



9월 보건소식

건강하고 행복한 주생어린이

발행인: 교장 최현수

주관인: 교감 박은숙

편집인: 보건 김명희

발행일: 2019년 9월 5일 (제6호)

기승을 부리던 폭염도 서서히 수그러들고 선선한 저녁 바람은 성큼 가을이 다가옴을 알리는 듯합니다.

환절기 건강관리는 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 감염병을 예방할 수 있습니다. 외출 후 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취, 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

가을철 발열성 감염병 예방

가을철 발열성 질환은 주로 9월 ~ 11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고, 심할 경우 사망에 이를 수 있습니다.

종류	특성	감염 경로	증상
유행성 출혈열		둘쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 출혈, 신장병변
렙토스피라증		감염된 동물(둘고양이, 둘쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 오한, 눈의 충혈
쯔쯔가무시병		관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	고열, 오한, 두통, 피부발진

가을철 발열성 감염병 예방법

- 야외활동 시 긴 소매, 긴 바지, 양말을 착용한다.
- 야외활동 전 해충 기피제를 뿌린다.
- 잔디 위에는 자리를 깔고 앉으며, 잔디 위에서 옷을 말리지 않는다.
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕한다.
- 집 주위에 들쥐, 집쥐의 서식지를 없앤다.
- 야외활동 후 갑작스런 두통, 고열, 오한이 있거나 진드기에 물린 흔적이 있으면 즉시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.



같이 수고해서 함께 웃고 즐기는 명절

명절에 음식준비 등을 함께하는 모습을 보이는 것은 가정에서의 부모 역할이 자녀의 역할 모델이 되어 자녀가 장차 결혼 후에 양성평등적인 부부관계를 형성할 수 있습니다.

남녀가 평등하다는 가치에 기초를 두고 상대를 배려하도록 지도하되 자녀교육에 부모가 공동참여하여 평등한 시민의식을 지닐 수 있도록 지도하여 주시길 바랍니다.

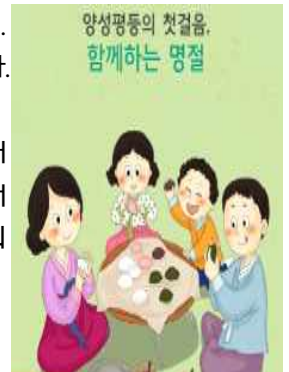
아들과 딸로 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약을

최소화하고 자녀들이 성별에 따라서가 아니라 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 교육해야 합니다.

명절은 어머니들의 노동절이 아닙니다.

온가족이 웃고 즐기는 명절이 되기 위한 7가지 지침

- 온 가족이 명절을 어떻게 보낼지 회의하고, 각자 명절 때 맡은 역할을 실천한다.
- 남녀가 함께 명절 일을 분담한다.
(요리와 청소는 온 가족이 함께)
- 명절을 늘 시댁 큰 집에서만 먼저 지내지 말고 형제자매 집에서 돌아가면서 보내고, 시댁과 친정의 순서를 두지 않고 보낸다.
- 음식과 차례상을 되도록 간소하게 한다.
- 조상 모시기는 남녀가 함께 정성으로 한다.
- 온 가족이 함께 즐길 수 있는 명절놀이를 한다.
- 어려운 이웃과 함께 나누는 따뜻한 명절을 보낸다.



<자료: 여성가족부>

추석연휴를 즐겁게

9월 12일 ~ 9월 15일은 즐거운 추석연휴입니다.

아래 내용을 잘 지켜서 건강한 추석을 보내도록 합니다.

 식중독 예방	 화상 주의	 과식하지 않기
 벌 조심	 멀미 예방	 둘쥐, 진드기 조심

성묘 갈 때 주의할 점

외상주의 - 편안한 옷차림과 운동화를 착용한다.
벌에 쏘였을 때는 카드로 침을 제거하고 얼음이나 찬물찜질을 해주며, 어지러움, 신 목소리, 호흡곤란 증세가 나타나면 즉시 병원에 간다.

뱀에 물렸을 때는 먼저 환자를 안심시키고, 물린 자리를 몸(심장)보다 낮게 위치시키며, 물린 자리 위쪽과 아래쪽을 천으로 묶은 후 병원으로 후송하여 치료를 받는다.
(입으로 독을 빨아내려는 시도는 하지 않는다.)

<자료: 국민일보>

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 소아의 경우 2~4%가 난청 증상을 갖고 있으며 각종 생활 소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년에게 소음성 난청이 증가하는 추세에 있습니다. 문제는 소음성 난청의 경우 근본적인 치료법이 없어서 **예방이 중요합니다**.

✿ 건강한 귀를 위한 생활 수칙 ✿

- ❶ 큰 소음은 최대한 피하기 ⇒ MP3로 음악을 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠들지 않기
- ❷ 귀에 염증이 생기지 않도록 주의하기 ⇒ 물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 주의하기
- ❸ 귀지를 함부로 파지 않기 ⇒ 귀지는 보호막 역할을 하므로 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀 후비지 않기
- ❹ 기압의 갑작스런 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있으니 주의하기
- ❺ "60 - 60법칙" 지키기 ⇒ 음악을 오래 즐기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣기
- ❻ 귀 지압하기 ⇒ 귀에는 우리 몸이 축소되어 있다고 할 만큼 각 부분들과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀집기, 귀 밀어내기 등 귀 지압법 실천해 보기 (하루 10분 정도) 〈자료: 헬스데이뉴스〉

9월 10일은 세계 자살예방의 날

매년 9월 10일은 국제 자살예방협회가 주최하고 세계보건기구가 후원하는 **세계 자살예방의 날**입니다. 우리나라에서도 자살의 위해성을 일깨우고 자살 예방을 위한 적극적인 사회분위기를 조성하기 위하여 매년 9월 10일을 자살예방의 날로 하고 있습니다.

✿ 자기 자신 사랑하기 ✿

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지 뭐' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어.' 등 늘 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼게 되면서 **자기존중감**을 높일 수 있습니다.

✿ 청소년 정신질환 1위 '반항 장애' ✿

단순한 사춘기? 청소년 정신질환 1위 '반항 장애'

우리나라 소아청소년의 정신질환 1위가 적대적 반항 장애인 것으로 밝혀졌다. 하지만 83%가 병원을 찾지 않은 것으로 나타나 소아청소년의 정신건강에 관심이 필요하다. 국내 공동 연구진이 서울, 고양, 대구, 제주 등 4개 권역의 소아청소년 정신질환 실태를 조사한 연구 결과를 발표했다. 연구팀은 2016년 9월부터 2017년 12월까지 4개

권역 초·중·고등학생 4057명을 대상으로 소아청소년 정신질환 유병률과 관련 위험요인을 분석했다.

분석 결과, **적대적 반항 장애가 5.7%로 가장 많았으며**, 특정 공포증(5.3%), 주의력결핍 과잉행동장애(3.1%), 틱장애(2.6%), 분리불안 장애(2.3%)가 뒤를 이었다. 고위험군 유병률은 주의력결핍 과잉행동장애가 11%, 적대적 반항 장애가 10%로 가장 많았고, 분리불안 장애(5%), 사회공포증(5%), 틱장애(5%) 순이었다.



남자 청소년은 적대적 반항 장애, 주의력결핍 과잉행동장애, 틱장애가 많았고, 여자 청소년은 불안장애, 우울장애, 섭식 장애의 비율이 높았다. 또한, 임신 중 스트레스를 겪은 어머니의 자녀나, 어린 나이에 트라우마를 겪으면 위 문제 진단의 위험성이 약 2배 이상 높아졌다.

김봉년 교수는 "소아청소년 정신건강은 우리 사회의 미래를 결정한다."며 "이번 연구는 소아청소년 정신질환에 대한 대응책과 보건의로 및 교육복지 서비스 투입에 대한 근거를 마련했다는 데 의의가 있다"고 말했다. 또한, 최소 3년에 한 번씩은 체계적이고 전국적인 역학조사가 이뤄질 필요가 있다고 덧붙였다. 〈자료: 헬스조선〉

어린이 비만 예방

생활습관의 변화와 식습관으로 인해 소아비만이 급증해 전 세계적인 건강관리 문제로 대두되고 있다.

소아, **청소년기 비만**의 가장 큰 문제는 대부분 60% 이상이 성인 비만으로 이어질 뿐 아니라 소아 및 청소년기에 당뇨병, 고혈압, 지방간, 고지혈증 같은 성인병을 불러올 수 있으며, 성조숙증 및 성장장애를 동반할 수 있고 이는 외모를 중요시 여기는 사회적 분위기와 맞물려 자아 존중감의 상실과 심하면 우울증 등의 정신적 문제를 일으킬 수 있다.

대부분의 **소아 청소년 비만의 경우 체중감량이 아닌 체중 유지를 목표로** 식이요법과 운동요법, 행동수정을 함께 시행하게 된다. 무리한 체중감량을 목표로 하게 되는 경우 성장과 발달에 문제가 생길 수 있기 때문이다.

올바른 음주문화! 부모님의 지도가 필요합니다.

우리나라는 "술은 어른에게 배워야 한다." 라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험율이 88.5%라고 합니다. 〈대한보건협회, 2013〉

이러한 **가정 내 음주문화**는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를 수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병유발에도 영향을 많이 줍니다.



음주 피해 예방교육으로 술의 폐해를 알고 위험성을 바로 인식하여 호기심으로 술을 먹지 않도록 하고 사전에 음주를 거절하는 방법을 배우고 표현하여 올바른 음주문화를 형성해가도록 지도해야 합니다. 〈자료: 1004bang.net〉