



“진실하고 건강하며 지혜로운 인간육성”

# 12월 보건소식

발행인: 교장 최지운

담당자: 보건교사 석은실

발행처: 군산월명중학교

발행일 2022. 12. 6.

## 12월1일 에이즈의 날



“세계 에이즈의 날”은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육 홍보, 인권존중을 강조한 ‘런던선언’을 채택하면서 제정되었다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

### 에이즈란?

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

### 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우



에이즈 상담센터  
1599-8105  
www.aids114.or.kr

HIV-에이즈  
**바로알고  
함께일상**  
HIV는 에이즈의 원인 바이러스입니다

침·땀 감염? <b>NO</b>	모기·벌레 감염? <b>NO</b>
약수·식사 감염? <b>NO</b>	포옹·인맞춤 감염? <b>NO</b>
돈 감염 예방! <b>OK</b>	보건소에서 감염 예방! <b>OK</b>

HIV 감염인의  
**꾸준한 약 복용**  
타인 감염 가능성 **DOWN!**  
건강한 일상 **OK**

## 겨울철 체온 높이는 건강법

기온이 내려가는 겨울에는 체온도 낮아지게 되고 감기 등의 질병에 걸리기 쉬운 상태가 됩니다. 체온이 낮아지면 면역세포 활동도 줄어 면역력이 떨어지기 때문인데요. 체온이 1도 높아지면 면역력이 5배 높아진다고 합니다. 체온을 유지하는 방법을 제대로 알면 추위를 이기고 건강도 챙길 수 있습니다.

### 제대로 된 옷 입기로 체온을 유지해요!



겨울에는 몸을 따뜻하게 하기 위해 체온을 외부로 뺏기지 않는 것이 중요합니다. 옷을 쾌적하게 입은 상태에서 피부 온도는 약 32℃. 이 체온을 유지하려면 중력에 의해 혈액의 약 70%가 집중되어 있는 하반신을 따뜻하게 하는 것이 포인트! 옷을 두껍게 입는 것보다 양말이나 내복, 바지 등을 제대로 챙겨 입으면 체온이 2℃ 더 높아집니다. 머플러나 장갑 등으로 우리 몸에서 체온이 빠져나갈 틈이 생기지 않도록 하는 것도 체온 유지에 도움이 됩니다.

### 목욕으로 따뜻하게

기분이 좋다고 느끼는 목욕물 온도는 40℃ 정도. 따뜻한 물에 몸이나 발을 푹 담그면 신진대사가 활발해지고 체온이 올라갑니다.

### 안으로부터 따뜻하게

체온을 낮추는 음식이 있는가 하면 체온을 높이는 음식도 있습니다. 생강, 파, 홍차, 흑설탕, 생선, 고기 등은 체온을 높이는 음식입니다.

### 조금이라도 몸을 움직여요

추워지면 우리 몸은 움츠러들고 움직이기 싫어지면 체온도 덩달아 내려갑니다. 조금이라도 움직이면 혈액순환이 좋아지고 열이 발산되면서 따뜻해집니다.

## 성폭력 예방-경계 존중

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	- 동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 - 노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	- 원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기, 엉덩이 톡톡 치기 - 친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 차기
언어적 · 감성적 경계	- 소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 - 상대방이 뭐하는지 계속 물어보기 - 무작정 찾아오기, 싫다고 하는데도 계속 따라다니기
시각적 경계	- 남의 몸 몰래 엿보기 - 자기 몸의 특정부위를 일방적으로 보여주기 - 음란물을 일방적으로 보여주기 - 인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

우리 모두는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.  
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

### 🌱 경계 존중의 원칙

- 자신의 경계를 존중받고 상대방의 경계도 존중합니다.
- 상대방이 자신의 경계를 넘어올 때 싫으면 "싫어", "안돼" 라고 말합니다.
- 다른 사람의 경계에 들어가고자 할 때는 반드시 동의를 구해야 하며, 상대방이 거부할 경우 이를 존중해야 합니다.

💡 **성폭력이란** 상대방의 의사에 반하여 힘의 차이를 이용하여 상대방의 **성적자기결정권을 침해**하는 모든 성적행위를 말합니다.

성폭력은 누구에게나, 그리고 언제 어디서나 발생



**자존심**  
남에게 굽히지 않고 스스로의 품위나 가치를 지키려는 마음.

**자존감**  
자신을 스스로 가치 있게 여기고 존중하는 마음.

- ◆ **자존감 높이는 방법**
- 자신에게 친절하기 ('나는 소중한 사람')
  - 남과 비교하지 않기
  - 자기 장점 칭찬하기
  - 실패 때 자기 탓 말고 격려하기

### ◆ 성폭력 피해 시 도움 되는 기관 ◆

- ❖ 여성긴급전화 ☎ 1366
- ❖ 학교폭력통합지원 ☎ 117
- ❖ 인천해바라기여성아동센터 ☎ 063-246-1375

## 비만예방-청소년기 신체활동 중요해요!

청소년기에 다진 체력은 성인이 됐을 때 삶을 지탱해주는 건

강 초석이 된다. 13~20세 때 운동을 해 체력을 높은 수준으로 만들어놓는 것이 필요하다.

청소년기는 성장이 가장 왕성한 때이고 체력적으로 완성되는 단계다. 청소년기의 높은 체력 수준은 성인이 되었을 때 삶을 지탱해주는 활력소이자 건강의 근간이 될 수 있으므로 청소년기에 최대한 체력을 향상시켜 놓을 필요가 있다.

충분한 운동은 근육 및 신경계를 발달시킨다. 신체를 성장·성숙시키고 스트레스를 해소해준다. 정신적으로는 긍정적 사고를 키워준다.

세계보건기구(WHO)에서는 청소년기 권장 운동량으로 일주일에 2~3회 정도의 근력운동을 하는 것을 권한다. 그러나 세계보건기구WHO에서 2016년 세계 146개국 11~17세 남녀 학생의 신체 활동량 통계를 분석한 결과 81.10%가 WHO 권고 수준에 못 미치는 것으로 파악됐으며 특히 한국은 주요국 운동부족 학생 비율 1위를 차지하여 한국 청소년의 운동부족이 심각한 상태임이 드러났다.



### 청소년기 신체활동, 이렇게 해봐요!

- 아침 일찍 일어나 걷거나 자전거로 등·하교 하기
- 수업 후, 쉬는 시간이나 휴식시간에 스트레칭 하기
- 점심시간에 활동적인 놀이 참여하기
- 방과 후 스포츠클럽 참여하기
- 텔레비전 시청 또는 컴퓨터 이용 시 스트레칭을 하거나 선 자세로 시청하기
- 주말에 가족과 운동이나 야외 활동을 하며 여가시간 보내기
- 심부름 청소세차 등 가정에서의 생활 활동에 자주 참여하기
- 친구들과 만나는 장소를 실내보다는 야외로 정해 가능한 한 몸을 많이 움직이기
- 운동이나 스포츠종목 중 하나를 나만의 취미로 만들기

[출처: 참보건 연구회]

## 약물 오·남용 예방-기본 의약품 상식

### 💡 약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 **약국, 보건소, 보건진료소** 등에 있는 **폐의약품 수거함**에 약을 버려야 합니다.

### 💡 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

### 💡 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.