



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

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 카페인은 반드시 삼가야 합니다. 감기약과 진통제에도 카페인이 다량 함유돼 있기 때문입니다. 카페인을 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.