

# 1. 환절기 건강관리

## 환절기 건강관리 Tip



### ● 큰 일교차에 따른 감기 조심

가을은 낮과 밤의 기온이 10도 이상 차이가 나고 건조한 날씨로 인하여 감기에 걸리기 쉽습니다.

감기는 몸만 잘 관리 해주면 낫기도 하지만 '중이염' 등의 심각한 합병증이 생길 수도 있습니다.

- ✓ 외출에서 돌아온 직후, 음식을 먹기 전등에는 손을 깨끗이 씻습니다.
- ✓ 충분한 따뜻한 수분을 섭취하고 휴식을 취해 주어야 합니다.
- ✓ 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사로 면역력을 높인다.
- ✓ 적당한 유산소 운동으로 체온을 올려주도록 한다.

<p>기침이나 재채기를 할 때는 소매로 입과 코를 가리고 한다.</p>	<p>티슈로 가리고 한다.</p>	<p>기침이 계속되면 마스크를 착용한다.</p>	<p>기침 후 흐르는 물과 비누 또는 알코올겔을 이용하여 손위생을 한다.</p>

### ● 건조한 피부 긁어 2차 감염 위험, 피부 보습 강화 필요

가을철 차고 건조한 바람에 노출되면 피부가 건조해져 가려움증이 생기게 됩니다. 가려움을 참지 못하고 피부를 긁어 피부보호막이 손상되면 2차 감염의 위험이 있습니다.

- ✓ 피부가 건조해 지지 않도록 오일, 로션 등을 사용하는 것이 좋습니다.
- ✓ 실내습도는 40%~60%정도로 유지해 줍니다.
- ✓ 자극이 없는 면 옷을 입는 것이 좋으며, 가디건이나 겔옷을 챙겨 다니면서 항상 몸을 따뜻하게 유지합니다.

### ● 독감예방을 위해 예방접종을 철저히

감기가 증상이 심해지는 것이 독감이라고 생각하는 사람이 종종 있지만 감기와 독감은 원인, 증상, 합병증 등에서 차이가 나는 전혀 다른 질환이다. 건강한 사람들은 독감을 감기처럼 지나갈 수 있지만 65세 이상의 노년층, 면역력이 약한 환자와 아이들, 임산부, 당뇨병이나 신부전을 앓고 있는 환자, 만성 폐질환을 앓고 있는 환자는 독감이 폐렴이나 심근염 등 합병증을 유발하여 치명적일 수 있으므로 특히 주의하며 반드시 예방접종을 맞도록 한다.

### ● 심뇌혈관질환 환자는 뇌졸중 조심

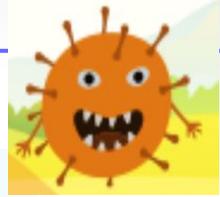
뇌졸중은 기온차가 심할 때나 심경의 변화가 있을 때 발생하게 됩니다. 특히 고혈압이나 당뇨, 고지혈증 환자들은 일교차가 심한 가을철에 뇌졸중이 발생하기 쉽습니다. 그래서 운동을 하지 않던 사람이 갑자기 쌀쌀한 아침이나 저녁에 운동을 하면 위험에 빠질 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

## 2. 가을철 건강 관리

### ● 추수, 등산 등 야외활동 시 발열성 전염병 주의

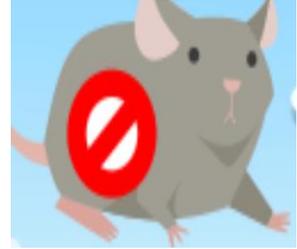
#### 유형성 출혈열(한국형출혈열) 치사율이 높아 예방이 중요함

- 쥐에서 기생하는 바이러스에 의해 발병
- 발생시기: 봄과 가을(특히 11월에 자주발생)
- 발생대상: 주로 들일을 많이 하는 농촌 지역 주민 및 군인
- 증상: 전신쇠약감·식욕부진·현기증·근육통·두통 등의 몸살 증상후 고열(38~41)구토·복통등반
- 예방접종: 첫해에는 한 달 간격으로 두 번, 그 다음해부터는 1년에 1회



#### 렙토스피라증 무증상이 많아 경과관찰이 중요함

- 들쥐나 포유동물에 기생하는 바이러스에 의해 발병
- 발생시기: 9~10월 사이에 비간 온 다음이나 추수기
- 발생대상: 주로 추수기에 벼집과 접촉을 많이 하는 농민
- 증상: 논일 한 후 평균 7~13일 뒤 두통·근육통·발열 등(무증상 감염증이 많음)
- 예방접종: 첫 해에는 일주일 간격으로 2회 그 다음해 부터 1년에 1회



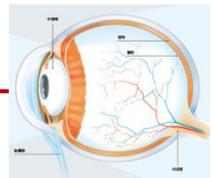
#### 쯔쯔가무시병 예방주사가 없어 주의를 요함

- 진드기의 애벌레의 세균에 의해 발병
- 발생시기: 10월~12월
- 발생대상: 풀과 나무 무성한 곳, 밭에서 일을 많이 하는 사람
- 증상: 쏘인 후 10~12일 후 물집과 딱지, 발열, 두통, 식욕부진, 기침, 주의 임파선 부어 오름
- 예방접종: 첫 해에는 일주일 간격으로 2회 그 다음해 부터 1년에 1회

#### 일본뇌염 특별한 치료법이 없어 예방접종이 중요함

- 바이러스에 감염된 모기와 진드기에 의해 발병
- 발생시기: 모기가 활동하는 시기
- 발생대향: 전연령 누구나
- 증상: 5~15일 잠복기 후 고열·지각이상·두통·현기증·복통 등 혼수사태에 빠지거나 발작을 일으키기도 함
- 예방접종: 영유아의 경우 생백신(총5회)/사백신(총2회), 성인의 경우 총 1회 접종

## 3. 직장인 눈 건강



### ● 직장인 안구질환1위 ‘안구건조증’

찬바람 불고 건조한 가을 겨울 많이 발생하는 안구건조증은 눈이 쉽게 피로해지고, 충혈, 빛 번짐 증상을 동반하며 심할 경우 시력저하나, 결막염까지 이어질 수 있기 때문에 주의해야 합니다.

#### 안구건조증 자가진단법

- 시린느낌이 들고 눈물이 난다. □ 눈이 자주 충혈된다. □ 오후가 되면 눈이 많이 피로하다
- 눈앞이 뿌옇다 □ 눈이 뻑뻑하고 이물감이 느껴진다

#### <예방법>

1. 50분 일하고 10분 눈 휴식
2. 충분한 수분섭취
3. 눈 자주 깜빡이기
4. 실내 적정습도(40~60%) 유지하기
5. 모니터 화면은 중간 정도 밝기로(스마트폰 밝기 조절하기)
6. 커피, 담배 음주 자제하기

# 3. 직장인 눈 건강

## 대표적 눈 질환



### 1. 녹내장

녹내장은 시신경의 손상이 진행되면서 점차 시야가 좁아지는 질환이다

**증상:** 시야결손이 생기며, 안압이 급격히 상승하면, 통증과 함께 출혈이 나타나기도 하고, 두통이나 구토를 동반한다.

**주의사항:** 40세 이상, 안압 높은 사람, 고도근시, 가족력, 고혈압과 당뇨 환자

### 2. 황반변성: “40대 이상이라면 꼭 점검”

황반의 신경세포의 변성과 기능저하를 일으키는 질환이다.

습성황반변성과 건성황반변성이 있는데, 이 가운데 습성황반변성의 경우 발병 후 약 2년 이내에 실명할 수 있는 무서운 질환이다.

**증상:** 진행되면, 건물이나 가로등의 직선이 반듯하게 보이지 않고 구불거리거나 더 진행이 되면 암범이 생겨 중심부가 보이지 않는다.

**주의사항:** 40세 이상, 흡연자, 자외선에 많이 노출되는 사람, 비만, 고혈압, 고지혈증 환자

### 3. 백내장

눈의 수정체가 자외선이나 노화로 인해 산화되어 투명한 수정체가 뿌옇게 되는 질환이다.

백내장은 치료하지 않고 오래 방치하면 합병증이 올 수 있고, 심할 경우 실명에 이를 수 있어 제때 치료를 받아야 한다.

**증상:** 수정체의 혼탁으로 사물이 먼지 낀 것처럼 뿌옇게 보이고 불빛도 번져서 보인다.

백내장은 적절한 시기에 치료(수술)를 하게 되면 완치가 될 수 있다고 한다.

다만, 노화로 인한 안구질환이기 때문에 재발할 수도 있는데, 이를 후발백내장이라고 하며, 재수술을 하는 것이 아니라 레이저로 외래진료를 통해 수술직후의 상태로 회복할 수 있다고 한다.

### 4. 눈중풍 “망막혈관폐쇄”

눈속 혈관이 막히거나 터져 시력저하나 실명까지 오는 질환이다

**주의사항:** 가장 큰 원인은 고혈압으로 당뇨, 심혈관질환 전신질환 및 혈전이 잘 생기는 혈액질환이 발병률이 높아 예방하기 위해서는 질환에 대한 철저한 관리가 필요하다

## 눈 건강을 위한 올바른 자세

### 1. 모니터와 앞으로 나란히! 거리두기

밝기는 최대한 낮춰주고 모니터와 눈과의 거리는 가능한 한 멀게~~~~ ‘약 50cm 이상 거리 유지’

### 2. 눈의 피로를 녹여주는 온찜질

눈이 피로하거나, 건조 할 때는 약 10분간 온찜질을 해주셔야 합니다.

#### 에너지 주는 빨간색

빨간색으로 에너지를 회복하고, 피로감을 낮춤.

#### 눈을 지치게 하는 파란색

뜻밖에도 채도가 높아 시원해 보이는 밝은 파란은 눈에 무리를 줌.

#### 마음을 편하게 하는 녹색

녹색은 자연색으로 시야각을 가장 좁게 차지하는 만큼 눈의 피로함을 덜어줌

## 눈 건강을 위한 음식

### 1. 눈에 좋은 비타민A가 풍부한 음식



### 2. 눈의 기능을 조절하는 성분이 많은 음식



### 3. 눈의 기능을 증진하는 성분이 많은 음식



### 4. 눈의 망막에 좋은 타우린이 많은 음식



# 보건교육자료-작업관련(2019년 11월호)

## [라돈]

### ■ 라돈이란?

- 라돈이란, 토양, 암석 중에 자연적으로 존재하는 우라늄이 몇 차례 붕괴하여 생성되는 무색, 무취, 무미의 방사성 기체입니다.
- 라돈은 지하수, 암석, 토양뿐만 아니라 우라늄이나 라듐을 함유한 건축자재에서 발생하며, 이들이 포함되어 있는 암반 주변에 흐르는 지하수에 포함되어 있기도 합니다.



### ■ 라돈의 유해성

- 인체에 흡입된 라돈과 라돈자손은 붕괴를 일으키면서 알파선을 방출하여 폐조직을 파괴합니다. 특히, 비흡연자보다 흡연자인 경우, 음용보다는 호흡에 의한 경우 인체에 더 많은 영향을 미칩니다.
- 세계보건기구(WHO)는 전세계 폐암 발생의 3~14%가 라돈에 의한 것이며, 라돈을 흡연에 이은 폐암 발병 주요 원인물질로 규정하고 있습니다.



### ■ 라돈의 노출경로

- 일반적으로 실내 공기에 포함된 라돈의 85~97%는 토양이나 암석에서 발생한 것이고 2~5%는 건축자재에서, 1~2%는 지하수를 사용할 때 공기 중으로 흘러들어오는 것으로 알려져 있으며, 지역이나 기후 등에 따라서 비율이 달라질 수 있습니다.



### ■ 라돈 관리기준

- 실내공기질 관리법에 따라 실내 라돈농도를 지하철역사 등 여러 사람들이 이용하는 시설(다중이용시설)에서는 148Bq/m<sup>3</sup>이하로 관리하도록 권고하고 있습니다. 또한, 다중이용시설 소유자는 2년에 한번씩 실내의 라돈농도를 측정하여야 합니다.



### ■ 작업장 라돈 관리

#### - 유입원(발생원) 차단

- ▶ 실내 라돈의 약 90%가 토양으로부터 건물바닥이나 벽의 갈라진 틈을 통해 실내로 들어오기 때문에 보강재 등으로 밀폐, 보강 등을 통해 라돈의 유입을 상당부분 막을 수 있습니다.



#### - 환기

- ▶ 주기적으로 환기를 실시하는 것만으로도 라돈의 위험도를 낮출 수 있습니다.
- ▶ 지하공간 등 환기가 불충분한 공간에 대해서는 주기적으로 환기를 실시하여 라돈의 농도를 낮출 수 있습니다.
- ▶ 환기 방법에는 다양한 방법이 있으며 작업장 상황에 따라 적용할 수 있습니다.
- ▶ 외부공기유입으로 실내 라돈농도 관리  
외부의 신선한 공기를 공기유입장치를 통해 내부로 유입하여 실내공기의 압력을 인위적으로 높여 외부의 토양이나 지하의 라돈가스가 실내로 유입되지 못 하게합니다.
- ▶ 실내공기 배출  
실내의 라돈 농도가 외부보다 높다면 배기장치를 설치하여 라돈을 배출합니다.



#### - 호흡보호구 착용

- ▶ 라돈은 가스이나, 그 자핵종은 먼지에 부착되어 호흡기로 유입되므로 미세먼지를 걸러낼 수 있는 특급이상의 방진마스크를 착용하는 것이 바람직합니다.

#### - 정보제공

- ▶ 라돈농도 측정 결과 게시
- ▶ 라돈 고위험 장소에 대한 경고표시 부착
- ▶ 라돈교육