



## 10월 보건소식

2022년 10월 5일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

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

아침, 저녁으로 일교차가 크게 느껴지는 계절입니다. 적절한 운동, 아침식사하기, 손씻기, 물 마시기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등 일상생활에서 올바른 생활습관 실천으로 면역을 키워 건강한 가을을 보내도록 합시다.

### 10월 11일, 비만 예방의 날

코로나19 유행 이후 컴퓨터나 태블릿PC, 스마트폰 등을 이용하는 시간은 증가하고 활동량이 감소하여 비만에 쉽게 노출될 수 있습니다. 음식으로 섭취하는 에너지와 신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야 건강한 몸을 유지할 수 있습니다.

#### 나의 일상이 운동이 되려면?

- 앉아 있거나 누워있는 시간을 줄이고 30분마다 움직이기
- TV시청, 스마트폰 이용, 원격수업 시 자주 움직이기
- 산책, 청소, 계단오르기 등 일상에서 활동량 늘리기
- 가까운 거리는 걸거나 자전거 이용하기
- 등하교 시 한 정거장 앞에서 내려 걷기

### 원숭이 두창 팩트 체크

#### Q1. 원숭이 두창은 사람에게 어떻게 전파되나요?

A. 원숭이 두창은 인수공통감염병으로 **동물→사람, 사람→사람, 감염된 환경→사람으로 전파**됨

- 감염환자의 혈액 또는 체액(타액, 소변, 구토물 등)
- 환자의 혈액이나 체액으로 오염된 옷, 침구류, 감염된 바늘 등
- 감염된 설치류(쥐, 다람쥐, 프레리도그 등), 원숭이 등 동물

#### Q2. 원숭이 두창의 주요 증상은 무엇입니까?

A. **발열**, 두통, 근육통, 요통, 근무

력증, 오한, 허약감, 림프절 병증

등을 시작으로 **1-3일 후에 열**

**중심으로 발진** 증상을 보이며, **몸의 다른 부위(특히 사지)로 발진이 확산**됨

- 구진성 발진(동그란 붉은 반점 같은 발진)은 수포 → 농포 → 가피 등의 단계로 진행되며, 동일한 신체부위 내 발진은 주로 같은 진행 단계를 보임
- 증상은 감염 후 5~21일(평균 6~13일) 이내에 나타나며 2~4주간 지속됨



#### Q3. 원숭이 두창의 감염을 예방하려면 어떻게 하나요?

A. **개인위생수칙**(손씻기 등)을 준수하고 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입, 점막 부위를 만지지 않음

- 원숭이 두창 발생지역 방문을 자제하고, 부득이하게 방문할 경우 개인보호구(장갑, 마스크) 사용
- 야생동물과의 접촉을 자제하고, 야생고기 취급 섭취에 주의



#### Q4. 원숭이 두창은 동성 간 성행위로 확산되나요?

A. WHO에 따르면, 성적 지향에 관계없이 원숭이 두창에 감염 위험이 가장 큰 사람은 감염자와 밀접한 신체 접촉을 한 사람들로, 그것이 남성과 성관계를 갖는 남성에게만 국한되지 않는다고 강조함. **성접촉은 밀접 접촉의 전염방식 중 하나로 유증상자와의 성접촉을 포함한 직간접 밀접접촉을 예방하는 것이 확산 방지를 위해 중요함**

### 10월 15일, 세계 손씻기의 날

올해 15회를 맞는 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

**손씻기를 실천하지 않는 이유는 '습관이 안되어서'** (51.4%), **귀찮아서**(29%), 020년 지역사회 감염병 예방행태 실태조사가 많습니다. 그럼에도 우리가 올바른 손씻기를 실천해야 하는 이유는?

**올바른 손씻기**를 통해 코로나19를 포함하여 인플루엔자 같은 **호흡기 감염증**, A형 간염과 같은 **장관감염증** 등 많은 감염병을 예방할 수 있습니다. 평소 손을 잘 씻는 습관은 본인 건강은 물론 타인의 안전을 지키는 **'셀프 백신'**입니다.

#### 올바른 손씻기 6단계



## 가을철 발열성 질환 예방

추수기와 단풍구경 등 야외활동이 증가하면서 가을철에 주로 발생하는 발열성 질환인 진드기로 인한 감염병과 쥐로 인한 감염병도 증가할 것으로 예상됩니다. 감염병의 특성을 이해하고, 예방수칙을 준수하여 건강한 가을을 맞이하세요.

### 진드기로 인한 감염병

- 질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기에 물려 발생하는 감염병
- 찌르거나 무는 증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 등
- 예방법

진드기 기피제 사용하기		작업복과 일상복 구분해 입기	
풀밭 위에 옷 벗어두지 않기		머리카락, 귀 주변, 팔 아래 등 진드기가 붙어 있지 않은지 확인하기	

### 쥐로 인한 감염병

- 등줄쥐, 집쥐 등 설치류에 의해 전파되어 감염을 일으키는 질환
- 신증후군출혈열, 렙토스피라증 등
- 예방법
- 쥐의 배설물과 접촉 피하기
- 야외활동 후 입었던 옷을 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 오염된 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗이 씻기
- 농작업 및 수해 복구 등 작업 후에 발열 시 진료받기

## 안구건조증 Q&A



안구건조증의 증상으로는 **눈의 자극감, 모래가 굴러가는 것 같은 이물감, 눈이 타는 듯한 작열감, 침침하다고 느끼는 눈의 불편감, 가려움, 눈부심, 갑작스러운 과다한 눈물** 등이 있습니다. 이러한 증상은 건조한 환경에서 장시간 집중하여 눈을 사용할 때 심해집니다. 또는 바람이 많이 부는 곳, 햇빛이 강렬한 곳, 공기가 혼탁한 곳 등에서 심해집니다.

**Q1. 눈물이 많이 나는데도 안구건조증일 수도 있나요?**

A. 실내에서는 괜찮은데 실외에서, 특히 겨울철에 눈물이 많이 나는 것은 이물감 등의 자극에 대한 반사작용으로 눈물이 더 나는 것일 수 있으며, 이는 안구건조증일 때 증상이 더 심하게 나타날 수 있으므로 안과 진료가 필요함

**Q2. 장시간 컴퓨터를 보아야 하는 직업일 경우 어떻게 하는 것이 도움이 될까요?**

A. 작업을 하는 도중 눈을 **자주 깜빡**여 주며, 중간에 **휴식**을 취해야 함. 또 건조감이 심할 경우 **인공눈물**을 사용함

**Q3. 인공눈물을 많이 넣어도 부작용이 없나요?**

A. 방부제가 포함된 인공눈물의 경우 **방부제 성분**이 **각결막 손상**을 일으킨다고 보고된 경우가 있어 최근에는 방부제가 포함되어 있지 않은 일회용 인공눈물을 사용함

☆ **인공눈물을 넣을 때 기억할 것들!**

아래 눈꺼풀을 손으로 살짝 당겨 자극이 덜한 **흰자위나 빨간살** 부분에 점안

• 통의 입구 부분은 반드시 **눈과의**

**거리 유지, 한 번에 한 방울씩만** 점안

• 방부제가 든 인공눈물을 쓰는

사람이라면 **렌즈를 낀 채로 점안하는 것은 금물**

• 인공눈물과 안약을 모두 사용하는 경우

순서에 상관없이 **최소 5분 이상 간격**으로 점안

## 환절기 건강 꿀팁

### 감기

대표적인 환절기 질병인 감기! 더위에 익숙해져 있던 몸이 **갑자기 변한 차가운 공기에 적응하지 못해** 저항력이 생기면서 면역력이 약해져 생기는 질병입니다. **38도 이상의 고열·심한 두통·근육통**이 나타나는 독감은 감기와 달라 유행시기(12월) 전에 미리 **예방접종**하시기 바랍니다.

### 피부 가려움증

건조해지는 가을 날씨에 가장 빠르게 반응하는 곳 중 하나가 피부! 피부의 수분이 줄어 심하면 **아토피, 건선, 습진** 등 피부질환으로 이어집니다. 건강한 피부를 위해 **충분한 수분을 공급**하고, **가습기를 활용**해 실내 습도를 높이고 세안이나 목욕 후 **보습제**를 바르시기 바랍니다.

### 식중독

초가을 낮에는 아직 온도가 높지만 아침, 저녁 날씨가 시원해졌다고 음식 관리에 소홀하다 식중독에 감염되는 경우가 많습니다. 개인 위생 및 음식 관리를 철저히 하고, **식중독 3대 예방 요령(손씻기, 익혀먹기, 끓여 먹기)**를 실천하시기 바랍니다.

### 환절기 건강관리법

- ① **실내 온도 및 습도 유지**하기
- ② **개인 위생** 철저히 하고, 손 자주 씻기
- ③ 비타민과 무기질이 풍부한 **채소·과일 섭취**하기
- ④ **따뜻한 물** 충분히 마시기
- ⑤ 규칙적인 **운동**과 충분한 **휴식** 취하기
- ⑥ 외출 시 **얇은 외투** 챙기기