 만지지 말기.
- ▲ 1년에 한번씩 안과검진을 받기.

<눈 스트레칭 따라하기>



A(9시 ↔ 3시) B(10시 ↔ 4시) C(2시 ↔ 8시) D(눈동자 돌려)

마약류 예방교육



의료 목적으로 사용하는 합정신성의약품은 왜 마약류로 분류할까요?

- ✓ 합정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해를 끼칠 수 있습니다.
- ✓ 따라서 의료 목적으로 사용하는 합정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

마약류의 종류

1 마약	2 대마	3 합정신성의약품
양귀비, 아편, 코카인, 모르핀, 헤로인, 펜타닐 등	대마초와 대마초에서 얻은 수지, 오일 등을 모두 포함	중유기 가장 많으며, 의료 목적으로 사용하는 약품도 다수 포함

의료 목적으로 사용하는 합정신성의약품에는 어떤 것이 있을까요?

- 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'**
: 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등
: 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.
- 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'**
: 펜터민(phenentermine), 펜티메트라진(phendimetrazine) 등
: 16세 미만 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.
- 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'**
: 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
: ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.
- 불이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'**
: 펜타닐패치(Pentanyl)
: 마약성 진통제인 장기급 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

* 출처: 국민안전처, 어린이를 지켜주세요! 식물의약품안전서(2023)

합정신성의약품, 이것만은 꼭 알아주세요

- ✓ 합정신성의약품은 의료기관에서 반드시 의사의 처방을 받고, 처방대로 복용해야 하며, 처방받은 본인에 한하여 사용해야 합니다.
- ✓ 합정신성의약품은 다른 약품에 비해 중독의 우려가 크므로, 용도 이외의 사용은 절대로 하지 않아야 합니다.

의료 목적으로 사용하는 합정신성의약품의 정확한 사용 중독의 위험을 피할 수 있는 방법입니다

- ✓ 자녀들이 마약류로 인한 피해를 입지 않도록 가정에서도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관

- ☑ 한국마약퇴치본부
: 1899-0893
: 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
: 의료기관 치료 연계
- ☑ 임원, 외래 치료 및 상담기관
- ☑ 자문사회 내 치료보호기관
- ☑ 중독관리통합지원센터
- ☑ 학생 마약류 예방 교육자료
- ☑ 학생건강정보센터
: <https://schoolhealth.kr>

* 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
* 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.