



제 2021 - 11호

4월 보건소식

2021년 4월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

벚꽃은 만개하고, 싱그러운 초록빛이 야외활동을 설레게 하는 4월입니다. 그러나 미세먼지와 코로나-19로 바깥활동과 건강관리에 더 세심한 주의가 필요한 시기이기도 합니다. 올바른 생활습관과 방역수칙의 실천으로 즐겁고 건강한 4월이 되시길 바랍니다.

‘세계 보건의 날’ 4월 7일

매년 세계보건기구(WHO)는 가장 우려하는 보건 문제들에 대한 세계의 관심을 갖기 위해 **4월 7일**을 **세계 보건의 날**로 제정되었습니다.

그렇다면 올해 2021년의 주제는 무엇일까요?

"Building a fairer, healthier world" 바로 '더 공정하고 건강한 세상 만들기'입니다.



☆ 모든 나라에서 국민의 건강한 삶을 보장하기 위해 의료보험제도를 통해 국민의 건강권 향상에 많은 진전이 있었지만 세계 절반의 인구는 아직도 필요로 하는 건강 서비스를 받지 못하는 있어 불평등을 보이고 있습니다.

☆ 건강은 인간의 권리입니다. **모든 사람들은 그들의 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스**를 가져야 합니다. 우리나라에서는 고등학생 1학년 건강검진과 2,3학년 소변검사, 결핵검사를 실시하여 **스스로 건강관리를 하게 하고 질병이 있는 경우 초기에 치료를 하여 병으로부터 회복**하게 하고 있습니다.

☆ 질병은 예방할 수 있습니다. **건강에 대한 관심과 질병예방 공부**는 **평생 자기관리**를 하기 위해서 꼭 필요합니다.

코로나 블루 '자가진단 테스트'

코로나 블루를 넘어 레드, 블랙까지

코로나19와 우울감을 뜻하는 blue가 결합된 '**코로나 블루**'라는 신조어를 모르는 사람은 거의 없습니다. 코로나19로 생겨난 변화와 제약들로 인해 생긴 무력감, 우울증을 뜻하는 말입니다.

식욕변화, 수면장애, 소화불량 등의 신체적 증상과 기운이 없고 늘 피곤한 상태, 어떤 일든 의욕이 없고 미래에 대한 막연한 불안감과 초조한 기분이 자주 나타나는 증상들을 말합니다.

▶ **지난 2주간 아래와 같은 생각을 한 날을 계산해 해당 숫자에 표시해봅시다.**

▶ **10점 이상이라면 중간 이상의 코로나 블루라고 할 수 있음**

문항	없음	매일 동안	일주일 이상	거의 매일
기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
잠들기가 어렵거나 자주 잤다 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
평소보다 식욕이 줄었다 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
다른 사람들이 눈치 채 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다 혹은 너무 친절부절 못해서 기만히 남아있을 수 없었다.	0	1	2	3
피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없었다.	0	1	2	3
차리리 죽는 게 더 낫겠다고 생각했다 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

코로나 블루가 점차 쌓이고 쌓여 결국 폭발한 상태가 **코로나 레드**입니다. 초기에는 '곧 나아지겠지'하는 희망과 기대가 있었으나, 해를 넘기고 생활 반경이 좁아지면서 스트레스를 밖으로 분출할 데가 없어진 것입니다. 스트레스와 분노는 수시로 억울함, 다른 사람에 대한 예민함, 까칠함으로 표출됩니다.

코로나 블루와 레드를 넘어 이제는 **코로나 블랙**까지 등장했습니다. 합병, 스트레스가 넘쳐 미래를 예측할 수 없는 암담함에 빠진 것입니다.

☆ **코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.**

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.

☆ **규칙적인 생활을 하세요.**

규칙적인 생활을 통해 일상생활을 유지하면 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일정시간에 잠을 자고 깨는 것이 건강을 지키는 데 매우 중요합니다.

☆ **스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.**

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역 지침을 준수하면서 외부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.

☆ 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.
우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다.
영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고 받을 수 있는 사람들과 소통하세요.



봄철 눈병 주의

눈병은 주로 여름에 많이 발생하지만 황사 등의 영향으로 봄철에도 자주 발생하고 있습니다.

☆ 알러지성 결막염



꽃가루나 황사가 원인이며 알러지성 결막염에 걸리면 눈이 심하게 가렵고 충혈되며, 심한 경우엔 눈 주위가 부어오르기도 하나 전염력은 없습니다.

☆ 유행성 각결막염

보통 눈에 바이러스가 들어간 후 7~10일 정도 후에 발병하게 되며, 일단 한번 발병하게 되면 평균 2~3주 정도 후에나 회복이 되어 가장 치료기간이 길고 전염력이 강합니다.



☆ 예방과 치료

1. 손을 자주 씻어 전염 위험 낮추기
2. 손으로 눈을 만지거나 비비지 않기
3. 주변 사람과 공동 물품, 개인 물품 분리하여 사용하기
4. 눈에 자극을 주는 렌즈보다 안경 착용하기
5. 전파를 막기 위해 수영장, 목욕탕 방문 피하기

알러지성 비염 관리

☆ 알러지성 비염이란?

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응 (재채기, 콧물 등)을 나타내는 알레르기질환

- 합병증



☆ 환절기에 알러지성 비염이 심해지는 이유는?

급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발될 수 있고, 기온차가 큰 환절기에는 호흡기도 예민해지기 때문

☆ 알러지성 비염 증상



- 기타 증상 : 눈, 입천장, 목 안이 가렵거나 아픔, 눈물, 두통, 냄새를 잘 맡지 못함, 코피가 잘 남

☆ 알러지성 비염 원인

유발물질	악화인자
집먼지진드기 애완동물 털, 비듬 바퀴 곰팡이 꽃가루	대기오염 담배연기 감기, 호흡기 감염 찬 공기 자극성 가스 급격한 온도·습도 변화

유발물질은 알러지성 비염을 유발하는 물질

악화인자는 알러지성 비염을 더욱 악화시키는 인자

☆ 알러지성 비염 관리

• 집먼지, 진드기 없는 깨끗한 침실 만들기



- 침구류는 일주일에 한번씩 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하기
- 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 않기
- 침구류에 집먼지, 진드기 투과방지 커버를 씌우기



• 카펫 사용은 NO, 커튼은 뜨거운 물로 세탁하기

- 카펫은 되도록 사용하지 않기
- 커튼은 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁할 수 있는 것으로 사용하기



• 청소할 때 먼지 조심하기

- 집안을 자주 청소하고 집먼지, 진드기에 과민한 사람은 청소 직후에는 방 안에 있지 않기
(눈에 보이지 않아도 먼지들이 공기 중에 떠다니고 있기 때문)



• 실내공기 관리 신경 쓰기

- 실내온도는 18~23℃ 정도를 유지하며 적절한 시간마다 환기하기
- 실내습도를 40~50%로 유지하기
(되도록 가습기 사용은 피하고, 습한 계절에는 제습기 사용하기)
- 공기청정기를 사용하되, 주기적으로 필터 교체하기

☆ 알러지성 비염 증상 예방법

1. 담배 연기 피하기(금연)
2. 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
3. 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화 피하기
4. 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크 착용하기
5. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기