

2005년까지 홍역 퇴치시킨다, 보건복지부 5개년 사업계획 발표

보건복지부는 홍역유행을 종식시키고 우리 나라에서 홍역을 완전히 퇴치하기 위해 「국가홍역퇴치위원회」를 구성하여 운영하고 국가 홍역퇴치 5개년계획이 완료되는 2005년에 「홍역퇴치」를 선언할 계획이다.

보건복지부는 금년도 취학아동에게 취학통지서와 함께 「2차 홍역 예방접종통지서」 및 「2차 홍역 예방접종증명서」서식을 동시에 발급하여 입학 전에 2차 홍역예방접종을 받고 이를 학교에 제출토록 하는 등 취학 전 접종률을 95%이상 유지하도록 한다는 계획이다.

또한 97년 이후 입학한 초·중·고등학생의 경우 면역도 조사가 끝나는 대로 연령별, 지역별 수준을 파악하여 가급적 빠른 시일 내에 「임시 예방접종」을 추진할 계획인데 접종대상은 4백50만 명에서 6백50만 명으로 추산하고 있다.

국립보건원은 이같은 예방접종으로 발생이 감소한 후 산발적인 환자발생은 지역 보건소와 시도 보건환경연구원, 국립보건원 합동으로 바이러스 검출을 통해 감염경로를 밝혀내고 소규모 환자 발생에 대해 지역 보건소가 적극적인 예방접종을 실시하여 유행을 사전에 예방하면 2005년까지는 홍역을 퇴치하는 수준에 이를 것으로 전망하고 있다.

한편 국내에서는 금년 1월 4천1백70명의 홍역환자가 발생하는 등 1월15일 현재 3만6천1백22명이 발병했는데, 이같은 추세는 개학 후에도 그대로 이어질 것으로 방역당국은 예상하고 있다.

(의사신문)

아침식사 거르면 두뇌도 포르륵

학생이나 직장인 중에는 아침식사를 거르는 이들이 많다. 아침식사를 하면 속이 더부룩하다고 커피 한 잔을 하는 분도 있다. 오랫동안 아침식사를 안 하는 습관을 가지면 어찌한 한 아침식사에 속이 거북하고 그러다 보니 더욱 아침식사를 거르게 된다.

그러나 아침식사는 반드시 하는 것이 좋다. 그 이유는 첫째, 아침식사를 하지 않으면 피로물질 축적이 많아지기 때문이다. 오전에 몸의 신진대사와 활동에 필요한 에너지는 지방이 분해되어 얻어진다.

이 과정에서 젖산을 비롯한 피로 물질이 많이 쌓인다. 아침식사로 적당한 영양분을 공급하지 않으면 피로가 커지고 정신과 신체의 활력이 저하된다.

둘째, 포도당을 에너지원으로 하는 뇌에 포도당을 공급하는 것이 좋기 때문이다. 아침식사는 오전

정신활동에 필요한 포도당을 공급한다. 아침식사를 거르면 지방을 분해해서 생긴 지방산으로 다시 포도당을 만드는 과정이 필요하다. 아침식사로 당분을 바로 공급해서 뇌활동에 필요한 에너지원으로 쓰는 것이 효율적이다.

셋째, 점심 때 과식하기 쉽기 때문이다. 과식은 소화기능 장애, 비만, 지방간, 당뇨병의 원인이며 우리 몸의 면역력을 저하시킨다. 아침식사를 건너 생기는 정신적, 신체적 스트레스는 오전 복통의 원인이 되기도 한다.

하루 섭취해야 할 에너지를 총 100%라고 한다면 아침 33%, 점심 33%, 저녁 33%로 고르게 나누어 섭취하는 것이 이상적이다. 따라서 아침에도 밥이나 빵, 동물성, 식물성 단백질, 그리고 지방과 야채가 고루 섞인 음식을 적당히 먹는 것이 좋다. 간단한 식사는 이상적이지는 않지만 안 먹는 것보다는 훨씬 낫다.

(홍아일보)

초등학생 열 중 하나, 담배피운 경험 - 충격

우리 나라 초등학생 10명 중 1명이 흡연 경험을 갖고 있는 것으로 조사되어 충격을 주고 있다. 이들 중 6%는 삼습 흡연자로 나타났다.

가톨릭 간호대팀이 보건복지부 의뢰로 지난 1999년 11월 15일부터 12월 20일까지 서울시 25개 구별 1개 초등학교에 재학 중인 3,214명을 대상으로 설문조사를 벌인 결과 이같이 나타났다.

조사결과에 따르면 전체 응답자 3,098명 중 317명(10.2%)이 담배를 피워 본 경험이 있고 이중 195명(6.3%)은 현재 흡연 중이라고 답했다.

흡연동기는 호기심 또는 친구·선배의 권유가 각각 66%, 20.6%로 가장 많았고 어른스러워지고 싶어서가 7.3%였다.

첫 흡연연령은 초등학교 4학년이 23.5%로 가장 많았고 3학년 18.4%, 1학년 17.5%, 2학년 15.2% 순을 보였다.

흡연장소로는 자기집이 50.5%로 가장 많았고 다음으로 골목 및 길가(26%), 친구집(1.2%) 순으로 조사되었으며 상가지역이 단독주택 및 아파트보다 흡연 비율이 높게 나타났다.

조사에 참여한 가톨릭 간호대 관계자는, '10세 미만에서의 흡연 경험이 예상보다 훨씬 높은 것으로 나타나 이들에 대한 조기교육 강화가 절실하다'고 말했다. (의협신문) 