

12월 1일은 “세계 에이즈의 날”

12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한 ‘세계 에이즈의 날’입니다. 이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.



세계 에이즈의 날

청소년과 에이즈

전세계 에이즈 감염자 수는 매년 감소하는 반면, 우리나라의 감염자 수는 매년 전체 감염자수의 10%씩 급증하고 있습니다. 특히 젊은 남성, 심지어 남자 청소년의 에이즈 감염이 급증하고 있는 현실입니다. 성에 대한 잘못된 가치관과 쉽게 성관계를 하는 것이 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알고 이를 예방할 수 있어야 하겠습니다.



에이즈 예방법

- **A (Abstinence, 절제):** 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.
- **B (Being faithful, 신뢰):** 믿을 수 있는 한 사람과의 성관계가 안전합니다.
- **C (Condom use, 콘돔사용):** 성관계 시 콘돔 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.
- **D (Do HIV-test, 검사):** 감염 가능성이 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.

☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사를 받을 수 있습니다.



<질병관리본부, 한국에이즈퇴치연맹 자료>

인플루엔자 예방

유행시기

인플루엔자는 통상적으로 매년 10월부터 산발적으로 발생하다가 환자 수가 크게 증가하여 12월~1월경 최고점을 보인 후 감소하여 거의 4월까지 유행함

병원체 특성

- 1) 인플루엔자 바이러스는 A형, B형, C형의 3가지로 분류
 - A형과 B형이 사람에게 호흡기 감염을 유발
- 2) 항원변이를 통하여 계속적으로 인플루엔자의 유행이 초래됨



증상

1) 주요 증상

- 급격한 고열
 - * 열은 급격히 상승하여 발병 후 1~3일 이내 38~39℃ 또는 그 이상에 도달, 이후 다른 증상과 함께 회복하며 1주일 정도 내에 대개 정상 체온으로 복귀
- 전신 증상: 두통, 요통, 근육통, 전신 피로감 등
- 호흡기 증상: 콧물, 인후통, 기침 등

2) 전파 경로

- 비말 감염
 - 환자의 기침이나 재채기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통하여 사람에서 사람으로 전파
- 접촉 감염
 - 바이러스에 오염된 물건(책상, 문 손잡이, 스위치 등) 등이나 환경을 만진 후, 눈, 코, 입 등을 만지는 경우에 발생
 - * 환기가 잘 되지 않는 밀집된 공간에서는 공기 전파도 가능

3) 잠복기

1~4일 (평균 2일)

4) 전염력

대체로 증상발현 1일 전부터 발병 후 약 5~7일 정도

5) 합병증

- 가장 흔한 합병증은 폐렴
- 중이염, 부비동염, 기관지염 등

◆ 예방

- 1) 유행 전 예방접종 시행
- 2) 기본 예방 수칙

가) 기침 예절

- 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
- 기침 후 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상이 있을시 마스크 착용

나) 올바른 손씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후 등 실시

다) 손으로 코, 눈, 입 등을 만지지 않기



성매매 예방

성매매방지법이란? 성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기위한 법입니다.

◆ 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것과 과장된 것임을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.



성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다. (여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)

'나'는 세상에서 단 한사람이다.

성매매 예방을 위해 생각해야 할 것

- ▶ 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수, 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알려줍니다.
- ▶ 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선하는 사람은 즉시 신고합니다.
- ▶ 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 고소득 조건, 취업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.

약물 오남용 예방

최근 조사에 의하면 요사이 초, 중학생들의 절반가량이 커피를 마시는 것으로 조사된 바 있습니다. 커피뿐 아니라 슈퍼마켓에서 무심코 집어 든 과자나 빙과류, 별생각 없이 마신 탄산음료, 손쉽게 간편하게 사 먹는 패스트푸드, 진통제 등을 꼼꼼히 살펴보면 놀랄 만큼 카페인과 당분이 많이 들어 있는 것을 알 수 있습니다.



◆ 카페인이 인체에 미치는 영향

1. 중추신경 자극제.
2. 부신을 자극하여 호르몬인 아드레날린과 노르아드레날린을 분비하게 하여 **뇌, 심장골격근, 신장의 활동을 촉진** **위산 분비 촉진.**
3. 과도 섭취시 체내에서 칼슘과 철분의 흡수 저하. 다량의 카페인 섭취시 골다공증, 빈혈 일으킴.
4. **키의 성장과 카페인의 상관관계 유미의 보고**
카페인 자체가 성장을 억제하기보다는 카페인을 많이 섭취할 경우 다른 음식에 함유되어 있는 칼슘 및 철분 흡수 방해하여 성장발달에 영향을 끼칠 수 있습니다.