



# 10월 보건소식

교 장 김난희  
교 감 황상규  
보 건 박민영  
2021. 10. 15.

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

http://samrye.ms.kr.

## 코로나19(COVID-19) VS 독감(Influenza)

아름다운 계절 10월은 일교차가 심해지며 우리 몸의 면역 기능을 떨어뜨려 감기나 독감에 걸릴 수 있습니다. 기온의 변화가 심할 때는, 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 좀 더 신경써야 합니다.

### 코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~14일 후 증상</li> <li>• 사스-코로나바이러스</li> <li>• 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음</li> <li>• 자가격리로 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비말 전파</li> <li>• 열, 기침, 피로감</li> <li>• 심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~4일 후 증상</li> <li>• 인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>• 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음</li> <li>• 백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구



### 독감(인플루엔자)란?

- 흔히 '독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우, **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성 호흡기질환**입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고, 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 **심각한 합병증이 발생할 위험**이 있으므로 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.



### 접종시기

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이 접종**하는 것이 좋습니다.
- 건강한 성인들은 의무사항이 아니며, **접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력**이 생기므로 **독감이 유행하기 전 10월경에는 접종**을 하는 것이 효과적입니다.
- 인플루엔자 바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 지난해에 예방접종을 하였더라도 **매년 새로 접종**해야 합니다.

## 감기에 대한 오해와 진실

1

### 감기에 걸렸을 때는 목욕하지 않는 것이 좋다?

"추운데 목욕하면 감기 더 안 나아!"

보통 감기 기운이 있을 때 목욕을 하면, 감기가 더 심해질 거라는 편견이 있습니다. 하지만 따뜻한 물로 목욕을 하고 바로 잠자리에 들면, 감기 때문에 지친 체력을 회복하는 데 효과적이라고 합니다.

2

### 마스크는 '전염 예방' 을 막는 데에만 효과적이다?

많은 분들이 감기에 걸렸을 때 다른 사람들에게 바이러스 균을 옮기지 않기 위해서 마스크를 착용한다고 생각합니다. 물론 마스크는 감기 전염을 막는데 도움을 주지만, 감기에 걸렸을 때 마스크를 착용하면 호흡으로 인해 습기가 생겨 호흡기가 건조해지는 것을 막아 감기 증상을 완화하는 데 도움이 됩니다.

3

### 땀을 흘리면 감기가 낫는다?

감기에 걸렸을 때 열이 한 번 올라갔다가 내려가면 감기가 나은 듯한 느낌이 듭니다. 이는 감기를 유발하는 바이러스가 열에 약하기 때문에 체온이 올라가면 자연스럽게 증상이 완화되기 때문입니다. 이 때문에 감기에서 빨리 벗어나기 위해 일부러 땀을 내려고 사우나에 가는 분들도 있습니다. 그러나 과도하게 땀을 흘리면 탈수와 기력 저하로 인해 컨디션이 악화될 수 있기 때문에 인위적 방법은 자제하는 것이 좋습니다.

4

### 감기 치료제는 없다?

감기를 유발하는 바이러스는 그 종류만 200가지가 넘습니다. 그런데 감기를 낫게 하는 치료제는 없습니다. 우리가 먹는 감기약들은 직접적으로 감기를 유발하는 바이러스를 없애는 약이 아니라, 발현 증상을 완화시키는 약입니다. 때문에 감기 증상이 있을 때 약을 먹으면, 열과 기침 등의 증상이 사라지게 됩니다.

## 10월 10일 “세계 정신건강의 날”

정신이 건강하다는 것은 정신적으로 질병이 없을 뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격을 갖춘 상태입니다.

### 건강한 마음을 가지기 위한 방법

- 긍정적으로 세상을 본다.
- 감사하는 마음으로 산다.
- 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.
- 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.
- 상대의 입장에서 생각한다.
- 누구라도 칭찬한다.
- 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.
- 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일과 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경의학회>

## 10월 11일 “비만 예방의 날”

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인 질환으로 작용합니다. 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

### 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 ‘적정 체중 알기’에서 시작합니다.

### 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. ‘운동을 해야 한다.’는 스트레스보다는, 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

### 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

### 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요.

### 가족과의 시간, 지키고 있나요?

부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

## 10월 15일 “세계 손씻기의 날”

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손씻기를 ‘가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있습니다. 매년 10월 15일은 ‘세계 손씻기의 날(Global Handwashing Day)’입니다. 올해로 7회를 맞는 이 날은 2008년 10월 15일, 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

손씻기 6단계 실천을 습관화하면, A형 간염, 세균성 이질, 인플루엔자 등 많은 감염병을 예방할 수 있습니다. 따라서 화장실 이용 후나 음식 조리 전, 식사 전, 외출에서 돌아온 후에는 반드시 올바른 손씻기 6단계를 지켜주세요.



## 약물오남용 예방교육

약물이 체내에 들어와 제대로 약효를 내기 위해서는, 약과 함께 음식 섭취에도 각별한 주의가 필요합니다.

### 감기약 및 진통제와 커피

커피 등 카페인 성분은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인과 과다 복용하면 가슴이 두근거리고, 다리에 힘이 없어지는 등의 증상이 생길 수 있습니다.

### 항생제와 우유

우유나 요거트, 치즈와 같은 유제품 속 칼슘 성분이 항생제 성분과 결합해 약효를 떨어뜨리기 때문입니다. 반면에 두통이나 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린 등의 진통소염제는 음식이나 우유와 함께 복용하는 게 좋습니다. 진통소염제 속에는 위를 자극하는 성분이 있어 위장장애를 유발할 수 있는데, 우유나 음식물이 이를 완화해 주기 때문입니다.