

## 청소년기의 올바른 비만관리

청소년기는 우리 몸이 자라는 시기입니다. 이때 밥을 굶는 잘못된 다이어트는 골다공증이나 성장저하를 가져 옵니다. 비만관리를 위해 체중조절을 하더라도 하루 세끼 적당한 식사를 하고, 음식은 골고루 먹어야 합니다. 그리고 건강한 체중 조절을 원한다면 패스트푸드, 인스턴트식품, 과자, 청량 음료 등은 피하도록 하며 비만관리를 위해 지켜야 할 아래의 원칙들은 꼭 지키도록 합니다.

- 아침은 아무리 바빠도 꼭 챙겨먹는다.
- 인스턴트식품은 편리하더라도 멀리한다.
- 잠들기 3시간 전엔 아무것도 먹지 않도록 한다.
- 의자에 앉을 때는 허리를 꼿꼿이 펴고 바르게 앉는다.
- 서 있거나 길을 걸을 때는 당당한 모습으로 똑바로 서서 빠르게 걷는다.

▶ 체중관리를 위한 상담이나 비만관리를 위한 도움 등을 원할 경우 보건실로 오시면 도움을 받을 수 있습니다!!

## 일본뇌염 주의하기

### ◆ 일본뇌염이란 ?

일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 일본뇌염 매개모기(작은 빨간집 모기)에 물렸을 경우 혈액내로 전파되어 신경계증상을 일으키는 감염병입니다.

### ◆ 임상증상은?

초기에 열, 머리 아픔, 구토, 배 아픔 등으로 시작하여 급성기에는 의식장애, 경련, 혼수, 사망에 이를 수 있으며, 회복기에는 언어장애, 판단능력감소, 사지운동저하 등의 후유증이 발생할 수 있습니다.

### ◆ 예방법은?

1. 4월-10월까지 모기의 활동이 활발하므로 야간에는 야외활동을 자제합니다.
2. 불가피한 야외활동 시 긴 팔, 긴 바지 옷 등을 입습니다.
3. 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용합니다.
4. 해당되는 기간에 일본뇌염 예방접종을 받습니다.

## 중증 열성 혈소판 감소증후군

### ◆ 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)이란?

바이러스성 출혈열로 알려진 감염병의 일종으로, 매개체인 진드기는 일본 및 우리나라에서도 전국적으로 분포하고 주로 들판이나 산의 풀숲에 서식합니다.

### ◆ 임상증상은?!...★

원인불명의 발열, 소화기증상(구토, 설사 등)이 주증상입니다. 두통, 근육통, 신경증상(의식장애, 경련, 혼수), 림프절 종창, 호흡기증상(기침), 출혈증상(혈뇨 등)

### ◆ 진드기 예방법 알아보기

1. 진드기가 많이 서식하는 지역에서 활동 할 때에는 긴 바지와 긴 셔츠를 착용하고, 피부가 드러나지 않도록 양말에 바지를 넣어 이동합니다.
2. 근처의 식물과 접촉을 최소화하기 위해 되도록 길의 중앙으로 걷도록 합니다.
3. 수풀 등에 다녀온 후 진드기에 물린 곳이 없는지 주의 깊게 관찰합니다. 귀가 후 2시간 내에 온몸을 씻고 거울을 이용하여 꼼꼼히 확인합니다.
4. 특히 아이들은 부모님께서 머리카락, 귀 주변, 팔아래, 허리 주위, 무릎 뒤, 다리 사이 등을 꼼꼼히 살핍니다.
5. 어두운 색보다 밝은 색이 진드기 확인과 제거에 쉬우므로 밝은 색 옷을 착용합니다.
6. 옷이나 노출되는 피부에 해충기피제를 적절히 사용합니다.

### [진드기 제거법]

물린 상태에 있는 진드기는 핀셋을 이용하여 비틀거나 회전하여 부서지지 않도록 주의하여 천천히 제거합니다. 제거한 진드기는 버리지 말고 유리병에 젖은 솜을 깔고 냉장 보관하여 추후 혈액검체와 함께 진단기관으로 송부하도록 합니다.

★ 진드기를 무리하게 제거할 경우 머리는 남고 몸체 부분만 떨어지므로 그 부위에 염증 및 균이 인체에 감염을 유발할 수 있으므로 의료기관에 내원하여 제거하며 어떤 진드기에 물렸는지 확인하는 것이 중요합니다.

## 수족구병 예방하기

콕사키바이러스A16 또는 엔테로바이러스71이라는 장바이러스에 의해 여름과 가을철에 영유아 등 어린 아이들이 많이 걸리는 질환입니다.

<증상> 가벼운 미열, 허, 잇몸, 뺨의 안쪽 점막과 손, 발 등에 쌀알 크기의 수포성 발진이 생기고 이 발진은 1주일 정도 지나면 호전되지만, 심한경우 무균성 수막염이나 뇌염 등이 발생, 신생아가 걸리면 사망할 가능성이 있음

### <예방수칙>

기침예절 지키기, 손씻기 생활화 등 개인위생관리 철저, 감염시 병원진료 및 집에서 격리 치료  
현재까지 수족구병에 대한 백신이나 특별한 치료제가 없으므로 예방이 최우선입니다.

## 유행성 눈병 예방하기

### 1. 유행성 눈병이란?

일반적으로 아데노바이러스에 의해 발생하는 전염성이 매우 강한 유행성각결막염 및 급성출혈성결막염(아폴로눈병)을 말함

### 2. 주요증상

눈 충혈, 눈곱 낀, 눈이 아픔, 눈부심, 눈의 이물감, 눈꺼풀이 부음

### 3. 눈병에 걸렸을 때 주의 사항 및 예방법

⇒ 병원에 즉시 가서 치료를 받고 다른 사람의 안약을 함부로 넣지 않고, 가능한 한 안대는 하지 않습니다.

⇒ 사람이 많은 곳은 가지 않습니다.

(학원이나 pc방 등 절대 출입 금지)

⇒ 가족과 수건이나 그릇 등을 따로 사용합니다.

(환자의 물건은 끓는 물에 소독합니다)

⇒ 비누를 사용하여 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻고, 많은 사람 모인 곳은 피하고, 수영장 출입을 조심합니다.

⇒ 눈이 아프거나 가려울 때 절대 손으로 비비지 말고, 눈병이 의심되면 바로 안과 의사에게 진찰을 받도록 합니다.

## 알레르기와 비염 알기

☑알레르기성 비염이란 먼지, 꽃가루, 동물의 털, 공해, 정신적 스트레스, 갑작스러운 기온의 변화로 생기는 비염으로 연속적인 재채기나 코막힘으로 머리가 무겁고 눈물이 나며, 두드러기나 천식이 함께 나타나기도 합니다.

**축농증과의 차이**는 축농증은 부비동에 염증이 생겨 콧물이 고이는 것을 말하며 주로 하얗고 맑은 콧물이 나오는 비염과 달리 누르고 냄새가 나는 콧물이 자주 고이거나 뒤로 넘어가며 콧물이 콧 막혀 두통도 생길 수 있습니다. 항생제를 투여하거나 심한 경우 부비동 내를 비우는 수술을 합니다.

### ☑알레르기 비염 예방 수칙!

- ▶ 침대, 이불, 베개, 담요 등 먼지가 쉽게 달라붙는 침구류는 자주 삶거나 강한 햇볕에 말린다.
- ▶ 개미, 바퀴벌레, 진드기 등이 발견되면 살충제로 박멸한다.
- ▶ 집안에 환기를 자주 시키고 변기, 욕조, 바닥 등의 곰팡이를 락스 등으로 제거 한다
- ▶ 꽃가루가 날리면 집이나 자동차 창문을 닫고 귀가 시에 손을 깨끗이 씻는다. 필요시 마스크를 착용 한다
- ▶ 애완동물의 분비물이나 털에 주의한다.
- ▶ 갑작스런 기온 변화에 주의하여 실내온도를 유지한다.

## 양성평등 실천!! 행복지수 상승!!

### 1. 상대방을 존중합니다.

⇒ 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려! 남녀 모두 연령과 직급을 떠나 서로 존댓말을 쓰고 미스, ~양이라는 표현보다 ~씨로 호칭합니다.

### 2. '여자답게' '남자답게'라는 말을 쓰지 않습니다.

⇒ 씩씩하고 건강한 여성, 씩씩하고 부드러운 남자, 새로운 경쟁력입니다

### 3. 직장에서 '남자일' '여자일'을 구분하지 않습니다.

⇒ 직장에서 일은 여성적인 일, 남성적인 일이 아니라 적성과 능력에 따라 나누도록 하고, 각자의 차는 스스로 타서 마십니다.

### 4. 남녀 모두가 즐거운 회식문화를 만듭니다.

⇒ 회식시간과 방법을 결정할 때 남녀의 의견 모두를 존중합니다.

### 5. 임신·출산한 동료들 가족의 입장에서 생각합니다.

⇒ 출산휴가, 육아휴직을 사용하는 동료들 가족의 시선으로 바라보고, 임신과 출산을 사회적 기여라고 인식합니다.

### 6. 집안일을 할 때는 함께 하고 함께 쉽니다.

⇒ 가족 모두가 능력에 맞게 가사를 분담하고, 집안에서 일어나는 일들은 가족이 함께 의논하고 결정합니다.

### 7. 자녀는 부모가 함께 기릅니다.

⇒ 자녀의 모델은 부모! 보고 느낀 대로 아이들은 자라고 배워갑니다. 학부모 모임에는 부부가 같이 혹은 교대로 참여합니다.

### 8. 결혼 후 모은 재산은 부부 공동명의로 합니다.

⇒ 문패에 부부이름을 함께 쓰고, 상속에는 아들과 딸을 구별하지 않기

### 9. 양가 부모님은 똑같이 예우해드립니다

⇒ 시댁과 처가의 경조사 및 인사는 평등하게 합니다.

### 10. 남녀노소가 참여하는 명절·제사문화를 만듭니다.

⇒ 제사나 명절은 남녀가 분담하여 준비하고 함께 즐겁시다

## “담배” 함께 알아봐요 !!

### ■ 순한 담배는 건강에 덜 해롭다?!

순한 담배도 건강에 해롭긴 마찬가지이며 ‘마일드’, ‘라이트’로 불리는 순한 담배는 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 상품입니다. 그러나 담배의 니코틴 함량이 반으로 줄었다고 우리 몸에 들어가는 니코틴의 양도 정확히 절반으로 주는 것은 아닙니다.

흡연자들은 대다수 니코틴 중독 상태이므로 순한 담배로 바꿔도 그전과 같은 니코틴 농도를 일정하게 유지하기 위해 의식적이건 무의식적이건 담배연기를 더 깊게 들이 마시게 됩니다.

결과적으로 순한 담배는 동일한 효과를 얻기 위해 흡연량을 늘리는 효과가 있으며 담배연기를 깊이 들이 마실 때 니코틴 외에도 수많은 유해성분을 함께 마시게 되므로 결코 위험이 줄어든다고 할 수 없습니다.

### ■ 담배를 서서히 줄이는 것이 금연에 더 효과적일까?

통계적으로 D-day를 정해서 딱 끊는 방법이 더 성공율이 높은 것으로 알려져 있으며 서서히 흡연량을 줄여가다가 끊을 수도 있지만 생활에서 마주치는 여러 가지 상황에 따라 다시 흡연하는 경우가 많기 때문입니다. 대부분의 금연 프로그램도 이 같은 방법을 사용하고 있습니다.

### ■ 금연패치도 니코틴인데 해롭지 않나?

금연패치에는 니코틴만 들어 있고 몸속에 일정량의 니코틴을 공급해줌으로써 금단증상을 줄여주면서 담배를 끊게 해줍니다. 패치에 들어 있는 니코틴은 소변이나 땀으로 배출되며 패치는 담배처럼 오랫동안 피우는 것도 아니고 담배 속에 들어 있는 수 천 가지 유해물질을 가지고 있는 것이 아니기 때문에 장기간 흡연 시 나타나는 질병을 일으키지 않습니다.

### ■ 청소년 흡연에 대한 문제점

- \* 청소년 비행으로 연결되기 쉽다.
- \* 담배 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽다.
- \* 판단력이 떨어져 성범죄 및 폭력 등 여러 안전사고의 위험이 증가한다.

## 여드름 예방을 위한 생활습관

충분한 수면, 세안은 하루2~3회, 카페인음료 기름진음식 자제



### 여드름 예방을 위해 좋은 식품

- ▶ 완두콩: 피지 분비 억제, 피부 각화 현상 감소(아연)
- ▶ 양배추: 피부 각화 억제, 살균작용(유황)
- ▶ 상추: 피부세포 증식 촉진, 피지 분비량 감소(베타카로틴)
- ▶ 브로콜리: 기미와 주근깨 감소(비타민C), 피부와 점막의 저항력 향상(카로틴)
- ▶ 녹차잎: 피부재생과 진정, 세포막 강화(플라보노이드)