



아침, 저녁으로 제법 선선한 가을 날씨가 다가왔습니다. 요즘같이 일교차가 큰 환절기에는 우리 몸이 기온변화에 잘 적응하지 못해 면역력이 떨어지면서 감기와 같은 호흡기 질환에 쉽게 걸리게 됩니다. 이럴 때일수록 균형 잡힌 식사와 적절한 운동으로 면역력을 키우고 개인위생을 잘 지켜 건강한 학교생활을 할 수 있어야 되겠습니다.

10월 15일은 세계 손 씻기의 날



매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날 (Global Handwashing Day)'입니다. 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

Global Handwashing Day
October 15

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 '가장 경제적이면서 효과적인 감염 예방법'으로 소개하고 있습니다. 즉 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다. 그러나 우리나라 국민의 평상시 손 씻기 및 비누 사용 빈도는 하루 8회 및 5회로 특히 화장실 사용 후 비누 사용률은 33.2%에 불과한 것으로 나타났습니다. 이에 질병관리본부는 '30초의 기적'이라는 캠페인을 통해 비누를 사용한 올바른 손 씻기는 모든 감염성 질환의 70%를 예방할 수 있음을 강조하며, 올바른 손 씻기 6단계의 생활화를 권고하고 있습니다.



독감예방접종 안내

[인플루엔자란?]

흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일 상적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신 증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증을 발생 할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

구분	감기	인플루엔자
발열	드물고 경미	37.8°C~40°C (고열)
근육통, 관절통	드물고 경미	심함
식욕부진·무력감	드물고 경미	흔함
콧물·코막힘	흔함	때때로

★ 독감과 감기는 다릅니다.
 일반 감기는 병원진료 없이 치료 가능하지만, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다. (초기에 빨리)

[접종시기]

- 독감이 유행하기 이전인 9월~11월 사이

건강한 성인들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기고 4주 정도가 지나야 효력이 생기는 것으로 독감이 유행하기 전인 10월경에는 접종을 실시하는 것이 효과적입니다.

[예방접종 주의사항]

- 예방접종 전 반드시 의사의 예진을 받습니다.
- 접종 당일은 건강한 상태에서 접종받도록 합니다.
- 접종 후 20~30분 정도 의료기관에 머물면서 이상 반응 발생 여부를 관찰하도록 합니다.
- 접종 당일은 몸에 무리가 가지 않도록 충분한 휴식을 취합니다.
- 예방 접종 후 고열, 두드러기, 호흡곤란, 현기증 등 이상 증상이 나타나면 즉시 의사의 진료를 받도록 합니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지나 해에 예방 접종을 하였다라도 매년 새로 접종해야 합니다.**

자연의 명약! 가을 햇볕!

가을 일광욕 즐기기

- 30분에서 최대 1시간 이내에 햇볕에 몸을 노출한다.
- 차단제 없이 피부에 직접 닿게 한다.
- 오전 11시부터 오후 2시까지의 강한 햇볕은 피한다.
- 매일 조금씩 노출되는 신체 부위를 늘려간다.
- 식사 전후 1시간가량은 일광욕을 피한다.

여드름 탈출 프로젝트

여드름을 청춘의 상징으로 여기는 것은 사춘기 때 시작하기 때문입니다. 청소년의 약 85%가 여드름을 경험하는 것으로 알려졌는데 청소년기에 증가하는 남성호르몬인 안드로겐 때문입니다. 안드로겐은 피지 분비량을 늘리고 각질과 엉겨 붙게 만듭니다. 청소년기 여드름은 성호르몬 분비가 정상화되는 20대 중반이면 사라지지만, 스트레스와 수면부족, 과음 등 잘못된 생활습관은 피지 분비를 증가시켜 성인 여드름의 원인이 되기도 합니다.

여드름 증상 개선방법 (대한피부과의사회 자료)

- **세안** : 너무 자주 하면 오히려 피부 자극, 하루에 아침-저녁으로 2번 정도 오일 없는 클렌징 제품으로 세안, 비누는 약산성(pH 5.5이상)추천
- **보습** : 세안 후 물기가 마르기 전에 오일 없는 보습제 사용
- **화장** : 유분 함량이 적은 화장품 선택, 스킨은 알코올 성분 없는 게 좋고, 자외선차단제는 수성 베이스 제품 사용
- **모발** : 스프레이-헤어젤 사용 줄여야, 심하면 헤어 린스-트리트먼트 사용 중단, 머리카락 얼굴에 닿지 않게
- **음식** : 알코올은 염증 악화시킬 수 있어 피하기
- **수면** : 충분한 수면 취해야 스트레스에 따른 여드름 위험 줄어
- **관리** : 손으로 여드름을 긁거나 만지지 말고 함부로 짜지 않기

환절기 건강관리



창문을 열고 잠을 자거나 짧은 옷을 입고 다니면 저체온을 유발할 수 있고 체온이 떨어지면 기초대사율이 떨어지고 면역력이 저하되기 때문에 감기 등에 걸리기 쉽다. 얇은 옷을 많이 껴입는 게 도움이 된다.

규칙적인 생활리듬 평소 8시간 정도의 충분한 수면을 취하고 규칙적으로 자고 일어나는 생활습관을 유지하면 면역력이 증강된다. 특히 수면패턴이 중요한데, 저녁 11시부터 새벽 3시까지는 가장 깊은 잠을 자는 시간이므로 반드시 잠자리에 드는 것이 좋다. 이때 면역력을 강화하는 멜라토닌이라는 호르몬이 분비되기 때문이다.

손만 짚어도 면역력 강화, 꾸준한 운동

규칙적인 운동과 스트레칭은 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 가벼운 운동은 깊은 호흡과 긴장 이완을 통해 혈액 순환을 원활하게 하고 자율신경의 하나인 부교감 신경을 활성화시킨다.

사이버 성폭력 예방

물카, 도촬, 몸캠,

낯설지 않은 단어라서 더욱 슬픈 이 단어들은 '사이버성폭력', '디지털성폭력'을 가리키는 말이다.

사이버공간이 가진 특성상 한번 퍼진 사진과 영상은 완전히 사라지기 힘들다. 그래서 피해자들의 고통 역시 계속될 수밖에 없다. 하지만 피해자들을 보는 사회의 시선은 싸늘하다.

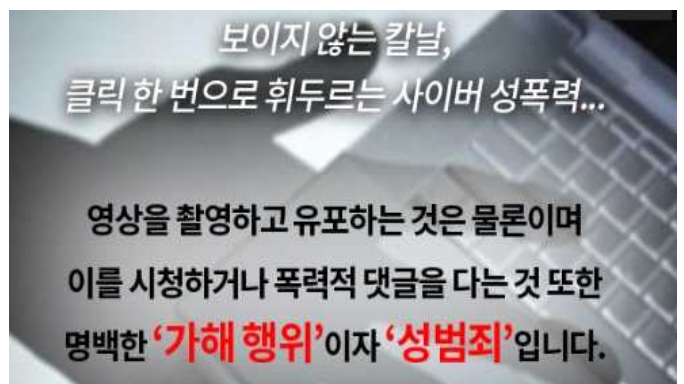
'호기심에 한번 볼 수도 있지'

'찍은 사람한테도 잘못이 있는 거 아니야?'

'피해자들이 조심하지 않은 탓이야'

열세 살에 호기심으로 화상채팅을 했어요. 어떤 사람이 제 가슴을 보기 원했어요. 예쁘다며 자꾸 칭찬을 하기에 그냥 보여줘 버렸어요. 1년 뒤 그 사람에게 페이스북 메시지를 받았어요. "나를 위한 소를 해주지 않으면 메시지를 우포시키겠다." 그 사람은 가족의 이름, 주소 모든 것을 알고 있었어요. 사진은 인터넷에 빠르게 퍼졌고 정신적 충격과 우울증, 공황장애를 앓았어요. 사진이 퍼지는 것을 막을 방법이 없었어요. 아마 평생 지울 수 없겠죠. 사진을 올린 사람들은 아무렇지 않게 사는데 저만 왜 힘들고 아픈 걸까요? 제 이름은 아만다 로드입니다.

토드는 글과 괴로움을 고백한 동영상을 올린 후 1달 후 자살(2012.10.10.)하게 된다.



(출처: 양성평등미디어)