



## 7월 보건 소식

7월은 장마와 함께 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 변질된 물, 음식 섭취로 인한 수인성 감염병과 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 시기이므로 개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보낼 수 있도록 함께 노력합시다.

### 폭염에서의 건강관리



☀️ **일광화상:** 햇볕에 노출되어 피부가 빨갛게 붓고 물집이 생기기도 하며 가려움이 있음

🌡️ **일사병:** 뜨거운 직사광선에 노출로 땀을 많이 흘려 인체 내 염분과 수분이 고갈되어 체온이 비정상적으로 올라가 두통, 메스꺼움, 구토, 식욕 부진, 근육경련 증상이 있으며 심한 경우 의식을 잃기도 함.

#### 응급 처치 방법

1. 일광화상이 생긴 경우 찬물로 찜질하여 열을 식히고 물집은 터지지 않게 하고 심한 경우 병원 치료를 합니다.
2. 일사병 증상의 경우 시원한 곳으로 옮겨 다리를 높게 하여 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고, 찬찜질을 해주면서 빨리 병원으로 옮기도록 합니다.
3. 뜨거운 햇볕 아래 심한 신체활동이나 운동은 삼가하는 것이 무엇보다 예방 차원으로 중요합니다.

### 냉방병 예방을 위한 생활수칙

냉방병은 실내와 밖의 온도차가 5~8도 이상 지속되는 환경에서 장시간 머물 때 나타납니다. 갑작스러운 온도의 저하는 피부에 가까운 혈관을 급속도로 수축시키는데, 이로 인하여 혈액 순환 장애가 생기고 두통, 소화 불량, 몸살, 면역력 저하 등이 일어나게 됩니다.

#### 냉방병 예방을 위한 생활수칙

1. 에어컨 필터를 자주 청소하여 청결을 유지합니다.
2. 실내외 온도차를 5도 이내로 하고, 냉방 중 2시간 마다 5분 정도는 환기를 시킵니다.
3. 에어컨 바람을 피부에 직접 쐬지 않도록 합니다.
4. 카페인 많이 든 커피나 청량음료 대신 따뜻한 물이나 차를 수시로 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민이 많이 든 제철 과일을 자주 섭취합니다.
5. 규칙적인 운동은 필수입니다.



### 무더운 여름철 건강관리

#### 1. 수분 충분히 마시기



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음을 보다는 미지근한 물

#### 2. 청결하도록 더 노력



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

#### 3. 냉장고를 과신하지 않기



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

#### 4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질하기



- ☞ 냉수로 씻어 내거나 찬물 찜질

#### 5. 실내외 온도차 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지

#### 6. 온열질환 주의하기



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 땀 났을 모자와 선글라스

#### 7. 자외선 차단하기



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

#### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

#### 9. 찬 음식이나 자극적 음식은 삼가



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

#### 10. 비타민과 단백질을 챙기기



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

## 데이트 폭력 바로 알기

### 데이트 폭력이란?

- 데이트 관계에서 발생하는 언어적, 정서적, 경제적, 성적, 신체적 폭력
- 헤어지자는 연인의 요청을 거절하거나 이별하더라도 집요하게 스토킹으로 이어지는 것



### 데이트 폭력의 유형

구 분	내 용
통 제	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 누구와 함께 있는지 항상 확인한다.</li> <li>· 옷차림을 제한한다.</li> <li>· 내가 하는 일이 자신의 마음에 들지 않으면 그만두게 한다.</li> <li>· 일정을 통제하고 간섭한다.</li> <li>· 휴대폰, 이메일, SNS 등을 자주 점검한다.</li> </ul>
언어적 · 정서적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 욕을 하거나 모욕적인 말을 한다.</li> <li>· 위협을 느낄 정도로 소리 지른다.</li> <li>· 안 좋은 일이 있을 때 “너 때문이야” 라고 말한다.</li> <li>· 나를 괴롭히기 위해 악의에 찬 말을 한다.</li> <li>· 내가 형편없는 사람이라고 느낄 정도로 비난한다</li> </ul>
신체적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팔목이나 몸을 힘껏 움켜쥐다.</li> <li>· 세계 밀친다.</li> <li>· 팔을 비틀거나 머리채를 잡는다.</li> <li>· 폭행으로 빠거나 멍/상처가 생긴 적이 있다.</li> <li>· 뺨을 때린다</li> </ul>
성적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나의 의사에 상관없이 신체부위를 만진다.</li> <li>· 내가 원하지 않는데 애무를 한다.</li> <li>· 나의 기분에 상관없이 키스를 한다.</li> <li>· 내가 원하지 않는데 성관계를 강요한다</li> </ul>
경제적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 돈을 빌리고 갚지 않음</li> <li>· 데이트 비용 청구 등 지불 강요를 함</li> <li>· 협박하여 재물이나 재산상 이익을 취함</li> </ul>

<출처: 한국여성인권진흥원>

### 데이트 폭력 대처법

#### 1. 폭력에 단호한 모습을 보여야 합니다.

단 한 번의 폭력이라도 폭력을 행사한 상대가 용서와 화해를 요청해도 설득을 당해선 안 됩니다. 어떠한 이유로도 폭력은 납득될 수 없고 용서할 수 없다는 단호한 태도를 보여야 합니다.

#### 2. 주변 사람들에게 알립니다.

가족과 친구, 선생님 등 믿을 수 있는 사람들에게 이야기해야 합니다.

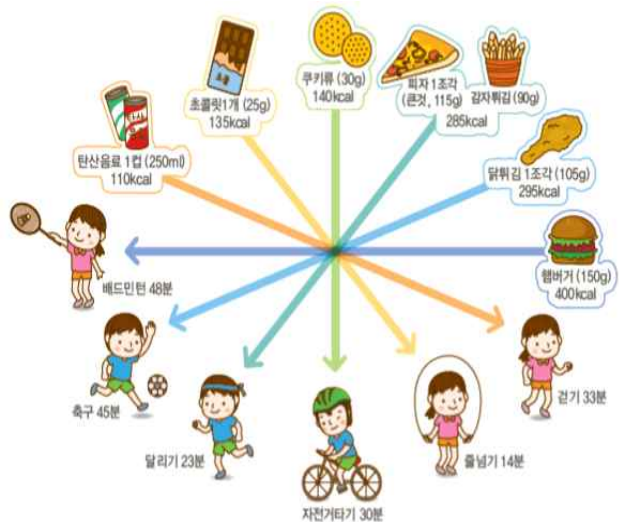
#### 3. 폭력의 흔적을 남깁니다.

신체적 혹은 성적인 폭력이 발생했다면 증거 수집 후 반드시 경찰에 신고해야 합니다.

#### 4. 믿을 만한 주변인과 함께합니다.

“십대의 데이트 폭력은 연락에 집착하거나 다툼이 있을 때 거친 욕을 퍼붓는 것부터 시작해서 물리적 폭력으로 이어지는 사례가 많습니다. 인지 능력이나 정서 발달이 미숙한 청소년들은 자기 좋을 대로 상대방을 판단하기 쉽고, 교제 중 겪게 되는 충동이나 분노에 대처하는 방법을 잘 모르기 때문입니다.

## 즐거먹는 간식과 운동 칼로리



( 해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다. )

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지 즉 열량을 가지고 있습니다. 양의 많고 적음이 문제가 아니라 어떻게 조리를 했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있어요.

예를 들어 햄버거(150g) 1개를 먹었다면 화살표를 따라가 보세요. 배드민턴을 48분 정도 해야 400cal가 소모된다는 것입니다. 내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 이제 알겠죠? 알맞은 운동으로 적정 체중을 유지하도록 노력해요.