

## 에볼라바이러스병(Ebola Virus Disease)바로알기

### ■ 에볼라바이러스병(Ebola Virus Disease)이란?

-에볼라 바이러스에 의한 감염증

(처음 발견된 아프리카 콩고 공화국의 강 이름 따 명명)

-치사율은 25~90%, 자연숙주는 과일박쥐 및 고릴라, 침팬지 등으로 추정되나 불명확함.

### ■ 감염경로

-감염된 사람의 체액, 분비물, 혈액 등과의 직접 접촉

-감염된 침팬지, 고릴라, 과일박쥐 등 동물과의 접촉

-에볼라 환자 치료 중 개인보호장비(장갑, 마스크, 가운 등) 미착용 등으로 인한 의료진의 병원내 감염

※ 공기, 물, 음식을 통해 감염되지 않습니다.

※ 증상 발생 전에는 감염 전파되지 않습니다.

※ 호흡기로 전파되지 않고 혈액이나 체액의 직접접촉에 의해 전파

### ■ 잠복기 및 주요 임상증상

-잠복기는 2~21일로 확인되며 증상이 발현되면 갑작스런 발열, 오한, 두통, 근육통 등이 있으며 시간이 지나면 발진, 오심, 구토, 복통, 설사 등 소화기 증상을 동반함.

### ■ 주의 및 예방방법

-치사율이 높지만 공기나 호흡기로 전파되는 것이 아니기 때문에 에볼라바이러스에 감염될 가능성은 낮다고 볼 수 있으나 감염예방을 위해서는 의심환자 및 동물과의 밀접한 접촉을 피하는 것이 가장 중요하고, 손씻기 등 개인위생 수칙을 잘 지키는 것이 필요함.

### ■ 에볼라바이러스 발생 대비 협조 안내

-최근 3주 이내에 서아프리카지역 에볼라바이러스병 발생국(기니, 시에라리온, 라이베리아, 나이지리아-라고소지역 등)여행력이 있거나 체류하였던 자로 발열을 동반한 에볼라바이러스병 의심증상이 있는 환자 발견시 지체없이 보건소(281-6341) 또는 에볼라대응 핫라인 (043-719-7777)로 신고 바람.

## 비만?!.. 예방해요.

### ▶ 비만이란?

음식물을 너무 많이 먹거나 운동량이 부족해서 폭은 질병으로 우리 몸에 필요 이상의 지방이 쌓이는 것을 말합니다.

### ▶ 비만의 잘못된 식습관

- 고기요리는 좋아하고 채소를 잘 먹지 않아요.
- 과식을 하는 경우가 종종 있어요.
- 먹을 때는 빨리 먹어요. - 밤에 간식을 자주 먹어요.
- 식사를 규칙적으로 하지 않아요.
- 청량음료와 달거나 기름진 음식을 좋아해요.

### ▶ 비만의 문제점

- 몸이 둔해지고 활동이 재빠르지 못해요.
- 성인 비만이 될 확률이 80%예요.
- 여러 질병에 걸리기 쉬워요 - 오래 못살아요.

### ▶ 날씬이 되는 방법 함께 알아봐요!

#### 1. 올바른 식습관을 가져요.

- 하루 3회 규칙적으로 식사하고 충분히 씹어 먹어요.
- 음식은 골고루, 싱겁게 먹어요.
- 채소와 과일을 즐겨먹어요.
- 간식으로 단것, 기름진 것은 피해요.
- 패스트푸드와 인스턴트 음식은 적게 먹어요.

#### 2. 즐거운 마음으로 열심히 운동해요.

- 일주일에 3번 이상 30분정도 적당한 운동을 해요.
- 생활속에서 많이 움직이고, 4층 이하의 계단은 걸어요.

#### 3. 올바른 생활습관을 가져요.

- 가까운 거리는 걸어서 다녀요.
- TV, 비디오를 보면서 음식을 먹지 않아요.
- 저녁 식사 후에는 간식을 먹지 않아요.
- 음식은 눈에 보이지 않는 곳에 두어요.
- 식사 후 곧바로 양치질을 해요.

## 아토피피부염 예방수칙

### 1. 보습 및 피부관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2-3일에 한번, 때를 밀면 안 됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.

### 2. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

### 3. 적절한 실내온도와 습도를 유지해야 합니다.

### 4. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리

하도록 합니다. 출처: 서울특별시 아토피, 천식교육정보센터

## 흡연욕구 이길 수 있다!!!

### ■ 흡연욕구에 대처하는 5D 전략 ■

**Delay (참기)** :시계를 보며 1분동안 참는다.

**Deep breathing (심호흡)** :심호흡을 천천히 10회 한다

**Drink water (물 마시기)** :물을 1-2컵 마신다

**Do something else (취미활동)** :취미활동을 한다

**Declare (선언)** :스스로에게 금연을 선언한다.

## 잘못 알기 쉬운 약물상식 7가지

### 1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (x)

: 결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문 입니다. 대개의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.

### 2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (x)

: 주사 한방에 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면 “역시 주사가 최고다” 라고 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

### 3. 아기 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹여도 좋다? (x)

: 어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 헤아 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.

### 4. 마이신, 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (x)

: 식도에 걸리거나 상처거나 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.

### 5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (x)

: 이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.

### 6. 삼키기 힘들면 모든 알약은 씹거나 가루 내어 먹어도 좋다? (x)

: 위를 지나 장에 도착할 때까지 겉도록 표면을 특수 처리한 약도 있습니다. 가루 내면 약효를 제대로 발휘 못하는 것은 당연한 일이기 때문입니다.

### 7. 각성제를 먹고 밤새워 공부하면 학습효과가 높아진다? (x)

: 잠 안 오는 약은 100%카페인으로 만든 약 입니다. 당시는 아기가 잘되고 기억력이 높아지는 듯 느껴지지만 학습효과는 떨어집니다.

## 술에 대해 알아보기

### 1. 술의 정체 알아볼까요?

중추신경 억제약물로 알코올을 1%이상 함유한 음료이고 독성물질을 함유하여 중독성이 강한 습관성 약물이다.

### 2. 알코올 중독이란 ?

지나친 음주로 개인의 건강과 사회적·직업적 기능에 장애가 있음에도 계속 음주를 하며 내성 및 의존성이 생긴 상태를 말한다.

### 3. 술이 인체에 미치는 영향

| 신체기관      | 질 병 발 생   |
|-----------|---|
| 소화기계      | 구강암, 식도암, 위염, 위궤양, 영양결핍, 피로, 지방간, 알코올성 간염, 간경변, 췌장염 |
| 호흡, 순환기계  | 호흡곤란, 심근경색, 고혈압, 부정맥                                |
| 중추신경계     | 뇌세포 손상, 방향감각상실, 기억장애, 성격장애, 지능저하, 알코올 중독, 알코올성 치매.  |
| 근육, 말초신경계 | 근육경련, 말초신경염   |
| 생식기계      | 남성 수정능력 저하, 성기능 장애 및 성욕 감소, 여성 월경불순, 수태능력 저하        |
| 기타        | 우울증, 기형아 출산, 산만한 아이 출생                              |

### 4. 알콜 중독 재발방지 생활수칙

- \* 매일 일기를 쓴다.
- \* 매일 잠깐이라도 명상의 시간을 갖는다.
- \* 매일 한 두가지의 목표를 세워서 생활한다.
- \* 재발 경고 증상을 알아둔다.
- \* 재발시에 도와줄 수 있는 사람을 미리 정해둔다. (배우자, 가족, 치료자, 친구, 종교인 등)
- \* 재발증상 시에 취할 행동수칙을 만들어 놓는다.

## 양성평등 교육 코너

### ▶ 양성평등이란?

남자와 여자의 신체적인 차이를 인정하며, 인격적으로 평등하게 존중하는 것을 말합니다. 우리가 생각하는 '남자는 이러이러해야 한다.' '여자는 이렇 것이다.' 하는 특성들은 태어날 때부터 정해진 것이 아니라 **살아가면서 얻어지는 것**들입니다. 그러므로 남자이기 때문에 못하는 일과 여자이기 때문에 못하는 일이 있어서는 안 되겠지요?...여러분의 양성평등 감수성은 어떤지 함께 생각해 봅시다!

■ **추석 등 명절을 함께 준비하는 모습**을 보이는 것은 가정에서의 부모의 역할이 자녀의 역할모델이 됨으로 서로 인격적으로 존중하는 모습이 생활화 되면 자녀가 장차 결혼 후에 양성평등적인 부부관계가 형성될 수 있습니다.

■ **남녀가 평등하다는 가치에 기초를 두고 상대 이성을 배려할 수 있도록** 지도하되 자녀교육에 부모가 공동 참여하여 평등한 시민으로 성장할 수 있도록 지도하여 주십시오.

■ **아들과 딸이 태어난 생물학적 성으로 인한 사회적 제약**을 최소화해야 합니다. 자녀들이 남녀에 따라서가 아니라 개인의 능력과 판단에 따라 행동할 수 있도록 교육해야 합니다.

■ **부부간에 서로 존중하는 모습**을 자녀 앞에서 자연스럽게 표현하도록 하십시오. 가정의 일상생활에서 아들과 딸, 즉 남자와 여자에 대한 고정관념을 타파하여 자녀가 개성을 발휘하여 훌륭한 국가의 재원으로 성장할 수 있도록 지도하여 주십시오.

## 성폭력 함께 예방하기

최근에도 성폭력 사건이 계속해서 발생하고 있어 사회적으로 큰 우려를 낳고 있습니다. 이러한 문제에 대하여 스스로 자신을 방어하는 방법을 알고, 현명하게 대처해야 하겠습니다. 또한 이러한 일이 있을 때 자신을 보호해줄 수 있고 적절한 대책을 마련해 줄 수 있는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드리도록 합시다.

### <상황별 성폭력 예방법>

#### ① 길을 묻거나, 모르는 어른이 도와달라고 하며 유인하는 경우

- 그 자리를 피한다.
- "제가 지금 바빠서요."
- "저 어제 이사 와서 잘 몰라요."
- "어른께 여쭙어 보세요."

#### ② 차에 태워준다고 하면서 접근하는 경우

- 차에 가까이 가지 않는다.
- 못 들은 척 가던 길을 간다.
- 주변사람에게 도움을 요청한다.
- "다이어트 중이라 걸어가야 해요."

#### ③ 이성교제나 교우관계에서 사랑을 이유로 성을 요구하는 경우

- 그 자리를 모면하고, 그런 상황을 만들지 않는다.
- "우리는 아직 학생이야."
- "난 소중한 몸이야."
- "진짜 사랑은 지켜주는 거야."

#### ④ 학원, 지하철, 버스 등에서 은근히 만지는 경우

- 강하고 단호하게 말한다.
- "만지지 마세요." "비켜주세요."
- "싫어요." "손 치워주세요."
- "부모님께 말씀드리겠어요."

### < 음란물 및 사이버 성폭력 예방법 >

#### ◎ 성 상품화의 영향

- 성에 대한 호기심을 자극하고 중독이 된다.
- 성폭력 같은 범죄를 일으킬 수 있다.

#### ◎ 음란물의 문제점

- 성에 대해 잘못된 생각과 남녀가 서로 존중하는 태도를 잃게 된다.
- 눈요기와 즐거움을 주는것만 찾게 되고 상대방을 성적인 대상으로만 보게 된다.
- 더 자극적인 음란물이 보고 싶어지며 모방하고 싶어진다.
- 잘못된 성지식과 성생활로 성병, 에이즈에 걸리게 되며 약물복용의 위험에 빠질 수 있다.

#### ◎ 우리 자신을 보호하려면

1. 유익한 TV 프로그램을 골라서 시청한다.
2. 성에 대한 호기심은 부모님, 선생님과의 대화를 통해 해결 한다.
3. 광고, 음란물에 나타나는 성에 대한 표현은 과장된 것임을 안다.
4. 성적인 것에 집착하는 대신 운동, 독서, 음악 감상, 악기, 그림 등 좋아하는 일에 몰두 하도록 한다.

### ♥ 음란물 접촉을 막기 위한 SMART 사용 ♥

S : Secret 함부로 자신의 비밀을 공개하면 안 된다.

M : Meet 함부로 인터넷에서 만난 사람을 밖에서 만나면 안 된다.

A : Accept 함부로 이메일이나 쪽지를 열면 안 된다.

R : Remember 기억해라.

온라인 채팅이나 이메일을 보내는 사람이 자신이 누구인지 밝히지 않거나 속일 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 있어야 한다.

T : Tell 부모님께 말하기.