



5월 보건소식

2021년 5월 3일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

<http://www.jjg.hs.kr>

5월 31일, 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)가 담배 없는 환경을 만들기 위하여 1987년 제정한 날로 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고, 담배없는 환경을 촉진하기 위해 확립됨

☆ 또 하나의 생활 방역, 금연


- 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소이며 흡연으로 인한 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 등의 질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망률이 더 높음



☆ 청소년 흡연의 위험 요인에 대한 대처 방법

위험요인	대처 방법
주변친구/ 또래집단/ 가족 흡연	<ul style="list-style-type: none"> • 평소 금연의 이점을 알아두고, 주변 흡연자에게도 금연 권하기 • 담배 권유를 받았을 때 단호하게 거절하기 • 친구나 가족이 함께 있을 때 담배를 피우지 말라고 부탁하기 • 본인은 담배를 피우지 않는다는 태도를 분명히 하고 친구나 가족이 본인에게 담배를 권유하지 않도록 하기 • 음주를 권하는 등의 상황을 미리 피하기
영화/ 광고 매체	<ul style="list-style-type: none"> • 담배 회사의 광고 전략을 바로 알고, 비판적으로 수용하기 • 영화 등의 흡연 장면을 비판적으로 보기
스트레스/ 신체적, 정신적 건강상태 /학업성적	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스는 운동이나 취미 활동 등 건전한 방법으로 풀기 • 담배에 의존하여 자신감을 찾기보다는 본인의 자아 존중감을 높여 현실적인 목표를 세우고, 꿈을 설계해 미래를 계획하기
호기심/ 보건교육 부족/ 성차별/ 기타	<ul style="list-style-type: none"> • 단순한 호기심으로 쉽게 중독될 수 있음을 명심하고, 처음부터 시도해보거나 시작하지 않기 • 금연 관련 포스터나 사진을 주변에 붙여 두기 • 흡연 예방 교육 프로그램이나 캠페인에 참여하기 • 흡연이 성차별이라고 하는 잘못된 생각 바꾸기

수험생 눈 보호·관리

1. 1시간 동안 공부를 한 후에는 10분 정도 눈 휴식
2. 안경이 뒤틀리면 초점이 맞지 않아 눈이 쉽게 피로해질뿐더러 착용감이 불쾌하여 공부에 집중할 수 없으므로 가까운 안경점에 찾아가 안경을 바로 잡음
3. 콘택트렌즈를 구입할 때에는 눈에 피로감을 덜주는 렌즈 선택
4. 눈의 피로를 쉽게 덜기 위해 안약을 습관적으로 사용하는 것은 절대 금물, 눈이 피곤할 경우에는 안약 대신 인공눈물을 몇 방울 떨어뜨림
5. 책상의 조명은 형광등보다는 빛의 떨림이 적은 자연광에 가까운 조명이 좋으면 조명의 위치는 왼쪽이 좋음
6. 보통 의자 높이는 독서하는 사람의 무릎높이로, 책상의 높이는 의자의 높이에 앉은키 높이의 1/3을 더한 높이가 좋음 
7. 눈에 피로감이 오면 마사지와 지압 등의 방법으로 눈의 피로를 풀
 - 눈 마사지 : 눈 주변에 원을 그리듯이 집게 손가락으로 눌러주되 간간이 엄지, 집게 손가락을 이용하여 눈 사이의 코뼈를 문질러 줌
 - 지압 : 의자에 앉아 몸을 약간 숙이고 눈을 감은 상태에서 수 초간 손바닥으로 눈꺼풀을 누름
8. 가까운 거리와 먼 거리에 있는 사물을 번갈아 바라보는 안구운동을 함

뇌전증, 완치 가능한 신경계 질환

☆ 뇌전증이란?

- 뇌의 특정 부위에서 발생한 비정상적인 전기파가 주변 뇌조직으로 퍼지면서 발작이 반복적으로 나타나는 병

- 원인은 다양하며 뇌의 신경세포에 손상을 주거나 신경세포를 과다 흥분시키는 뇌질환들은 모두 발생할 수 있음

☆ 어떠한 전조증상이 있을 때 뇌전증을 의심할 수 있을까?

- 가장 흔한 전조증상은 메스꺼운 느낌, 배에서 무엇인가 올라오는 느낌, 오심 등의 소화기 증상이나 기시감, 불안, 공포감 등의 정신 증상을 호소하는 경우가 많음

☆ 뇌전증을 예방하거나 증상을 감소시킬 수 있는 방법은?

- 발작은 다양한 요인에 의해 유발될 수 있으므로 유발 요인들을 사전에 인지하고 있는 것이 매우 중요함

- 항경련제를 제대로 먹지 않는 경우에 **음주, 수면부족, 고열 및 극심한 심리적 스트레스** 등이 발작을 유발할 수 있음
- 여성의 경우, **생리 전이나 생리 종료** 주변 시기에 발작이 증가하는 경향이 있고, **불빛, 큰 소리** 등 감각 자극에 의해 발생할 수도 있음

젊은 환자 증가, 위식도역류질환

☆ 위식도역류질환이란?

- 위 또는 십이지장의 내용물이 식도 내로 역류되어 임상적 증상을 유발하거나 점막 손상을 일으키는 질환
- 일상생활에 의미 있는 지장을 초래할 만한 가슴쓰림 증상이 주 2회 이상 발생한 경우에 위식도역류질환을 의심할 수 있음
- 젊은 연령, 여성에서 많이 발생함



☆ 위식도역류질환 증상

- **전형적인 증상** : 대표적으로 가슴이 타는 듯한 증상이 식후 30분에서 2시간 이내에 나타나고 10분 이상 정도 지속되는 가슴쓰림 증상과 실제 위 내용물이 인두로 역류하여 시고 쓴맛이 느껴지는 역류 증상
- **비전형적 증상** : 흉통, 삼킴 곤란, 삼킴 통증, 침 과다 분비, 가슴 통증, 인후의 이물감, 기침, 쉼 목소리 등

☆ 위식도역류질환 관리

- 위식도역류질환은 약물치료와 함께 식이요법 및 생활습관의 변경 또한 도움이 될 수 있음. **자극적인 음식**(오렌지 주스, 토마토, 양파, 탄산음료 등)의 섭취를 피하고 **역류를 유발시키는 음식**(고지방식, 커피, 차 등 카페인 함유 음료, 초콜릿, 민트류 등)의 **섭취를 피함**. 과체중 및 비만인 경우에는 **체중 감소와 과식을 피하며** 소량씩 자주 먹는 습관이 중요함. **취침 직전 음식 섭취를 피하고, 식후 3시간 이내에 눕지 않아야** 하며, 알코올 섭취를 피하고 금연하며 **꽉 죄는 옷을 입지 않는** 등의 생활습관 개선이 위식도역류질환의 치료에 도움을 줌

월경의 모든 것

Q1. 월경 중 갈색혈이 나와요. 건강이 이상이 생긴 것일까요?

A. 월경혈이 갈색을 띠는 것은 출혈로 발생한 혈액이 즉각적으로 몸 밖으로 배출되지 못하고 몸속에 고여 있다가, 천천히 배출되는 과정에서 시간이 지나면서 산화가 되어 색이 변한 것이에요. 만약 이런 월경혈이 **월경 시작 전, 혹은 거의 끝나갈 무렵 출혈량이 아주 적어진 상태에서 보인다면 크게 걱정할 필요는 없어요**. 출혈량이 적은 상황에서는 바로 배출되지 못하고 몸속에 있다가 배출될 수 있기 때문입니다. 또한, 초경을 시작한 지 얼마 되지 않은 여러분은 특히 혈이

조금 어둡고 덩어리지는 등 증상이 빈번하게 발생하는데, 이것은 **난소기능이 아직 완전히 성숙하지 못해 나타나는 증상**입니다. 나이가 좀 더 들어서 난소가 완전히 성숙해지면 주기가 안정되면서 자연스럽게 사라질 수 있기 때문에 걱정하지 않아도 됩니다. 하지만 **월경 중이 아닌데도 갈색 혈액이 나타난다면 월경혈이 아닌 부정출혈**일 가능성도 있어요. 부정출혈을 유발할 수 있는 원인에는 배란기에 나타나는 배란 출혈, 임신으로 인한 착상혈을 비롯해서 자궁근종, 자궁경부암, 자궁 내 폴립, 호르몬 교란 등 각종 질병과 건강 문제 등에 이르기까지 다양합니다. 따라서 이런 현상이 나타나고 있다면 빠른 시일 내에 전문의와의 상담을 받는 것이 좋아요.



Q2. 규칙적인 월경을 하고 싶어요.

A. 초경 후 2년 정도는 불규칙한 월경이 당연하기 때문에, 걱정하지 않아도 되지만 그 이후에도 월경불순이 지속된다면 규칙적인 월경을 하려면 어떻게 하면 좋을까요?

1) 스트레스 해소

월경이 늦어지는 가장 대표적인 원인은 스트레스입니다. 학업 스트레스 등의 각종 스트레스는 월경을 조절하는 시상하부의 기능에 영향을 끼쳐 호르몬의 불균형을 초래해 월경이 늦어지는 원인이 될 수 있습니다. 따라서 평소 스트레스가 쌓이지 않도록 관리하고, 심신의 안정을 위해 노력해야 해요.

2) 혈액 순환

복부 온찜질이나 족욕, 반신욕은 자궁과 하복부의 혈액 순환을 도와줄 수 있습니다. 또한, 이때 따뜻한 물이나 차를 마셔 몸을 따뜻하게 유지하고 몸속의 노폐물 배출을 도와주면 월경을 유도할 수 있어요.

3) 질환 치료

보통 3개월 이상 월경이 늦거나 멈췄다면, 다낭성 난소 증후군 또는 갑상선 호르몬 이상 등 내분비 질환 등을 의심해 볼 수 있습니다. 혹은 뇌하수체 양성 종양이 있을 때 월경이 멈출 수 있으므로 오랜 기간 월경을 하지 않는다면 병원을 내원해 전문의 상담과 치료를 받는 것을 권합니다.

Q3. 초경을 시작했는데 이제 키가 크지 않는 건가요?

A. 개인차가 있지만 **초경 후 2.5년까지 키는 6~8cm가 더 크고 성장을 멈추게 됩니다**. 월경은 성호르몬의 분비로 나타나는데, 성호르몬은 오히려 성장호르몬의 분비를 촉진시키고 뼈의 파괴를 막는 작용을 해요. 월경이 시작되면 여성 호르몬인 에스트로겐이 분비되어 뼈의 성장을 돕는데, 뼈의 성장은 곧 키가 크는 것이므로 성장이 급격하게 이뤄집니다. 하지만 성호르몬은 성장 호르몬의 분비를 도와주면서도 뼈의 골단, 즉 성장판 성숙을 촉진해 키가 자라지 않게 하기도 해요. 바로 이러한 이유로 "초경을 하면 키가 자라지 않는다."라고 말하는 것입니다.