



10월 보건소식지

푸른 빛으로 어우러졌던 산과 들의 나무들이 여러 가지 색깔의 옷들로 갈아입는 단풍의 계절 10월입니다. 아름다운 계절 10월은 일교차가 심해지며 우리 몸의 면역기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수가 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경을 써야 합니다.

코로나19(COVID-19) VS 독감(Influenza)

코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19

- 감염 1~14일 후 증상
- 사스-코로나바이러스
- 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음
- 자가격리 예방

교집합

- 비말 전파
- 열, 기침, 피로감
- 심할 경우 폐렴 합병증

독감

- 감염 1~4일 후 증상
- 인플루엔자 바이러스 원인
- 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음
- 백신으로 예방

자료: 세계보건기구

인플루엔자란?

-흔히 '독감'이라고 불립니다. 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다.

-심각한 합병증이 발생할 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

접종시기?

-독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이 (9월 21일 부터 국가예방접종 시작)

-어린이(생후 6개월 이상 만13세 이하), 임산부, 어르신(만65세 이상) 등 국가예방접종사업 대상 이외 대상자는 가까운 병원에서 유료접종

-인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 매년 새로 접종해야 합니다.

10월 15일은 '손 씻기의 날'

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로부터 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다. 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그만큼 크다는 얘기입니다.



약물 오남용 교육

- 에너지 음료의 부작용



10월 11일은 '비만 예방의 날'

10월 11일은 '비만 예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령

적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정 체중 알기'에서 시작합니다.

걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자 기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

일상 생활 속 성평등 실천 방법

언어습관 고치기

- 불필요한 상황에서 성별을 강요하지 않습니다.
- 특정 직업이 하나의 성별의 전유물이었던 과거 고정관념을 버립니다.
- 성역할 고정관념 표현을 사용하지 않습니다.
- 성적대상화 표현을 하지 않습니다.
- 특정 성별 혐오표현을 하지 않습니다.
- 2차 가해 표현을 하지 않습니다.

인식 바꾸기

- 특정 직업이 하나의 성별의 전유물이었던 과거 고정관념을 버립니다.
- 서로의 의견을 존중해줍니다. (서로를 놀리거나 무시하지 않습니다.)
- 서로의 입장을 이해합니다. (신체적인 차이가 있다는 것을 인정합니다)

금연 성공률을 올리는 방법

1. 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 의사나 금연상담사 등의 전문가로부터 상담을 받는다면 금연 성공률이 두 배 이상 높아집니다. [금연콜센터\(1544-9030\)](tel:1544-9030)에 전화해서 도움을 받을 수 있습니다.
2. 금연을 대체할 습관을 만듭니다. 금단증세가 나타날 때 담배를 피우는 대신 명상이나 심호흡을 하거나 산책을 하는 행동으로 증상을 완화 시킬 수 있습니다. 간단한 간식을 섭취하는 것 또한 도움이 됩니다. 하지만 과도한 당분이나 지방은 건강을 해칠 수 있으므로 주의해야 합니다.
3. 식후 입안에 남은 기름기가 담배 연기에 함유된 페릴라르틴이라는 성분의 단맛을 강화하기 때문에 식후 금연욕구가 특히 강해집니다. 식후 가글이나 양치로 구강 속 위생을 관리합니다.
4. 수분 섭취량을 늘립니다. 중독성을 지닌 니코틴은 수용성으로 물에 녹습니다. 또한 이뇨작용으로 니코틴 배출을 더 빠르게 할 수 있습니다. 단, 탄산음료는 흡연 욕구를 강화한다는 연구가 있습니다.