



## 9월 보건소식

2022년 9월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

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

기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 건강관리를 위해 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 합니다. 고른 영양 섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

### 9월 9일, 귀의 날

매년 9월 9일 찾아오는 귀의 날은 숫자 9가 사람의 귀 모양과 비슷해 지정한 날로 귀 건강과 관련한 다양한 교육 및 홍보를 위해 대한이비인후과 학회에서 1962년 처음 지정한 날입니다.



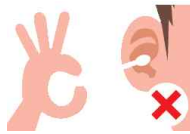
#### Q1. 귀 건강에는 이어폰보다 헤드셋이 낫다고 하던데 사실인가요?

A. 귀 건강에 있어 이어폰보다 헤드셋이 두 가지 측면에서 더 유리합니다. 첫째, 이어폰은 외이도염의 발생 위험을 높입니다. 이어폰은 세균이 번식하기 좋은 환경을 만들고, 외이도를 자극하여 가려움, 먹먹함, 통증 등을 유발할 수 있습니다. 둘째, 이어폰은 청각세포의 부담이 큼니다. 이어폰은 소리를 전달할 때 더 가깝게, 음압을 모아서 전달하기 때문에 청각 세포에 더 큰 부담을 줍니다. 하지만 **이어폰과 헤드셋 모두 너무 오랜 시간, 너무 강한 소리로 사용하면 난청을 일으킬 수 있으므로 최대 볼륨의 60% 미만, 하루 사용 시간 60분 미만을 지키는 것이 난청 예방에 도움**이 됩니다.



#### Q2. 귀 청소를 자주 해도 괜찮은가요? 그리고 귀 건강 상태에 따라 귀지의 양이 다른가요?

A. 귀지가 생기는 것은 자연스러운 일이며, 사람에 따라 양이 많거나 적을 수 있는데, 귀지의 양이 건강 상태, 염증 유무를 의미하지는 않습니다.



**귀지는 산성**을 띄고 있어 **세균의 번식을 억제**합니다. 따라서 이를 억지로 제거할 필요는 없습니다. 게다가 외이도를 면봉 등으로 반복적으로 청소하다 보면 피부에 미세한 상처가 나게 되고, 이는 **외이도염 또는 가려움을 유발**할 수 있습니다. 귀지는 외이도의 정상적인 자정작용으로 자연스럽게 외이도 바깥으로 배출되기 때문에 바깥쪽에 보이는 귀지만 가볍게 제거하는 것이 좋습니다.

#### Q3. 소음성 난청을 의심해야 할 증상은 무엇인가요?

- ☑ 수업시간에 선생님 이야기를 이해하기 어려움
- ☑ 시끄러운 곳에서 친구 말을 알아듣기 어려움
- ☑ 귀가 먹먹하거나 말소리를 정확히 알아듣기 어려움
- ☑ 전화 통화 시 상대방 말을 알아듣기 어려움
- ☑ 일상생활에서 자주 되묻고 대화가 잘 이어지지 않음
- ☑ TV 소리를 너무 크게 듣는다는 이야기를 자주 들음
- ☑ 듣는 동안 집중해야 해서 피곤하고 스트레스 받음
- ☑ 귀울림, 어지럼증, 귀 먹먹함이 있음



### 코로나19 일상 방역의 생활화

1. 올바른 마스크 착용으로 입과 코 가리기, 실내 음식물 섭취 등 **마스크 벗는 시간은 짧게**

☑ 코로나19는 **주로 침방울을 통해 전파**됨

☑ 마스크를 착용하고 다른 사람과 충분한 거리를 유지하면 감염 가능성을 줄일 수 있음



2. **코로나19 증상 발생 시** 진료받고 집에 머물며 다른 사람과 접촉 줄이기

☑ 코로나19는 **증상이 없거나 증상이 가벼운 초기에도 전염**될 수 있음

☑ 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 다른 사람과 접촉하지 않으면 코로나19 전파 가능성을 줄일 수 있음



☑ 특히, 고위험군과 함께 사는 경우 증상 발생 시 집 안에서도 마스크를 착용하고, 고위험군과의 대화, 식사 등을 최소화함



3. **사적 모임의 규모와 시간 최소화**하기

☑ 특히 **3일(밀폐·밀집·밀접) 환경**에서 모이는 것을 가능한 한 자제



4. 비누로 30초 이상 **올바른 손 씻기**, 기침할 땐 **옷소매로**

☑ 오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고 특히, **씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않도록** 함



☑ 기침이나 재채기를 할 때는 **휴지 혹은 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리는 기침 예절**을 잘 지켜 침방울을 통한 전파를 최소화함



5. 1일 3회(회당 10분) 이상 **환기**, 1일 1회 이상 주기적 **소독**

- ☑ 코로나19 바이러스가 들어 있는 침방울의 공기 중 농도는 환기를 통해 낮출 수 있음
  - ☑ 특히, 환기 시에는 **맞통풍이 일어날 수 있도록 창문과 문을 동시 개방**함
  - ☑ 손이 자주 닿는 표면(손잡이, 스위치, 리모컨 등)을 소독하면 손을 통한 코로나19 감염 가능성을 줄일 수 있음
6. **코로나19 예방접종** 완료하기
- ☑ 코로나19 예방접종은 코로나19 감염 가능성을 낮추고, 감염 시 중증화를 예방함



#### 기초접종 : 1·2차

▲5세 이상 접종 가능, ▲특히 고령층은 반드시 접종 필요

#### 추가접종 : 3·4차

▲50세 이상, ▲18세 이상 면역저하자 및 기저질환자, ▲감염취약시설\*에 적극 권고

## 즐겁고 건강한 추석 보내기

### 추석 방역수칙

- ① 가족 친지간 영상으로 인사하기, 음식 섭취 시에도 거리 유지하기
- ② 연휴 기간 타인과 밀접 접촉을 피하고, **밀집·밀폐 다중이용시설 이용하지 않기**
- ③ 불가피한 이동 시 항상 정확하게 **마스크 착용**하고, 개인 거리 유지하기
- ④ 불특정인이 모이는 행사(동창회 등) 참여하지 않기
- ⑤ 의심증상이 있거나 친지 등 다수 밀접 접촉한 경우 적극 PCR 검사 받기

### 추석 연휴 조심해야 하는 질병



#### 1. 쯤쯤가무시증

- 명절 기간 성묘 같은 야외활동 시 **진드기**를 통해 옮기는 감염병으로 **고열, 근육통, 발진** 등의 증상이 나타남
- 예방 : 귀가하는 즉시 목욕, 외출 시 긴 옷 입기 (피부 노출 최소화), 풀 위에 옷 벗어놓지 않기, 외출 시 입었던 옷 반드시 세탁하기



#### 2. 식중독

- 명절 기간 동안 상온에 장시간 노출되어 **부패된 음식**을 먹어 생기는 질병으로 **구토, 설사, 복통** 등의 위장증상이 나타남
- 30초 이상 비누로 손 씻기, 물은 끓여서 마시기, 음식은 충분히 익혀 먹기, 과일채소는 씻어 껍질 벗겨 먹기

#### 3. 기도폐쇄

- 폐로 통하는 **통로인 기도가 이물질이나 염증** 등으로 인해 막히는 현상으로 **명절에 가족들과 떡을 먹다가 자주 발생하며, 비정상적인 숨소리, 의식저하, 청색증** 등의 증상이 나타남
- 음식은 되도록 잘게 잘라 먹기, 바른 자세로 완전히 씹어 먹음, 아이가 음식을 먹을 때 보호자가 지켜봄



### 연휴에도 운영하는 병원 찾기 서비스

1. 보건복지상담센터(☎129 또는 <https://www.129.go.kr/>)  
- 국번 없이 129로 전화하면 상담원이 근처 병원이나 약국을 알려줌
2. E-GEN 응급의료포털(<https://www.e-gen.or.kr/>)  
- 현재 위치에서 가까운 병원과 약국을 찾을 수 있고, 연휴에도 운영하는 선별진료소 정보도 확인할 수 있음
3. 휴일지킴이약국(<https://www.pharm114.or.kr/>)  
- 휴일에도 문을 여는 약국을 검색할 수 있고, 처방전 없이 살 수 있는 의약품과 의약품 복용법, 사용법을 볼 수 있음



## 음주 예방 : 비&무알코올 음료

비알코올 음료와 무알코올 음료. 둘은 대체 무슨 차이가 있는 걸까요?

**비알코올** 제품은 에탄올 1% 미만이 함유되어 있는 음료이고, **무알코올** 제품은 에탄올이 들어 있지 않은 음료로 우리나라에서는 둘 다 주류 제품은 아닙니다. 하지만 **청소년의 음주 습관을 방지하기 위해 두 음료 모두 성인용으로 판매**되고 있습니다.

※ 우리나라에서 술(주류)은 알코올 도수 1% 이상을 말함 건강 등의 이유로 무알코올이나 알코올 도수가 낮은 음료를 찾는 사람들이 늘고 있는데요. 알코올이 적게 들어 있는 음료를 섭취하려면 '비알코올(에탄올 1% 미만 함유, 성인용)' 표시를 꼭 확인하시고 드세요. 알코올이 없는 제품을 섭취하려면 음료 제품의 표시 사항에 '무알코올(성인용)' 표시를 확인하세요.



알코올에 민감하신 분들은 무알코올과 비알코올을 제대로 확인하고 구매해야 하며, 특히 **어린이나 청소년들은 비알코올·무알코올 음료를 음용하지 않도록 주의**해 주세요!

## 양성평등 주간

**9월 1일~7일은 양성평등 주간**으로 남성과 여성의 조화로운 발전을 통해 정치, 경제, 사회, 문화의 모든 영역에서 일·가정 양립 실천을 통한 실질적인 남녀평등의 이념을 구현하기 위해 제정된 주간입니다. 양성평등주간이 9월 1일부터 7일까지로 정해진 것은 우리나라 최초의 여성인권선언문인 '여권통문(女權通文)'이 발표된 날(1898년 9월 1일)을 법정기념일로 지정한 의미를 담기 위한 것입니다.

자신이 성고정관념을 가지고 있지 않은지 되돌아보고, 성차별적인 의식을 없애고 평등한 문화를 만들어가도록 합시다. 일상이 평등한 환경, 모두의 노력으로 한 뼘 더 나아질 수 있습니다.