

▣ 1차시- 인터넷중독 예방교육

■ 인터넷 중독

정보 이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 정신적, 사회적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태로 사이버 중독, 인터넷 중독 질환, 병적 인터넷 사용, 인터넷 증후군, 웨버홀리즘(Webaholism)이라고 불리기도 한다. 인터넷 중독은 정보 이용자가 지나치게 컴퓨터에 접속하여 일상생활에 심각한 정신적, 사회적, 육체적 및 금전적 지장을 받고 있는 상태로 사이버 중독, 인터넷 중독 질환, 병적 인터넷 사용, 인터넷 증후군, 웨버홀리즘(Webaholism)이라고 불리기도 한다.

■ 정보검색 중독

무의미한 웹서핑. 인터넷에서 본 인상 깊은 것은 뭐든지 닥치는 대로 수집한다. 자신에게 필요한 것보다 정보 수집 자체에 집착해 강박적으로 웹사이트나 자료를 검색하는 경우 특정한 지식과 정보를 설정하지 않고 검색 자체에 병적으로 몰두하는 상태

■ 인터넷 중독의 탈출 및 예방법

1) 전문상담센터 활용하기

전문적인 상담센터를 찾아가 도움을 받는 것이 좋음

혼자서 문제를 해결할 수 있는 경우도 있음

중독의 원인이나 기제를 정확하게 파악해야 함

전문적인 도움이 필요한 경우도 많음

금단증상이나 내성증상은 스스로 문제가 있다고 생각하면서도 고치기 힘든 경우가 대부분임
전문적인 상담을 통해 이를 변화시키기 위한 방법들을 연습해 볼 필요가 있음

2) 시간관리하기

3) 인터넷 사용일지 작성

4) 생활우선순위 세우기

5) 인터넷 과다사용 원인 찾기

6) 컴퓨터 없는 휴일 만들기

■ 음란물 중독

섹스나 포르노 등의 내용물을 담고 있는 인터넷 사이트들을 강박적으로 계속 드나드는 경우

▣ 2차시- 산업안전개론

■ 안전관리

안전관리는 산업재해를 방지하기 위해 사업주가 실시하는 조직적인 일련의 조치를 뜻한다.

재해예방대책을 추진하여 생산성을 향상하고, 손실을 방지하기 위해 실시된다.

안전관리를 통해 재해예방 대책을 마련하여 생산성을 향상하고 손실을 방지할 수 있다

■ 하인리히의 재해예방 4원칙

- 첫 번째 원칙은 손실(재해)의 형태와 크기는 우연적이라는 손실우연의 법칙이다.
- 두 번째 원칙은 원인이 연쇄적으로 이어진다는 원인계기의 원칙이다.
- 세 번째 원칙은 재해는 사전 예방이 가능하다는 예방가능의 원칙이다.
- 네 번째 원칙은 안전대책이 강구되어야 한다는 대책선정(강구)의 원칙이다.

■ 산업안전보건의 목표

- 인명존중(안전관리의 기본적인 목표는 인도주의이다)
- 경영경제(안전보건은 손실관리 차원의 기업경영 기법이다)
- 사회적 신뢰(안전한 직장온 사회적 신뢰를 확립하게 한다)

■ 산업안전보건법에서 사용되는 용어

- 사고 : 불안정한 행동과 불안정한 상태가 원인이 되어 재산상의 손실을 가져오는 사건을 말함
- 재해 : 사고의 결과로서 생긴 인명의 상해를 말함
- 아차사고 : 무 인명상해(인적 피해) · 무 재산손실(물적 피해)의 사고를 말함
- 중대재해 : 산업재해 중 사망 등 재해의 정도가 심한 것으로서 사망자가 1인 이상 발생한 재해, 3월 이상의 요양을 요하는 부상자가 동시에 2인 이상 발생한 재해, 부상자 또는 직업성 질병자가 동시에 10인 이상 발생한 재해를 말함

■ 안전의식

안전관리의 영역은 행정적 관리의 영역으로 위험을 방지하는 기술을 제고하여 안전의식을 고취시키기 위함이다. 즉 안전관리의 영역은 안전관리와 안전기술을 바탕으로 안전의식을 키우는 것이다.

▣ 3차시- 건강진단 및 뇌심혈관계 질환관리

■ 건강진단

자기 스스로 아무런 이상을 느끼지 못할 때 의사의 진찰이나 의학적 검사를 통해 신체적인 이상 소견을 발견하여 적절한 조치를 취해주는 건강관리 방법. 특히, 근로자들은 작업환경의 여러 요인에 의해서도 질병에 걸릴 수 있으므로 이를 조기에 발견하기 위해 건강진단을 실시한다.

■ 건강진단 판정 구분

- A : 건강관리상 사후관리가 필요 없는 근로자
 - C : 질병으로 진전될 우려가 있어 추적검사 등 관찰이 필요한 근로자
 - D : 질병의 소견을 보여 사후관리가 필요한 근로자
 - R : 건강진단 1차 검사결과 건강수준의 평가가 곤란하거나 질병이 의심되는 근로자
- *건강진단을 판정할 경우 일반 건강진단 결과는 A, C, D, R로 구분하며,

특수 건강진단 결과는 A, C, D로 구분해 판정한다.

■ 건강진단의 종류

-일반 건강 진단

일반 근로자를 대상으로 하는 건강진단을 말한다. 사무직은 2년에 1회 이상, 기타 근로자는 1년에 1회 이상 실시하게 되며, 근로자의 고혈압, 당뇨 등 일반적인 질병을 조기 발견하기 위하여 실시한다.

산업안전보건법 제43조는 사업주에게 근로자의 건강을 보호 및 유지하기 위해 근로자에 대한 건강진단을 실시하도록 규정하고 있다.

모든 근로자는 일반 건강진단을 받아야 한다.

-특수 건강 진단

유해한 작업환경에서 근무하는 근로자에 대해 실시하는 건강진단을 말한다. 유해인자의 종류에 따라 물질별로 6~24개월 주기로 실시하며, 소음 등 유해인자에 노출되면 발생하는 직업병을 조기에 발견하기 위해 실시한다.

-특수 건강 검진은 노동부로부터 검진기관으로 지정받은 기관에서 실시해야 한다.

해당 유해업무로 인한 건강영향을 평가하기 위해 실시한다.

1차 검사는 유해인자에 대한 대상이 되는 근로자 모두가 반드시 받아야 하는 최소한의 기본검사이다.

직업력 및 노출력을 파악한다.

-배치 전 건강 진단

유해인자 노출업무에 신규로 배치되는 근로자의 기초 건강자료를 확보해 해당 노출업무에 대한 배치적합성 평가를 하기 위하여 실시하는 것을 말한다. 추후 업무상 질병 확인을 위한 기초자료로 활용되기도 한다.

-수시 건강 진단

유해인자 노출업무에 종사하는 근로자가 호소하는 직업성 천식, 피부질환, 기타 건강장애의 신속한 예방 및 해당 노출업무와의 관련성을 평가하기 위하여 필요한 경우에 실시한다.

-임시 건강 진단

직업병의 집단 발생을 예방하고 직업병 발생부서 근로자의 긴급한 건강보호 및 유지를 위하여 실시한다.

■ 뇌심혈관질환 원인

-직업적 요인 : 이황화탄소, 일산화탄소 등의 화학물질, 소음, 고온작업, 한랭작업, 업무량 및 업무의 자율성, 급작스러운 정신적 스트레스 등

-비직업적 요인 : 유전, 성, 연령, 성격, 식습관, 흡연, 운동습관, 휴식습관 등

-교정할 수 없는 요인 : 성별, 유전적 요인, 연령 등

-교정할 수 있는 요인 : 기초질환(고혈압, 당뇨 등), 비만, 직업적 원인, 혈중 지질변인, 식이요법 등

■ 뇌심혈관질환의 종류

뇌경색(허혈성 뇌졸중)은 뇌혈관이 막혀서 생기는 질병으로 주로 심장이나 목의 큰 혈관에서 혈전이 떨어져나가 뇌혈관을 막는 경우가 많다.

뇌출혈(출혈성 뇌졸중)은 높은 혈압 때문에 뇌혈관이 터져서 생기는 질환으로서, 급사의 가능성이 높다.

협심증은 관상동맥이 좁아져 심장으로 피가 잘 통하지 않는 경우로서, 주 증상은 가슴이 죄는 듯한 느낌, 압박감 등이 있다.

심근경색증은 즉시 병원에 가서 처치를 받아야 하며, 심작발작에 따른 사망 위험률은 2시간 내로 가장 높게 나타난다.

■ 스트레스 관리

-스트레스는 흡연, 음주, 폭식 등을 불러 뇌심혈관질환을 유발하는 원인이 되기도 한다.

-경쟁적이고, 성취욕이 강하며, 남에게 지기 싫어하는 성격을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람보다 뇌심혈관질환에 걸릴 가능성이 높은 편이다.

-스트레스는 혈압을 상승시키고, 부정맥을 유발하며, 동맥경화를 촉진해 뇌심혈관질환의 위험요인이 된다.

-우울증은 흡연, 신체활동 감소, 비만 등과 관련이 있으며, 고혈압의 발생을 증가시키게 됩니다. 따라서 긍정적인 마음가짐으로 생활하는 것이 뇌심혈관질환 예방에 중요하다.

■ 심혈관계 질환 관련 생활습관 중 유의사항

-과도한 음주는 부정맥과 심근경색증을 유발함 뇌졸중의 위험을 증가시킨다.

-짜게 막는 습관은 혈압을 높여 뇌심혈관의 발생과 악화를 가져올 수 있음

-채소 및 해조류 등의 식품을 충분히 섭취해야 한다.

-백미보다는 현미, 쌀밥보다는 잡곡밥을 먹는다.

-열량만 많이 있는 단 음식, 자극성이 많은 청량음료 등의 섭취를 절제한다.

-우리 국민에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈을 많이 함유한 우유 또는 우유가공식품을 먹는다.

-고혈압 등 많은 질병의 위험요인이 되는 소금은 하루에 5g 이하로 섭취하도록 노력해야 한다.

■ 음주

- 알콜은 지방간, 간경변등의 원인이 되고 간암의 위험요인

- 과도한 음주는 부정맥과 심근경색증을 유발하며 뇌졸중의 위험을 증가

- 과음은 알코올의 체내 작용으로 식욕을 저하시키고 다른 식품 중의 영양소의 흡수와 이용을 방해하여 영양의 균형을 깨뜨림

- 적당한 음주가 심혈관계 질환의 치료에 도움이 된다는 연구결과는 없다.

■ 4차시- 금연교육

■ 니코틴의 중독

- 담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가며, 30분 정도가 지나면 정맥 내의 니코틴 농도는 최고 농도의 절반이하로 감소한다.
- 니코틴의 빠른 흡수와 작용 속도는 중독을 강화하게 되는 중요한 이유로 작용한다.
- 흡연자는 매우 좁은 범위에서 혈중 니코틴의 농도를 조절한다.
- 각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 일정한 경향을 가진다. 흡연자들은 니코틴 흡수가 너무 적은 것도, 너무 많은 것도 피하려고 한다.
- 무의적으로 일어나는 보상적 흡연으로 흡연자의 몸이 요구하는 니코틴의 양은 일정하게 유지되므로, 저타르 니코틴 담배를 피우더라도 담배량은 줄어들지 않는다.

담배를 피우면 니코틴은 7~10초 만에 뇌로 들어가며, 30분 정도가 지나면 정맥 내의 니코틴 농도는 최고 농도의 절반 이하로 감소한다. 또한 각 개인에서 니코틴에 대한 선호 정도는 일정한 경향을 가진다.

■ 간접흡연

- 간접흡연 담배연기는 발암물질이며, 안전한 허용용량이 없다.
- 담배연기에는 4천 종 이상의 화학물질이 포함되어 있으며, 최소 250여종은 해롭다고 알려져 있음. 그 중 50종 이상에서 발암성이 인정됨.
- 성인에서, 간접흡연은 심각한 심혈관질환과 호흡기질환을 초래하며, 대표적인 질환으로 관상동맥질환과 폐암.
- 영아에서는 돌연사 증후군을 일으키며 임신부에서는 저체중아 출산을 초래.

■ 금연과 건강이득

1) 일반적 건강이득

- 담배를 끊게 되면 모든 연령대에서 즉각적인 그리고 장기적인 이득이 발생함
- 담배를 피면서 생긴 추가 위험은 담배를 끊자마자 곧 감소하고 적어도 10~15년간은 이러한 감소 패턴이 지속됨
- 사망률에 금연이 미치는 영향은 젊을수록 더 크게 나타나지만, 어느 연령에서 끊더라도 담배를 끊는 사람들이 흡연자들보다 더 오래 살게 됨
- 35세 이전에 담배를 끊는다면 평균 수명은 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해짐

2) 질환별 건강이득

- 폐암 : 담배를 끊고 10년이 지나면 계속 담배를 피우는 사람의 30~50% 수준으로 감소하지만, 그 위험은 20년이 지나도 여전히 증가한 채 남아있음
- 심혈관질환 : 금연 후 1년 내에 흡연으로 인한 추가 위험은 절반으로 감소하고, 15년 내 비흡연자와 유사해짐
- 만성폐쇄성 폐질환 : 금연 후 폐활량은 소폭 증가하고, 감소 속도도 비흡연자와 유사한 수준으로 회복됨
- 구강암, 식도암 : 구강암과 식도암의 위험은 담배를 끊은 후 5년 내에 절반으로 감소함

-기타 생명을 위협하는 질환 : 뇌졸중으로 인한 사망위험을 줄이고, 폐렴과 독감으로 인한 사망 위험도 감소시킴

-생식기계 건강 : 현재 흡연율을 절반으로 줄이면 21세기의 첫 25년 동안 2천~3천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있고, 그 다음 25년에도 1억 5천만 명의 조산아 발생을 예방할 수 있다고 주장하였음

-정신건강 : 금연 후에 정신적으로 보다 건강해진 경우가 많음

-금연과 질환 이환 : 금연은 흡연자에게 수명연장뿐 아니라, 보다 건강해질 기회를 제공함

■ 금연

흡연자는 심근경색증, 뇌졸중에 걸릴 위험이 2배 이상 증가한다.

금연 후 12시간이 지나면 혈중 산소량, 일산화탄소량이 정상화된다.

금연 후 72시간이 지나면 체내 니코틴이 대부분 소실된다.

금연 후 1년이 지나면 심근경색증 및 뇌졸중에 걸릴 위험이 절반으로 줄어든다.

■ 담배연기의 유해 성분

담배 연기 속에는 수천 가지의 물질이 함유되어 있으며 그 중 건강과 관련된 가장 중요한 성분 3가지는 타르와 일산화탄소, 니코틴이다.

-타르

담배의 독특한 맛을 주며, 담뱃진이라고 부르는 독한 물질로, 각종 독성물질과 발암물질을 포함하며 담배 연기를 통해 폐로 들어가 우리 몸의 모든 세포, 모든 장기에 피해를 줌.

잇몸이나 기관지 등에 직접 작용하여 표피세포 등을 파괴하거나 만성 염증을 일으키기도 한다.

-일산화탄소(CO)

연탄가스 중독 경험이 있는 사람에게는 친숙한 물질로, 담배를 많이 피우거나 담배연기가 가득한 방에 오래 있으면 머리가 아프고 정신이 멍해지는 원인 물질을 말한다. 혈액에서 산소를 말초 조직에 전달하는 혈액소에 대해, 일산화탄소는 산소보다 100배 정도 잘 결합하여 혈액내의 산소 농도를 떨어뜨림

-니코틴

습관성이 강하고 중독성을 가지고 있어 금연을 어렵게 만드는 주범이며, 심장박동을 높이고 혈압을 올리며 담배의 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질임

뇌에 약리 작용을 일으키는데 소요되는 시간은 10초 이내로 매우 짧고, 흡인된 니코틴이 몸 밖으로 완전히 배출되는데는 약 4~5일이 걸린다. 담배 한개피에 대략 1mg정도 함유되어 있고, 사람의 경우 40mg의 치사량이 니코틴이 치사량으로 알려져 있다.

■ 흡연과 사망의 관계

-흡연의 양이나 기간, 담배를 받아들이는 시기 등은 흡연 관련 질환과 사망률에 양-반응 관계를 이루고 있다. 흡연시작 연령, 흡연 개수, 흡연 연수 등이 높은 사망률과 비례한다

-가장 강력하게 원인-결과 관계를 가지는 것은 호흡기계 암과 만성 폐쇄성 폐질환이며, 산술적인 의미에서 흡연이 가장 건강에 큰 영향을 미치는 것은 호흡기와 심혈관 질환이다.

-흡연은 인체 거의 모든 부위에 치명적인 질환을 일으키며, 여기에는 암, 심혈관 질환, 동맥

경화, 만성 폐쇄성 폐질환, 위궤양, 저체중아 출산, 노화 촉진, 성기능장애, 수정능력 저하 등을 들 수 있으며, 흡연자는 비흡연자에 비해 평균 10년 이상 수명이 짧은 것으로 알려져 있다.

■ 금연성공에 영향을 미치는 요인

-금연동기가 확실할수록, 금연준비 정도가 높을수록, 금연성공에 대한 자신감이 높을수록, 가정, 직장, 친구 중 금연지지자가 있을수록 금연에 성공할 가능성이 높다.

-하루에 1갑 이상, 기상 후 30분 이내에 첫 흡연을 하는 경우, 우울증, 알콜중독, 조현병이 동반될 경우, 실직, 이혼 등으로 스트레스가 높을수록 가정, 직장, 친구 중에 흡연자가 있을 경우 금연성공의 가능성이 낮다.

■ 담배규제기본협약(FCTC)

-국제보건기구(WHO)에서는 담배가 인류에 미치는 해악을 알리고, 국제사회가 공동으로 대처하기 위해 2003년 보건분야 최초의 국제협약을 채택하여 효과적인 담배규제 정책의 기본방향을 제시하고 전 세계가 공동으로 대처하기 위해 노력하고 있다.

▣ 5차시- 근골격계질환 예방

■ 근골격계질환

특정 신체 부위 및 근육의 부적절하고 과도한 사용으로 인해 근육, 관절, 혈관, 신경 등에 미세한 손상이 발생하여 목, 어깨, 팔, 손목, 손가락, 허리, 다리 등에 나타나는 만성적인 건강장애 누적성외상질환, 반복성외상질환, 경건완장애, 수근관증후군 등. 근골격계 질환은 “누적외상성 질환”이라고도 함.

■ 근골격계질환 특징

-부적절한 작업자세

-반복적인 동작

-목, 어깨, 허리, 상·하지의 신경, 근육 및 그 주변 신체조직 등에 나타나는 질환

-진동 및 온도 등의 요인에 의하여 발생하는 건강장애에 해당한다.

■ 근골격계 질환의 특성

-물리적, 정신적 스트레스의 근본적인 제거는 불가능하므로 근골격계 질환은 없어질 수 있는 병이 아니다.

-지속적 관리에 의한 질환발생 예방 및 최소화가 목표이다.

-조기 발견을 통한 조기 대책 실시만이 대안이다.

-근로자 참여에 의한 자기 관리 노력이 매우 중요하다.

■ 근골격계질환 발생요인

-설비, 작업공정의 결함

-작업량 과다

- 빠른 작업속도, 부적절한 작업자세, 반복적인 동작
- 많은 작업시간
- 불편한 작업자세
- 나쁜 작업방법
- 작업환경 불량
- 건강관리 부재
- 진동 및 온도 등의 요인

■ 근골격계 질환의 종류

- 근막통증후군은 근육의 통증 및 움직임이 둔화되는 증상으로서, 목이나 어깨를 과다 사용하거나 굽히는 자세에서 발생한다.
- 요통은 중량물을 옮기는 자세, 허리를 비틀거나 구부리는 자세에서 발생하며, 추가판 탈출로 인한 신경압박 및 허리부위 염좌가 발생한다.
- 내외상과염은 팔꿈치 내 바깥쪽에 통증을 일으키며, 손목과 손가락을 과다하게 사용할 경우에 발생한다.
- 수근관증후군은 손가락이 저리고 감각이 저하되는 증상을 보이며, 반복적이고 지속적인 손목의 압박이나 손목을 굽히는 자세에서 발생한다.

■ 산업안전보건기준에 관한 규칙에 명시된 근골격계 부담작업에 관한 사업주의 의무사항

- 사업주는 근로자가 근골격계부담작업을 하는 경우에는 유해요인조사를 하여야 한다.
- 사업주는 유해요인 조사에 근로자 대표 또는 해당 작업 근로자를 참여시켜야 한다.
- 근로자는 근골격계 부담작업으로 운동범위의 축소, 쥐는 힘의 저하, 기능의 손실 등의 증상이 나타난 근로자에 대하여 의학적 조치를 하고 필요한 경우에는 작업환경 개선 등 적절한 조치를 하여야 한다.
- 사업주는 근로자가 근골격계 부담작업을 할 경우 중량물을 제한하도록 노력하고 적절한 작업 시간과 휴식시간을 배분하여야 한다.

■ 근골격계예방 운동법

- 근육강화운동 실시 평소 : 근육을 단련시켜 근육부담율을 80% 이상 높여야 한다.
- 허리를 좌우로 비틀지 마라
- 혼자보다는 둘이 들자
- 허리 굽힘보다 다리를 교대하라
- 목의 각도는 가능한 한 세워 바른 자세 유지
- 손목과 손가락을 키보드나 마우스의 높이와 같은 높이를 유지하면서 컴퓨터 작업
- 스트레칭과 허리근력강화 운동 실시
- 건강과 체력단련을 위한 운동 실시
- 허리 굽힘보다 다리를 교대해야 한다.

■ 근골격계 질환의 원인인 불편한 자세 요인

- 인체의 특성, 공정의 효율을 무시한 기계, 설비 배치
- 재래형, 부적합한 공간
- 협소한 통로, 작업공간
- 가볍고, 소음 진동이 적으며 작업에 맞는 공구 사용은 대책 중의 하나이다.

■ 근골격계 질환의 원인인 작업환경 불량 요인

- 온도, 습도 부적합
- 낮은 조도, 눈부신 불빛
- 화학물질 취급시 유출
- 작업장 바닥의 평탄화는 대책 이다.

■ 6차시- MSDS와 GHS

■ MSDS(물질안전보건자료, Material Safety Data Sheet)

화학물질의 유해 · 위험성 · 취급방법 · 응급조치 요령 등을 상세히 설명해주는 자료로써 화학 물질을 안전하게 사용하기 위한 설명서

■ MSDS(물질안전보건자료, Material Safety Data Sheet)의 구성항목

- 폭발, 화재, 누출사고시 대처요령
- 취급 및 저장방법
- 응급조치요령

■ MSDS의 구성성분의 명칭 및 함유량 요소

- 화학물질명
- 관용명 및 이명
- CAS번호 또는 식별번호
- 함유량(%)는 구체적으로 표시되어야 한다.

■ GHS (화학물질 분류표지에 관한 세계조화 시스템)

-화학물질 분류표지에 관한 세계조화 시스템

-전 세계적으로 통일된 분류기준에 따라 화학물질의 유해위험성을 분류하고, 통일된 형태의 경고표지 및 MSDS로 정보를 전달하는 방법

■ GHS 경고표지 작성원칙

대상 화학물질의 제조업자 및 수입업자는 대상 화학물질의 용기 및 포장에 한글 경고표지를 부착 및 인쇄하는 등 유해 및 위험 정보가 명확히 나타나도록 하여야 함

화학물질을 사용, 운반 또는 저장하고자 하는 사업주는 경고표지의 유무를 확인하여 부착하여야 함

용기 및 포장에 경고표지를 부착하거나 경고표지의 내용을 인쇄하는 방법으로 표시하는 것이 곤란할 경우에는 경고표지를 인쇄한 꼬리표를 달 수 있다.

▣ 7차시- 계절별 건강관리_여름

■ 의식이 없는 온열질환자

의식이 없는 경우에 음식물이나 수분을 섭취하지 않도록 하고, 즉시 119 구급대에 도움을 요청하며, 그 다음 시원한 장소로 이동 후 옷을 벗기고 몸을 시원하게 하도록 한다.

■ 냉방병

냉방을 하고 있는 실내에 오랜 시간 머물 경우 나타나는 현상이다.

실외에 비하여 실내 온도가 너무 낮은 경우 자율신경계가 양쪽의 온도 사이에서 적응하지 못하여 발생할 수 있다.

실내 습도가 저하되는 경우 호흡기 점막이 건조하게 되어 세균에 대한 저항력이 떨어지며 발생할 수 있다.

냉방기의 냉각수가 레지오넬라균에 오염되어 있다면 균이 공기 중으로 분사되어 감염 발생할 수 있다.

■ 냉방병의 예방법

여름철 적정 실내온도인 24~27℃ 준수한다.

적정 실내 습도를 60%로 유지하도록 한다.

냉방기에서 서식하는 레지오넬라균이나 곰팡이가 공기 중으로 퍼져나갈 수 있으므로 냉방기를 1~2주에 한 번씩 청소한다.

냉방법을 예방하기 위해서는 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않아야 한다.

찬바람을 그대로 맞지 않게 한다.

실내외 온도차를 5~6℃를 넘지 않도록 한다.

하루 3번 30분씩 실내 공기를 환기한다.

■ 식중독

식중독은 식품의 섭취에 연관된 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의해 발생했거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환이다.

오염된 음식과 식수로 인해 급성 복통과 설사를 일으키는 질환이다.

■ 식중독의 예방

적절한 방법으로 가열/조리 하도록 하며, 조리한 식품은 신속히 섭취하기

조리 식품은 반드시 60℃ 이상이나 10℃ 이하에서 저장·보관하기

손 위생, 조리대는 항상 청결을 유지하기

음식보관 시 오염원이 접근하지 못하도록 하기,

깨끗한 물로 조리하기 등이 있다.

■ 식중독(food poisoning)의 원인

대표적으로 황색포도상구균, 장염비브리오, 살모넬라 등이 있다.

잘 조리된 음식도 더운 날씨로 인해 상하기 쉽다.

■ 열발진(Heat rash)

고온의 환경에 노출되었을 때 흘린 과도한 땀이 증발되지 않고 지속적으로 피부에 남아 피부를 자극하여 발생한다.

다발성의 가려움증 또는 따끔거리는 증상을 나타낸다.

주로 얼굴, 목, 가슴 상부, 서혜부, 가슴 밑, 팔꿈치 안쪽에서 발생한다.

저혈압, 뇌의 산소 부족으로 실신하거나 현기증이 나는 증상은 열실신(heat syncope)이다.

■ 작은 빨간 집모기

일본 뇌염의 원인

전체적으로 암갈색을 띠고 뚜렷한 무늬가 없으며, 주둥이의 중앙에 넓은 배색 띠가 있는 소형 모기(약 4.5mm)로 작은 빨간 집모기 유충은 논, 웅덩이 등 비교적 썩지 않는 맑은 물에 서식한다. 주로 밤 시간(8~10시)에 활동하며, 흔히 논, 축사에서 소, 돼지 등 큰 동물을 주로 흡혈하고 인체 흡혈은 5% 내외이다.

■ 살모넬라균

살모넬라균은 오염된 음식, 물을 섭취하거나 분변-구강 경로로 감염되며, 주로 달걀, 가금류, 덜익은 다진고기, 유제품, 동물의 배설물로 오염된 채소와 과일 등이 연관되어 있다.

▣ 8차시- 계절별 건강관리_가을

■ 진드기 매개감염병 예방법

야외 활동을 하는 경우에는 긴팔, 긴바지, 모자 등을 착용하고 소매는 단단히 여미고 바지는 양말 속으로 넣어 피부 노출을 최소화한다.

풀밭에서는 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 세척하여 햇볕에 말린다.

풀밭 위에 옷을 벗어두지 않으며, 눕지 않도록 한다.

등산로를 벗어난 산길은 다니지 않도록 한다.

■ 진드기 대처법

외출 후에는 옷을 털고, 반드시 세탁하도록 하며, 귀가 후 샤워나 목욕을 한다.

외출 후에는 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있지 않은지 꼼꼼히 확인한다.

제거한 진드기는 버리지 말고 유리병에 젖은 솜을 깔고 냉장 보관하여 추후 혈액검사와 함께 진단기관으로 송부하도록 한다.

진드기에 물린 경우 대부분의 진드기는 피부에 단단히 고정되어있기 때문에 손으로 무리하게 당기거나 핀셋을 이용하여 비틀거나 회전하면 진드기 일부가 피부에 남아있을 수 있으므로 핀셋으로 천천히 제거하고, 해당 부위를 소독해야 한다.

■ 건선

피부에 은백색 비늘로 덮인 붉은색 발진이 생기면서 발진 위에 새하얀 비듬 같은 피부 각질이 겹겹이 쌓여 나타나는 만성 피부병이다.

주위에서 발생한 새로운 발진들과 서로 뭉쳐지거나 커지면서 주위로 퍼져 나가는 과다증식을

특징으로 한다.

건선의 악화 또는 유발요인으로서는 피부외상, 감염, 겨울 같은 차고 건조한 기후, 건조한 피부, 스트레스, 약물 등이 있다.

건선의 여러 가지 합병증 중에는 대표적으로 건선 관절염이 있다. 관절 부위가 하나 이상 부어 오르면서 관절이 뻣뻣해지고 통증이 있을 수 있으며, 손의 경우 쥐는 힘이 떨어지게 된다.

■ 건선의 원인

건선의 원인으로는 유전적 요인, 개인 생활 요인, 환경적 요인, 면역학적 요인 등이 건선의 원인으로 생각되고 있다. 그 외에도 그리고 편도선염, 인후염 같은 감염 및 심한 정신적 스트레스 등이 원인으로 작용할 수 있다.

■ 건선의 예방 방법

건선의 예방 방법으로는 피부 자극이나 손상 피하기, 피부 보습제 사용하기, 목욕 시 과도하게 때를 밀지 않도록 하기, 목감기나 편도선염 등 감염 피하기, 술, 담배 등 하지 않기, 정신적 스트레스와 육체적 과로 피하기, 스테로이드제제 및 여러 가지 성분이 알려지지 않은 약제 사용 시 주의, 건조한 환경 피하기 등이 있습니다.

■ 랩토스피라증

인수공통전염병으로 사람과 동물이 공통으로 걸리는 전염병을 말하며, 감염된 동물의 소변에 오염된 짚은 풀, 흙, 물 등과 접촉할 때 점막이나 상처 난 피부를 통해 감염된다.

증상 발현 시 신속히 가까운 병원에서 진료 및 치료하도록 하며, 페니실린(Penicillin), 테트라사이클린(tetracycline)등을 조기 투여하도록 한다.

■ 랩토스피라증의 예방

작업 시에는 손발 등에 상처가 있는지를 확인하고 반드시 장화, 장갑 등 보호구 착용하도록 한다

오염이 의심되는 물에서는 수영이나 그 외의 작업을 피하도록 한다.

가능한 한 농경지의 고인 물에는 손발을 담그거나 닿지 않도록 주의한다.

모든 음용수는 절대적으로 안전한 경우를 제외하고 끓여서 먹어야 한다.

■ 신증후군 출혈열의 임상 경과

발열기(3~5일)

저혈압기(수시간 ~ 3일)

펍뇨기(3 ~ 5일)

이뇨기(7 ~ 14일)

회복기(1 ~ 2개월)

■ 안구건조증

눈이 건조해지면 눈의 이물감, 피로감, 시린감 및 흐릿한 시야 그리고 눈이 자주 충혈되고 분비물이 많이 생기며, 눈 주변에 빨간 통증이 느껴지는 등의 증상이 나타날 수 있다.

증상 발생 시 즉시 치료하지 않는 경우 각막이 손상되고 염증이 생기는 등 만성화되어 치료하기 어려울 수 있다.

치료가 잘 되지 않는 경우 각막이 손상되어 시력이 저하될 수 있으며, 충혈의 경우 수년간 방치하면 미세혈관이 사방으로 뻗어나가고 혈관 직경이 굵어져 깨끗한 눈을 되찾기 어려워질 수

있다.

안구건조증은 일부 경우에는 오히려 눈물이 쏟아지듯이 많이 흐르는 눈물의 반사적 분비 현상이 나타나기도 한다.

■ 안구건조증의 원인

수성눈물의 생성이 부족한 경우(쇼그렌증후군, 비쇼그렌증후군), 눈물의 구성 성분 중 눈물막의 증발을 막아주는 역할을 하는 지방성분이 결핍된 경우, 눈꺼풀의 이상으로 안구표면이 노출되는 경우, 알레르기, 단순포진 등과 같은 감염, 콘택트렌즈 착용 등이 있다.

■ 안구건조증을 예방법

눈을 비비면 눈물막 형성을 방해하고 오염물질이 눈 속으로 유입될 수 있어 안구건조증을 악화시킬 수 있다.

에어컨 혹은 히터를 틀거나 창문을 열고 운전할 때, 습도가 낮은 막힌 실내 공간에 장시간 머무르는 경우 증상이 나타날 수 있다.

안구건조증의 치료방법은 크게 눈물의 보충, 눈물의 보존, 눈물의 증발 억제 등 3가지로 나누어 볼 수 있다.

TV, 컴퓨터 화면, 스마트폰 등 전자기기의 과도한 사용은 눈 깜박임 횟수를 감소시켜 안구건조증을 유발할 수 있다.

■ 중증열성혈소판감소증후군

중증열성혈소판감소증후군의 임상증상으로는 피로감, 고열, 구토, 설사, 식욕부진, 혈소판/백혈구 감소 등이 나타날 수 있으며, 두통, 근육통, 출혈(혈뇨, 혈변 등), 신경학적 증상(의식저하, 경련 등), 다발성장기부전 등이 동반될 수 있다.