



꿈과 희망, 사랑과 열정이 있는 즐겁고 행복한 학교

# 학교 보건 소식

제 2023- 61호  
발행인 : 호남제일고등학교장  
편집인 : 보건교사  
발행일 : 2023년 12월 겨울방학호



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. 레드 리본은 HIV감염인 및 에이즈 환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

## 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대하여 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)	AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome)
인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 <b>면역세포를 파괴하는 바이러스</b>	후천성면역결핍증(AIDS)은 인체면역결핍바이러스(HIV) 감염에 의해 <b>면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태</b>

## 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

## 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



## 실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취  
자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.
2. 실내 적정온도 및 습도를 유지  
창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

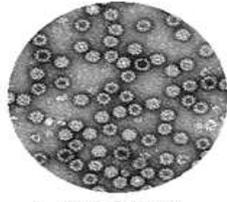
## 실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.  
대부분 체온을 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.
2. 무리한 운동을 삼갑니다.  
야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.  
우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.
4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.  
방판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걸읍니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 끈도록 합니다. 손을 넣고 걸을 시 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.



# 겨울철 장염 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강합니다. 오염된 음식물, 물섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 열, 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.



노로바이러스

## 노로바이러스 감염증 확산 예방법

확진자는 **집단생활 자제(증상소멸 후 48시간까지)** 하고 **생활공간 분리**하고 **특히, 분변 및 구토물의 비말에 의한 감염이 가능하여 화장실은 따로 쓰고 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫도록 하며 환자가 사용했던 공간은 소독** 필요.

- ✓ 소독액: 염소계 소독제(50배 락스 희석액) 사용 (환자 구토물과 주변 소독 시에는 10배 희석)
- ✓ 세탁물은 최소 60°C 이상의 온수로 세탁

## 개인위생관리 요령

- 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
- 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
- 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
- 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 문손잡이, 화장실, 변기 등은 가정용 염소소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독.

- 1 흐르는 물에 비누로 30초 이상 올바른 손씻기
- 2 흐르는 물에 잘 씻거나 충분히 익혀 먹기
- 3 조리도구 소독, 재료별 구분사용
- 4 유증상자(설사, 구토 등)는 조리 및 배식 과정에 참여하지 않기

# 빈대 (BED BUG) 예방

## 매개 감염병 등 인체 영향

- 현재까지 질병을 매개한 기록은 없으나 가려움증을 유발하여 이차적 피부감염 생기기도 함
- 드물게 여러 마리에 의해서 동시에 노출시 Anaphylaxis가 일어나서 고열 및 염증반응을 일으킴
- 흡혈 욕구가 강하고, 주로 야간에 흡혈하는 습성으로 수면 방해



(출처: Tackling bed bugs: A starter guide for local governments)

## 형태적 특징

○ 성충은 약 5~6 mm, 상하로 납작하게 눌린 난형이며 진한 갈색을 띠

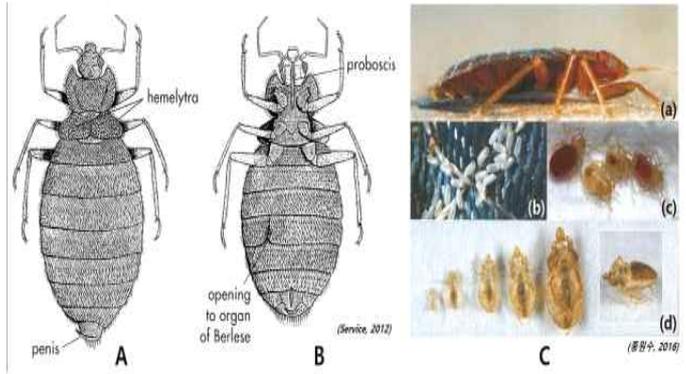


그림 2-1. 빈대의 형태. (A)수컷(등면); (B)암컷(배면). (C)발육단계별 형태. (a)성충; (b)알; (c)1령 약충; (d)단계별 탈피각

## 빈대를 예방하려면

- ✓ 숙박업소 방문 즉시, 빈대가 숨어 있는 공간을 확인 (침대 매트리스, 머리판(headboard, 벽에 밀착된 경우 뒷면 확인), 카펫, 침구류, 소파, 가구 등 틈새(이음새 포함))
- ✓ 빈대가 보이지 않는 경우에도 방 바닥 또는 침대에 짐 보관 지양
- ✓ 여행 중 빈대에 경험이 있으면, 여행용품에 대한 철저한 소독 필요
- ✓ 밀봉하여 장시간 보관하거나, 직물류는 건조기에 처리 등

## 치료법

빈대에 물려 발생한 상처는 일반적으로 의학적 치료를 받지 않아도 1~2주 내에 회복될 때가 많으나 빈대가 분비하는 타액으로 아나필락시스(생명을 위협하는 심각한 알러지반응)가 드물게 나타날 수 있으므로 의료기관을 방문해 진료를 받는 것을 권장한다. 빈대에 물려 빨갱게 부어오르고 가려운 증세를 가라앉히기 위해서는 물린 부위에 부드럽고 얇은 수건으로 얼음을 싸서 냉찜질을 하는 게 좋으며 가려움증이 심하다면 의사의 권고에 따라 스테로이드 연고를 국소적으로 바르거나 항히스타민제를 복용하는 것이 도움이 될 수 있다.

# 생활 속 미세먼지 대응수칙

## 미세먼지 왜 나쁠까요 ?

미세먼지는 크기가 매우 작아 코 점막을 통해 걸러지지 않고 흡입되어 폐포까지 직접 침투하여 여러 질병을 일으킵니다.

## 미세먼지 나뉘어면 ?

- 창문을 닫아 실외공기 차단
- 실외활동 자제 또는 금지
- 자주 손씻기
- 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰

## 미세먼지 대응 방법

- 야외 활동 전 수시로 미세먼지 농도 확인
- 미세먼지 농도는 수시로 변하므로 평상시 검증된 마스크 지참하기