



# 12월 보건소식

발행인: 한국한방고등학교장  
편집인: 보건교사  
발행처: 한국한방고등학교

전북 진안군 진안읍 임진로 2765 한국한방고등학교 교무실 ☎ 063) 433-9911

추운 겨울이 성큼 다가왔습니다. 크리스마스와 흰 눈이 기다려지는 계절입니다. 그러나 추위에 몸도 마음도 추운 사람들이 많은 계절이기도 하지요. 주위를 돌아보고 어려운 이웃과 사랑을 나누는 따뜻한 겨울이 되었으면 좋겠습니다.

## 12월 1일은 세계 에이즈의 날



WORLD AIDS DAY

“세계 에이즈의 날”은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 ‘런던선언’을 채택하면서 제정되었다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

### 🌱 에이즈란?

후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대항하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

## HIV

(Human Immunodeficiency Virus)

인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 면역세포를 파괴하는 바이러스

## AIDS

(Acquired Immune Deficiency Syndrome)

후천성면역결핍증(AIDS)은 인체면역결핍바이러스(HIV) 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

### 🌱 HIV/에이즈 치료법 : 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 합니다.

항바이러스제를 지속적·규칙적으로 투약함으로써 에이즈로 진행되는 시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능합니다. 조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

에이즈, 증상만으로 알 수 없어  
HIV 검사로 확인  
**의심 말고 안심검사**



전국 보건소에서  
무료 익명검사 받으세요!  
\*병의원 유료

Q 조기에 감염사실을 확인하면!

1 빠른 치료로 건강한 삶 가능 2 타인에 대한 전파 예방 3 막연한 불안감 해소  
**감염경로 및 예방**

HIV 감염 경로는 명확하며, 우리나라의 경우 99% 이상이 성관계로 감염되므로 올바른 콘돔 사용을 통한 안전한 성관계로 예방할 수 있습니다.

...



감염인과의  
안전하지 않은  
성관계



감염된  
혈액 수혈



감염인이  
사용한 주사기  
공동사용



감염된  
여성의 임신, 출산,  
모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

## 겨울철 감염병 예방(독감)

### 🌱 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종 하기: 70~80%의 예방효과
2. 올바른 손 씻기: 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기: 옷소매로 가리고 기침, 마스크 착용
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



### 🌱 인플루엔자(독감) 의심 증상 및 대처법

1. 증상: 급격한 고열, 전신증상(두통, 근육통), 호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
  - 신속하게 병원 진료 받기
  - 의심 또는 확진 시 등교 중지
  - 마스크 착용
  - 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않기
3. 겨울철 건강관리

생활습관

외출 전

<ul style="list-style-type: none"> <li>가벼운 실내운동</li> <li>적절한 수분 섭취</li> <li>영양소 골고루 섭취</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체감온도 확인하기 (날씨가 추울 땐 야외활동 자제하기)</li> </ul>
---	--

실내환경

외출 시

<ul style="list-style-type: none"> <li>실내 적정온도 유지 (18~20도)</li> <li>건조하지 않도록 하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>따뜻한 옷 입기</li> <li>장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기</li> </ul>
--	---

## 겨울철 피부 관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조해 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절입니다.

### 1. 가렵고 하얀 각질 일어나는 '피부건조증'

- ▶원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생
- ▶부위: 팔다리의 편 부위와 옆구리, 골반, 허리, 손등, 정강이 등에 발생
- ▶증상: 피부가 당기는 느낌, 심하면 붉은 반점(홍반)이 심해지고 붓고 진물 나는 건성 습진으로 악화.
- ▶치료: 수분 공급과 유지가 중요, 보습제, 바디오일로 개선 가능, 피부가 갈라진다면 항히스타민제 복용 가능.



### 2. 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 '건선'

- ▶증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징 있음. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증성 질환이며 피부 외에도 관절, 손톱 등 다양한 부위에 영향을 미쳐 관절이 붓고 아프며 심한 경우에는 심혈관질환을 동반할 수 있음.
- ▶치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용함.
- ▶악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경, 스트레스, 강하게 때를 미는 행동주의.



### 3. 매우 가렵고 피부주름 도드라지는 '아토피'

- ▶증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 푸글푸글 해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반.
- ▶증상개선: 30℃ 내외의 물로 목욕, 때 수건 등 피부 자극 주의, 물기가 마르기 전 3분 이내 보습제 사용. 실내 온도 20~22℃, 습도는 40~50% 유지
- ▶악화요인: 겨울철 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방 등에 가려움증 악화. 긁으면 증상과 염증이 악화 되어 이차 피부감염 발생 우려.



## 디지털 성범죄 예방

성적 허위영상물

#딥페이크성착취물

#디지털성범죄

#합성편집

제작·소지·시청은 범죄입니다.

불법 촬영물 삭제 및 피해자 일상회복은 국가가 지원합니다.

한국여성인권진흥원 디지털성범죄피해자지원센터

상담전화 02-735-8994 | d4u.stop.or.kr

한국여성인권진흥원

- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

## 방학 중 건강관리 안내

- ❶ 시간이 많이 필요한 **충치치료**를 하도록 합니다.
- ❷ 보는데 문제가 없다 하여도 방학을 이용하여 **안과**를 방문해서 정기검진을 받아보도록 하고, 이미 안경을 착용하고 있다면 정확한 시력교정을 받도록 합니다. (6개월에 1번은 검진 필요)
- ❸ **만성질환(비염·축농증·편도선염·중이염·아토피 등)의 검진도** 받아두고 치료하도록 합니다.
- ❹ 올해 학생건강검사 실시한 학생들 중 건강문제가 있는 학생들은 방학을 이용하여 정확한 검사와 건강 관리에 신경쓰시기 바랍니다.