



가 정 통 신 문

교 훈
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

[9월 보건소식지]

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 건강관리를 위해 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 합니다. 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

9월 9일, 귀의 날

매년 9월 9일 찾아오는 **귀의 날**은 숫자 **9가 사람의 귀 모양과 비슷**해 지정한 날로 귀 건강과 관련한 다양한 교육 및 홍보를 위해 대한이비인후과 학회에서 1962년 처음 지정한 날입니다.



Q1) 귀 건강에는 이어폰보다 헤드셋이 낫다고 하던데 사실인가요?

A1) 귀 건강에 있어 이어폰보다 헤드셋이 두 가지 측면에서 더 유리합니다.

첫째, 이어폰은 외이도염의 발생 위험을 높입니다. 이어폰은 세균이 번식하기 좋은 환경을 만들고, 외이도를 자극하여 가려움, 먹먹함, 통증 등을 유발할 수 있습니다.
둘째, 이어폰은 청각세포의 부담이 큼니다. 이어폰은 소리를 전달할 때 더 가깝게, 음압을 모아서 전달하기 때문에 청각세포에 더 큰 부담을 줍니다. 하지만 **이어폰과 헤드셋 모두 너무 오랜 시간, 너무 강한 소리로 사용하면 난청을 일으킬 수 있으므로 최대 볼륨의 60% 미만, 하루 사용 시간 60분 미만을 지키는 것이 난청 예방에 도움**이 됩니다.



Q2) 귀 청소를 자주 해도 괜찮은가요? 그리고 귀 건강 상태에 따라 귀지의 양이 다른가요?

A2) 귀지가 생기는 것은 자연스러운 일이며, 사람에 따라 양이 많거나 적을 수 있는데, 귀지의 양이 건강 상태, 염증 유무를 의미하지는 않습니다.

귀지는 산성을 띠고 있어 **세균의 번식을 억제**합니다. 따라서 이를 억지로 제거할 필요는 없습니다. 게다가 외이도를 면봉 등으로 반복적으로 청소하다 보면 피부에 미세한 상처가 나게 되고, 이는 **외이도염 또는 가려움을 유발**할 수 있습니다. 귀지는 외이도의 정상적인 자정작용으로 자연스럽게 외이도 바깥으로 배출되기 때문에 바깥쪽에 보이는 귀지만 가볍게 제거하는 것이 좋습니다.



<난청> 자가진단 체크리스트

출처: 대한 이비인후과 학회

1	통화하는 데 어려움이 있다	<input type="checkbox"/>
2	두 명 이상이 대화하면 알아듣기 어렵다.	<input type="checkbox"/>
3	TV소리가 너무 크다고 주변사람이 자주 말한다.	<input type="checkbox"/>
4	시끄러운 장소에서 말소리를 알아듣기 어렵다.	<input type="checkbox"/>
5	대화 시 상대방에게 다시 말해달라고 청하는 일이 잦다.	<input type="checkbox"/>
6	사람들이 중얼거리거나 전보다 작게 말하는 거 같다.	<input type="checkbox"/>
7	말소리를 알아듣기 어려워 전화 받기를 꺼릴 때가 있다.	<input type="checkbox"/>
8	아이나 여성의 말을 이해하는데 어려움이 있다.	<input type="checkbox"/>
9	상대방 말을 잘못 이해해 틀린 대답을 할 때가 잦다.	<input type="checkbox"/>
10	이명(귀울림)이 있다.	<input type="checkbox"/>

※ 3개 이상의 항목에 체크했다면 난청이 의심되니 이비인후과에서 청력검사를 받을 것을 권함.

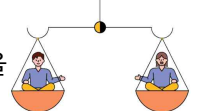


양성평등 주간

9월 1일~7일은 양성평등 주간으로 남성과 여성의 조화로운 발전을 통해 정치, 경제, 사회, 문화의 모든 영역에서 일·가정 양립 실천을 통한 실질적인 남녀평등의 이념을 구현하기 위해 제정된 주간입니다.

양성평등주일이 9월 1일부터 7일까지로 정해진 것은 우리나라 최초의 여성인권선언문인 '여권통문'이 발표된 날(1898년 9월 1일)을 법정기념일로 지정하는 의미를 담기 위한 것입니다. '여권통문'은 여성의 교육권, 직업권, 참정권에 대한 선언문으로 우리나라 근대 여권운동의 시작이라고 할 수 있습니다.

자신이 성고정관념을 가지고 있지 않은지 되돌아보고, 성차별적인 의식을 없애고 평등한 문화를 만들어가도록 합시다. 일상이 평등한 환경, 모두의 노력으로 한 뼘 더 나아질 수 있습니다.



즐겁고 건강한 추석 보내기

추석 연휴 조심해야 하는 질병

1. 찌꺼기무시증

- 명절 기간 성묘 같은 야외활동 시 **진드기**를 통해 옮기는 감염병으로 **고열, 근육통, 발진** 등의 증상이 나타남
- 예방 : 귀가하는 즉시 목욕, 외출 시 긴 옷 입기 (피부 노출 최소화), 풀 위에 옷 벗어놓지 말기, 외출 시 입었던 옷 반드시 세탁하기

2. 식중독

- 명절 기간 동안 상온에 장시간 노출되어 **부패된 음식**을 먹어 생기는 질병으로 **구토, 설사, 복통** 등의 위장증상이 나타남
- 30초 이상 비누로 손 씻기, 물은 끓여서 마시기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 과일채소는 씻어 껍질 벗겨 먹기

3. 기도폐쇄

- 폐로 통하는 통로인 **기도가 이물질이나 염증** 등으로 인해 막히는 현상으로 **명절에 가족들과 떡을 먹다가 자주 발생하며, 비정상적인 숨소리, 의식저하, 청색증** 등의 증상이 나타남
- 음식은 되도록 잘게 잘라 먹기, 바른 자세로 완전히 씹어 먹음, 아이가 음식을 먹을 때 보호자가 지켜봄

연휴에도 운영하는 병원 찾기 서비스

1. 보건복지상담센터 ☎129 또는 <https://www.129.go.kr/>
 - 국번 없이 129로 전화하면 상담원이 근처 병원이나 약국을 알려줌
2. E-GEN 응급의료포털(<https://www.e-gen.or.kr/>)
 - 현재 위치에서 가까운 병원과 약국을 찾을 수 있고, 연휴에도 운영하는 선별진료소 정보도 확인할 수 있음
3. 휴일지킴이약국(<https://www.pharm114.or.kr/>)
 - 휴일에도 문을 여는 약국을 검색할 수 있고, 처방전 없이 살 수 있는 의약품과 의약품 복용법, 사용법을 볼 수 있음

올바른 의약품 안전 정보

1. 식중독이 발생했을 때

- 설사로 식중독이 의심될 때 **임의로 지사제를 복용** 할 경우 오히려 **식중독 증세가 오래갈 수 있어** 의사의 진료를 받아 정확한 진단을 받아야 함
- * 설사 증상이 있을 땐 물을 수시로 마셔 탈수를 예방

- 항생제를 처방받아 복용하는 경우 임의로 **양을 줄이거나 복용을 중단**하면 오히려 **내성균이 발생할 수 있어** 복용량과 복용시간을 꼭 지켜야 함

- * 연령, 증상에 따라 사용하는 항생제 종류가 다를 수 있어 먹다 남은 항생제를 함부로 먹지 않음

2. 두드러기가 발생했을 때

- **항히스타민제** : 음식 섭취나 풀 등의 접촉으로 피부가 붉거나 부풀어 오르는 두드러기가 발생하면 주로 사용됨
- **졸음·진정작용** 등의 부작용이 있어 주의
- **6세 이하의 아이**가 먹어야 할 경우 의사나 약사와 **상의** 후 복용



- 눈이나 상처에 들어가지 않게 주의
- **5~6일 투여해도 나아지지 않으면** 의사나 약사와 **상의**

3. 열이나 감기에 걸렸을 때



- **아세트아미노펜(해열진통제)** : 많은 양을 복용하면 간 손상의 위험이 있어 나이에 체중에 맞게 사용

- **이부프로펜(소염진통제)** : 위를 자극하거나 신장 기능에 영향을 줄 수 있어 특히 어린이가 복용 시 구토·설사 등의 증상을 주의해서 살핌



- **졸음·진정작용** 등의 부작용이 있어 주의
- 명절 동안 **과음했거나 해열진통제를 이미 복용** 한 후라면 감기약을 복용하지 않는 것이 좋음

4. 소화가 안 될 때



- 소화제 포함된 **‘판크레아틴’ 효소제**는 돼지·소에서 추출하는 성분이므로 돼지·소의 **알레르기 반응**이 있는 사람은 주의해서 사용

5. 파스를 사용할 때



- 어깨결림, 허리통증 등으로 파스를 붙일 때는 **습진이나 상처 부위를 피해서** 사용
- 붙인 부위에 피부가 **붉어지고 부종, 가려움** 등의 증상이 나타날 땐 사용을 중지하고 의사나 약사와 **상의**

9월 29일, 세계 심장의 날

9월 29일은 **세계 심장의 날**로 심혈관계 질환에 대한 경각심을 제고하고 인식 개선을 위하여 2000년 세계심장연맹(WHF)이 제정한 기념일입니다.

환절기에 찬바람과 함께 일교차가 커지면, 혈관과 혈압의 변동 폭이 커져 체온 유지를 위해 혈관이 수축하므로 심장마비의 위험성이 높아집니다.

심정지 환자를 살릴 수 있는 **골든타임은 단 4분** 4분 내에 심장이 뛰게 하는 데 가장 좋은 방법은 **자동심장충격기(AED)**와 **심폐소생술**을 동시에 시행하는 것입니다.

내 주변 자동심장충격기(AED) 위치 찾기

- ① E-gen(응급의료정보제공 사이트) 접속
- ② 자동심장충격기(AED) → 자동심장충격기 찾기
- ③ 내 주변에 있는 자동심장충격기의 위치정보를 지도로 보여줌

심정지 환자 발견 시 행동 요령



2023. 9.

전주상업정보고등학교장