

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.



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.

HIV 감염인과의 성관계
 * 우리나라의 경우, 99% 이상이 성관계로 감염됨

HIV에 오염된 혈액을 수혈 받았을 때

HIV 감염인이 사용한 주사기를 공동 사용했을 때

HIV에 감염된 여성의 임신, 출산, 모유 수유를 통해

HIV 감염 경로

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°C 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

질병관리본부
KDCDC

119
보건복지부

손씻기는
30초 이상
비누로
씻는 거다



【올바른 손씻기 6단계】



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 조건의 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.



카페인 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.