

## VDT 중후군

VDT중후군이란 장시간동안 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적, 정신적 장애로 장시간 동안 컴퓨터, 스마트폰, 모바일 디바이스 등을 보는 젊은 층에 호발.



### 증상

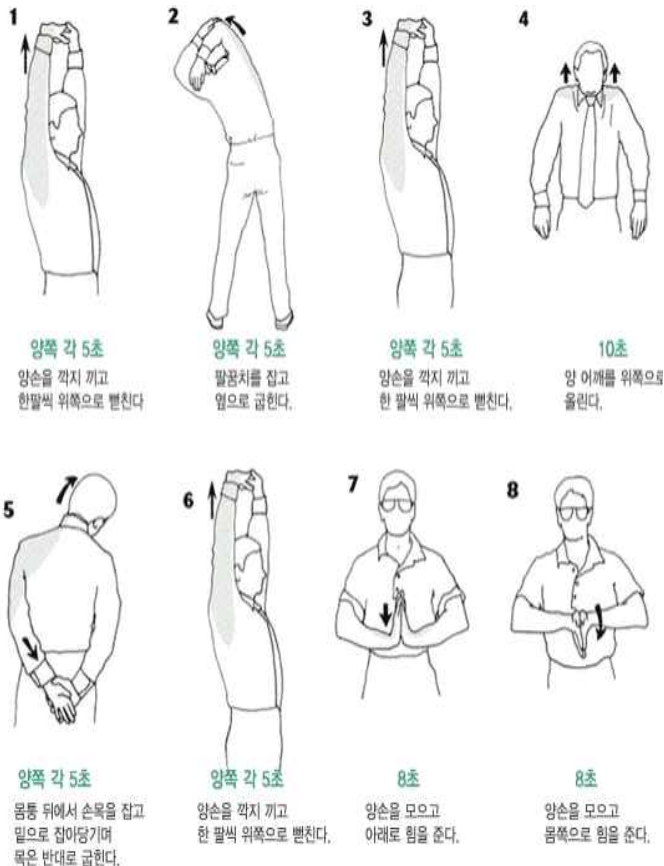
- 눈이 피로하고 자주 충혈
- 눈이 빛이나 자극에 민감
- 눈에 모래가 들어간 듯한 느낌
- 어깨의 통증, 굽은 등, 저림, 손의 통증, 어깨 움직임의 제한

### 컴퓨터 사용 시 올바른 자세

- 화면은 수평보다 10~15도 아래에 위치
- 손목, 팔꿈치를 걸칠 수 있는 작업대와 의자
- 허리를 받쳐주는 등받이
- 발을 뺄 수 있는 공간확보
- 미끄러짐을 막기 위해 끝 부분이 4~5도 넓은 의자
- 휴식을 취하면서 맨손 체조로 근육 풀어주기

### 예방을 위한 스트레칭

출처:한국산업안전공단



## 청소년 비만 예방

### 청소년 비만의 주요 원인

- 고열량 음식 섭취 증가: 가공식품, 패스트푸드, 탄산음료
- 신체활동 부족: 스마트폰·컴퓨터 사용 증가, 운동 시간 부족
- 수면 부족과 스트레스

### 비만 예방 생활수칙

- 아침 식사를 포함해 하루에 세 끼 균형 잡힌 식사하기

성장에 필요한 하루 권장섭취량을 잘 섭취해야 키 성장이 이루어 지므로 무리하게 섭취량을 제한하면 안된다. 하루 세 끼 식사를 꼭 하고, 아침과 저녁은 집에서 가정식으로 먹도록 권장한다. 아침은 꼭 먹어야 하며, 야식은 먹지 않는다. 하루 권장량에 맞게 골고루, 고기와 생선도 적당히 섭취한다.

- 에너지 함량이 높은 인스턴트는 식품, 음료수는 먹지 않는다.

길거리 음식이나 과자와 단 음료, 외식은 기름지고 에너지 함량이 높은 경우가 많으므로 피한다. 특히 탄산음료, 과일주스, 이온음료, 비타민음료, 설탕이 들어간 식혜·수정과 매실차, 딸기우유, 바나나우유, 초코우유를 피한다.

- 일상생활에서 활동량을 늘리기

가만히 누워 있거나 TV 등 가만히 있거나 누워서 하는 활동은 하루 최대 2시간 이하로 하고, 일상 생활에서 움직이도록 노력해야 한다. 일상생활에서 활동량을 늘릴 수 있는 방법은 앉는 대신 서 있기, 계단 이용하기, 걸어서 학교 가기, 대중 교통 수단 이용하기, 점심시간이나 쉬는 시간에 산책하기, 방 청소나 빨래 널기 등 집안일을 돕기 등이 권장되며, 저녁 식사 후에는 최소한 20분 이상 움직이도록 한다.

- 좋아하는 운동을 골라서 규칙적으로 꾸준히 한다.

운동의 종류는 무엇이든 좋다. 체력이 허용되는 범위 내에서 오랜 기간 꾸준히 할 수 있도록 좋아하는 운동을 골라서 시작한다.

- 하루 8시간 이상 충분한 수면을 취한다.

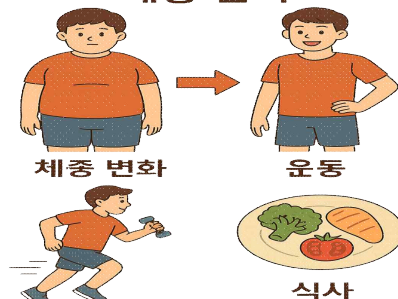
### 나의 건강 상태 점검

- BMI(Body Mass Index) 계산

$$BMI = \frac{\text{체중(kg)}}{\text{키(m)}^2}$$

18.5미만 : 저체중  
18.5~22.9 : 표준체중  
23~24.9 : 과체중  
25이상 : 비만

### 청소년 비만 예방 및 체중 관리



## 폭염대비 건강수칙 3가지



### 시원하게 지내기

사워 자주 하기

외출 시 햇볕 차단  
하기(양산, 모자)

혈령하고 밝은  
색깔의 가벼운 옷  
입기



### 물 자주 마시기

갈증을 느끼지  
않아도 규칙적으로,  
자주 수분 섭취하기

신장질환자는  
의사와 상담 후  
섭취



### 더운 시간대에는 휴식하기

더운 시간대  
휴식하기

건강상태를  
살피며 활동강도  
조절하기

## 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 혈령하게 하고,  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우,  
119 구급대 요청



### 의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 혈령하게 하고,  
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

## 수인성 · 식품매개 감염병 주의

감염경로

수인성·식품매개질환은 병원성 미생물(바이러스) 또는 독성물질에 오염된 물 또는 식품  
섭취로 인하여 설사, 복통, 구토 등의 위장관 증상이 주로 발생하는 질환

**장출혈성대장균감염증/세브리오파헬증/장염비브리오균 감염증/장독소대장균감염증**



### 소독 방법



## 말라리아 감염예방

2025.6.20.

질병관리청

## 전국 말라리아 주의보 발령

(2025.6.20.)

- 말라리아 위험지역(철원, 파주, 화천)에서  
채집된 말라리아 매개모기 발생이 증가
- 올해 주의보 발령은 전년 대비 1주 늦으며  
매개모기 방제 강화 및 예방수칙 준수 당부



### 말라리아 예방수칙



※말라리아 위험지역 거주자의 경우, 발열 등 의심증상 발생 시  
보건소 및 의료기관에서 말라리아 검사를 받아주시기 바랍니다.

## 모기 퇴치 국민 행동수칙 7

모기 매개 감염병 예방을 위해 7가지 행동수칙을 꼭 지켜주세요!

열대날개모기류 · 말라리아 · 집모기류 · 일본뇌염, 웨스트나일열 · 숲모기류 · 지카바이러스, 뎅기열, 황열, 치쿤구니야열



- 자기 전 집안 점검하기**
  - 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
  - 모기장 사용 및 구멍 난 방충망 확인
- 고인 물 제거하기**
- 야외활동 후 샤워하기**
- 향수·화장품 자제하기**
- 기피제 올바르게 사용하기**
  - 식약처 등록 제품 사용
  - 용법, 용량, 주의사항 확인 후 사용
- 밝은색 긴 옷 착용하기**
- 과도한 음주 자제하기**

모기에 물리지 않는 것이 최선의 예방법입니다.