



제 2021 - 25호

7,8월 보건소식

2021년 7월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

7, 8월은 본격적인 더위와 장마의 시기이며, 코로나19의 지역사회 감염은 계속되고 있어, 여러 감염병의 위험 또한 커지는 시기입니다. 손씻기, 마스크 쓰기 등 개인 건강 관리를 철저히 하여 건강한 여름을 보내도록 합니다. 그리고 **등교 전에 반드시 학생건강상태 자가 진단을 실시 해주시고, 의심증상이 있는 학생은 집단감염을 유발할 우려가 있으므로 관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터 (☎1339) 문의하여 진료 및 검사**를 받으시기 바랍니다.

신경성 폭식증 대처

TV나 유튜브에서 음식과 관련된 프로그램이 인기입니다. 맛있게 먹고 인생을 즐기기를 권유하는데, 한편으로 날씬한 몸매에 대한 사회적 압박은 더욱 커지고 있습니다. 실컷 먹고 싶지만, 먹으면 안 될 것 같은 딜레마 속에서 늘 초조한 마음으로 현대인들은 살아갑니다.

신경성 폭식증이란 어느 순간 지나치게 많이 먹게 되는 것을 말합니다. 그러나 신경성 폭식장애가 있는 사람들의 경우 **자신의 체중과 체형에 대한 걱정이 과도한 편**입니다. 이들은 평소에는 엄격하게 식사량을 조절합니다.

하지만 이들에게도 힘든 순간들이 있고, 이 순간 **폭식**을 하게 됩니다. 이러한 충동을 못 이겼을 때 발생하는 심각한 죄책감, 허무함, 우울감이 들기 때문에 이들은 과도한 운동을 하든지, 스스로 손가락을 넣어서 토하던지, 설사제, 이뇨제, 관장제 등을 복용하여 살찌는 것을 막으려 합니다. 이러한 행동은 **보상행동**이라고 하는데 이러한 보상행동은 건강에 악영향을 초래할 수 있습니다.

신경성 폭식증 원인

- 생물학적 원인 : 가족력, 포만감을 느끼게 해주는 세로토닌과 다행감을 느끼게 해주는 엔도르핀이라는 신경전달물질의 불균형, 위의 음식물 배출 속도 느림, 소장에서 포만감을 느끼게 하는 호르몬의 분비 부족
- 심리·사회적 원인 : 완벽주의적 성격과 충동성이 공존할 경우, 우울, 불안, 분노, 공허함 등의 부정적인 정서, 자신의 인생을 통제할 수 없다는 느낌, 대인관계의 어려움과 스트레스 가정불화, 체중으로 놀림을 받은 경험, 날씬함을 강조하는 사회(미디어, 패션) 등

신경성 폭식증 대처

- 1. 자신의 상태를 알리고 주변에 도움을 구하세요.**
- 자신을 도와주고 지지 가능한 사람이 옆에 있다는 것은 스트레스의 대처에 도움을 주어 폭식의 가능성을 감소시킴
- 2. 자신의 신체상에 대하여 객관적인 인식을 키워야 합니다.**
- 대부분의 신경성 폭식장애를 가진 사람들은 자신이 지나치게 "뚱뚱하다", "크다"라는 생각에 사로잡혀 있음
- 3. 자기 자신에게 관대해져야 합니다.**
- 폭식장애를 가진 분들은 정신분석이론에서 초자아라고 불리는 엄격함을 담당하는 심리적 구조가 과대함 자신에 대해서 지나치게 엄격하기 때문에 체중에 대한 만성적인 불만이 생기고, 폭식 후에 보상행동이 발생하기 쉬움
- 4. 규칙적이고 계획적인 식사를 하세요.**
- 과도한 식이제한이나 불규칙한 식사습관은 정상적인 생리적 배고픔이 아니라 심리적 가짜 배고픔에 의한 폭식을 하게 만들 수 있음
- 5. 기분과 섭식행동에 대한 일기를 작성해보세요.**
- 자신이 먹은 것, 마신 것 그 때 느꼈던 감정을 통해서 자신의 행동에 대해서 통찰을 얻을 수 있음
- 6. 영양학적 검사를 통하여 영양 불균형이 있다면 부족한 영양소를 보충하시는 것이 좋습니다.**
- 7. 주기적인 치과진료를 받아보며 구토 후 비 산성 치약으로 깨끗이 닦아 냅니다.**
- 과다한 산성 음식이나 음료는 피하는 것이 좋음
- 8. 과도한 운동 대신 규칙적인 운동을 하세요.**

몸에서 보내는 건강 신호들

모든 병은 조기에 발견하고 치료해야 효과를 높일 수 있습니다. 병을 조기에 발견하기 위해서는 평소 정기 건강검진을 받으며 자신의 건강을 관리하는 것이 바람직하며, 질병에 따라 눈으로 식별할 수 있는 증상을 숙지해서 빨리 대처하는 것이 중요합니다.

병원 진료를 받아봐야 할 증상들

• 눈

- 한쪽 눈만 시야장애 → 뇌졸중의 전조증상 의심
- 눈자위가 노란색을 띠 경우 → 간질환, 담도질환 의심
- 눈동자 속이 희게 보이는 증상 → 후천적 백내장 의심
- 복시현상(사물이 여러 개로 보임), 뿌옇게 보이는 시야장애

• 가래

- ☞ 희거나 분홍색 거품 → 폐부종, 심장병 의심
- ☞ 진한 황갈색, 검은색 → 만성 기관지염, 기관지 확장증, 폐암, 폐결핵 의심
- 무색투명 → 급성기관지염, 천식 의심
- ☞ 화농성의 반투명 → 폐렴, 폐농양 의심



• 손톱

- 흰색 → 만성 간염, 빈혈 의심, 영양결핍
- 노란색 → 황달, 폐질환 의심
- 검은색 → 곰팡이 감염

• 안색

- 창백 → 빈혈, 폐렴, 폐암, 천식 의심
- 노란색 → 간, 담도질환 의심
- 붉은색 → 혈액순환장애 의심
- 거무스름한 색 → 신장질환 의심

• 소변

- 혈뇨 → 요로나 전립선 염증 의심
- 뿌옇고 혼탁 → 염증성질환 의심
- 거품이 많은 경우 → 당뇨로 인한 신장 합병증 의심

• 대변

- 초록색 → 식중독, 급성 위염 의심
- 검은색 → 위출혈 의심
- 혈변 → 대장암, 치질 의심

월경통, 무더운 여름철에 더 심해진다?!



무더운 여름철, 집이나 교실에서 시원한 에어컨 바람으로 열을 식히거나 외출할 땀 짙은 하의를 입고, 얼음 가득한 차가운 음료와 아이스크림으로 갈증을 해소하는 것이 일반적일텐데요. 여성의 자궁은 찬 기운과 절대 친해질 수 없는 신체 부위입니다.

찬 바람이나 찬 음식으로 체온이 내려가 낮은 체온이 지속되면 자궁 내 근육이 경직되고 자궁 혈관이 수축되어 월경통과 월경불순 등 문제가 생길 수 있습니다.



건강한 여름나기를 위한 생리대 사용법

- 폭염이 이어지는 여름에는 땀 분비량이 많아지고 Y존 부위가 고온다습해져 피부 짓무름이나 트러블이 생기기 쉬우므로 다른 계절보다 생리대를 자주 교체하는 것이 좋음

→ 2~4시간 간격으로 교체해주는 것이 좋음

- 물놀이를 할 때 월경을 시작하면 체내형 생리대인 탐폰을 많이 사용하는데, 물 속에서 탐폰 끝에 부착된 실이 젖고, 질 내부로 오염된 물이 유입될 가능성이 있어 그대로 방치할 경우 세균이 증식할 수 있으므로 물에서 나온 후에는 바로 교체해야 함

월경통& 월경전증후군 완화 TIP

- 꾸준히 운동하기
- 카페인 함유 음식 피하기
- 차가운 음료나 음식은 적당히 섭취하기
- 아랫배를 따뜻하게 해주기
- 스트레스 해소를 위해 노력하기
- 충분히 잠자기



비만 예방을 위한 소소한 실천

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 **비만예방을 위한 필수조건**입니다.



- 엘리베이터 대신 계단 활용하기
- 집에 오는 길에 한 정류장 미리 내려 걸어오기



- 작은 접시에 음식을 덜어 본인에게 맞는 적정량으로 섭취하기
- 음식은 천천히 꼭꼭 씹어먹기



- 하루 세끼를 거르지 않고 골고루 먹기
- 간식은 과일, 우유, 견과류 같은 건강한 식품으로 적당량 먹기



- 하루 동안 물 충분히 마시기
- 음료 선택 시 영양표기 확인하기

일상생활 속 걷기 실천 TIP

(코로나19 예방을 위해 개인방역수칙 준수하며 걷기)

- 등·하교 시 한두 정거장 미리 내려서 걷기
- 엘리베이터 또는 에스컬레이터보다 계단 이용하기
- 장보기 정도의 30분 이내의 걷기 거리는 가능한 걸어서 이동하기
- 주 1~2회 주변의 산책로를 걷거나 가까운 산 오르기

소아 당뇨의 오해와 진실

혈액 내에 혈당이 높아져 당이 소변으로 배출되는 질환인 당뇨는 흔히 중년 이상의 성인만 걸리는 병이라고 생각하는 분들이 많습니다. 하지만 어린 아이들에게도 당뇨병이 생길 수 있는데, 소아 당뇨라고 불리는 1형 당뇨입니다. 어린 아이와 청소년기에 가장 많이 발병하기 때문에 초콜릿 등 단 것을 많이 먹어서 걸리는 병이라고 생각하는 분들이 많은데요.

1형 당뇨는 췌장에서 인슐린을 분비하는 세포의 손상으로 인해서 인슐린이 결핍되면서 발생합니다. 잘못된 식습관, 운동 부족이 큰 원인인 성인병 당뇨와 달리 소아 당뇨는 **특별한 예방법이 없습니다.** 그러므로 갑자기 물을 많이 마시거나 화장실을 자주 가고 체중이 줄어드는 등 **당뇨의 일반적인 증상이 나타나면 바로 병원에 방문하여 검사**를 받는 것이 좋습니다. 특히, 청소년기에 정상적인 성장을 위해서는 **당뇨를 조기 발견하여 빨리 치료를 시작하는 것이 매우 중요**합니다.