



제 2022 - 11호

4월 보건소식

2022년 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 문제에 대한 세계의 관심을 가지기 위해 **4월 7일을 세계 보건의 날**로 제정하였습니다. 2022년 올해 주제는 “Our planet, our health” 바로 “우리의 지구, 우리의 건강”

입니다.

- ☆ 우리의 건강과 지구의 건강은 불가분의 관계에 있으며, 건강한 행성에 건강한 사회를 만드는 데 집중해야 할 필요성은 점점 더 분명해지고 있습니다.
- ☆ 2022년 세계 보건의 날 테마는 지구의 건강과 모든 살아있는 생물, 동물, 인간 및 환경 보건의 상호 의존성을 강조하는 ‘하나의 건강’ 접근 방식에 따라 WHO 캠페인은 개인의 선택과 사회적 행동이 환경에 미치는 영향을 보여주는 메시지와 활동을 홍보할 것입니다.
- ☆ 2022년 세계 보건의 날에 암, 천식, 심장질환과 같은 질병이 증가하는 전염병 속에서 WHO는 인간과 지구를 건강하게 유지하고 웰빙에 초점을 맞춘 사회를 만드는 운동을 촉진하는 데 필요한 긴급한 행동에 전 세계적인 관심을 집중할 것입니다.

미세먼지에 대한 각양각색의 질문

Q1. 미세먼지에도 냄새가 있나요?

A1. 미세먼지에는 처음부터 미세먼지 형태로 직접 배출된 물질, 기체로 배출된 후 복잡한 반응을 거친 후 미세먼지 성분으로 변한 물질, 흡수된 수분 등이 엉켜 있으며, **냄새를 유발하는 구조 등을 가지느냐에 따라 특이한 냄새가 나기도 함**

Q2. 초미세먼지는 가벼우니까 공기 중에 떠다닐 것인데 그렇다면 키가 작을수록 미세먼지에 덜 노출되는 건가요?

A2. (초)미세먼지는 중력에 의한 낙하로 제거되기도 하지만 그 속도가 매우 느림. 따라서 **사람 키에 따른 노출이 크게 다르다고 보기는 어려움**. 다만, 미세먼지 발생원이 낮은 높이에 있는 경우에는 키에 따른 차이가 있을 수 있음



Q3. 미세먼지는 하늘에 계속 떠 있나요? 아니면 바닥에 다 떨어지나요? 설마 하늘로 쪽 올라가는 건 아니죠?

A3. 미세먼지는 낙하로 제거되는 속도가 대체로 느려, 수백 킬로미터 이상의 거리를 이동할 수 있음. 그러나 크기가 커지면 낙하 속도가 빨라지며, 비가 많이 올 경우 제거 속도도 빨라짐. 따라서 **미세먼지가 다소 높은 고도(수 킬로미터 이상)에서 먼 거리를 이동할 수는 있으나, 높은 농도를 유지한 상태로 계속 하늘로 쪽 올라갈 가능성은 매우 적음**

☆ 미세먼지로부터 건강을 지키는 4가지 실천



미세먼지가 나쁜 날에도 10분씩 하루 3번, 조리 후에는 30분 이상 환기 필수



공기청정기나 환기시스템의 필터는 미리 점검하기



외출 후에는 손씻기, 세수하기, 양치질로 미세먼지 제거하기

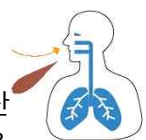


미세먼지가 매우 나쁜 날에는 격렬한 운동 피하기

환절기, 기관지 건강

☆ 기관지 역할과 기관지 건강관리가 중요한 환절기

- 산소를 체내로 전달
- 이산화탄소 배출
- 호흡을 통해 유입 가능한 이물질 차단
- 외부에서 침입하는 균에 대한 면역 작용



• 환절기의 외부 기온 차가 심하면 우리 몸이 외부 기온 변화에 적응하지 못하고 체온을 일정하게 유지하지 못해 여러 가지 질환이 생길 수 있음

❖ 환절기에 나타날 수 있는 질환

	기관지 천식	알레르기 비염
		
원인	기온차가 크거나 알레르기 유발 인자 등을 통해 발생	알레르기 유발인자가 코 점막을 자극해 염증을 일으킴
증상	발작적인 기침, 호흡곤란 등	눈과 코 주변의 간질거림, 지속적인 재채기와 코막힘 등

❖ 기관지 건강을 위한 생활수칙

	마스크 착용·손씻기 등 개인 위생 관리 철저		실내 먼지·진드기·동물털 등 알레르기 유발 물질 주의
	기관지가 건조하지 않게 충분한 수분 보충		비타민·과일·채소 섭취로 면역력 높이기
			온도 20℃ 이하, 습도 50%로 실내 적정 온도 유지

코로나19 재택치료 안내

건강관리

- ✓ 휴식과 안정을 취하면서 스스로 건강상태 관찰
- ✓ 필요 시 동네 병·의원과 호흡기진료클리닉 등을 통해 **전화 상담·처방**을 받을 수 있음

상담 및 치료 안내

- ✓ 치료가 필요하면, **동네 병·의원, 호흡기 전담 클리닉, 호흡기 진료 지정 의료기관** 등에서 전화 상담·처방 * 을 받을 수 있음
 - * 1일 1회 전화 상담 및 처방 가능, 추가 본인 부담은 없음
 - **대면 진료**가 필요하면, 사전 예약을 하고 **외래진료 센터 ***를 방문할 수 있음
 - * 도보나 개인차량(본인 운전 가능), 방역 택시를 활용하여 이동이 가능하며, 반드시 KF94 마스크를 착용해야 함
- ✓ 전화 상담을 통해 처방을 받은 경우, **조제된 약은 가족 등 동거인이 수령**해야 함
- ✓ 야간 상담·처방이 필요하면, 24시간 운영하는 재택 치료 의료상담센터 * 에 전화하여 상담과 처방이 가능
 - * 상담센터 연락처는 관할보건소에서 발송된 안내 문자 참조

- ✓ 응급상황이 발생하면, 119 등에 연락

① 응급상황 관련 증상

- ☑ 계속 가슴이 아프거나 답답한 경우
- ☑ 사람을 못 알아보며 헛소리하는 경우
- ☑ 깨워도 계속 자려고 하는 경우
- ☑ 손톱이나 입술이 창백하거나 푸르게 변하는 경우

- ✓ 불안이나 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역 정신건강 복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담을 받아볼 수 있음

식사장애 예방

식사 행동과 체중, 체형에 대해 집착하는 등 이상을 보이는 식사장애. 지나친 다이어트, 체형에 대한 불만족, 자존감의 저하 등 정신·심리적 요인이 주된 원인으로 꼽힙니다. 건강한 식생활을 위해 개선이 꼭 필요한데요. 일상생활 속에서 어떻게 개선할 수 있을까요?

❖ 식사장애의 예



❖ 식사장애별 예방&개선을 위한 건강한 식생활

거식증	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 계획을 세우고 매일 식사와 간식을 규칙적으로 먹기 ▶ 적은 양의 음식을 먹고 과식했다고 생각하지 말기 ▶ 먹을 수 있는 음식의 양을 점차적으로 증가시킴
폭식증	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 채소와 과일 충분히 섭취하기 ▶ 배부름을 느낄 수 있도록 천천히 식사하기 ▶ 식사일기를 작성하여 규칙적으로 먹기
폭식장애	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 폭식을 유발하는 생활습관 인지하기 예) 폭식 유발 음식, 스트레스로 감정이 예민한 상황 등 ▶ 폭식을 극복하는 생활습관 가지기 예) 규칙적인 생활하기, 취미활동 등으로 마음의 안정 찾기

❖ 식사장애가 의심된다면?

⇒ 건강을 위해 체중과 체형에 대한 올바른 인식을 갖고, 충분한 영양 섭취와 식생활을 유지하는 것이 중요하지만 혼자서는 쉽지 않을 수 있습니다. 식사 장애가 의심된다면 의료진과 상담해 영양교육과 치료를 다각적으로 진행하는 것이 좋습니다.