뉴욕시 보건 및 정신 위생국
보건 및 정신 위생국 소식지 - 3권, 2호

보건 안내문:
건강한 뉴욕인

뉴욕 시민을 위한 건강관련 관심사를 다루는 보건 안내문 시리즈 제 15호

NYC Health
nyc.gov/health

더 오래, 더 건강하게 살기 위해 지켜야 할 10단계

건강한 뉴욕인 (Take Care New York) 캠페인은 건강한 뉴욕을 만들기 위해 개인 및 가족, 의료 종사자, 지역 단체, 시 기관, 기업체를 포함한 모든 뉴욕 시민들의 참여를 요청합니다.

- 본 안내문은 건강 증진을 위한 10개의 중요한 지침을 제공합니다.
- 모든 뉴욕 시민들이 이 단계 중 일부만 실천해도, 매년 수천명의 사망과 수십만 건의 질병 및 장애 발생을 예방할 수 있습니다.

TAKE CARE NEW YORK

1. 병원이나 기타 의료 시설에서 정기 검진을 받으십시오.

건강을 유지할 수 있도록 정기적인 건강 검진을 받으십시오.

- 의료보험을 가지고 있지만 정기적으로 방문하는 의사가 없는 경우, 귀하의 의료 보험을 통해 주치의를 선택하십시오.
- 많은 개인 및 가족들이 무료 또는 저렴한 건강 보험 혜택을 이용할 자격이 있습니다. 또한 보험 혜택을 받지 못하는 분들은 시립병원 및 지역 사회 진료소를 통해 의료 서비스를 받을 수 있습니다.

2. 금연하십시오.

수명을 연장하고 가까운 분들을 보호하기 위해 금연하시고 간접 흡연을 피하십시오.

- 흡연으로 매년 1 만 명의 뉴욕 시민들이 사망합니다.
- 간접 흡연은 암과 심장 질환, 기타 수많은 질병을 유발합니다.
- 금연은 심장 질환 및 뇌졸중, 암 위험을 현저히 감소시키며, 주위 분들을 보호합니다. 약물치료 및 상담은 금연 성공률을 두 배로 증가시킵니다.

3. 심장을 건강하게 유지하십시오.

심장 질환 및 뇌졸중, 당뇨병, 기타 질병을 예방하기 위해 혈압 및 콜레스테롤, 체중을 건강한 수준으로 유지하십시오.

- "귀하의 건강수치를 알고 계십시오." 혈압 및 콜레스테롤을 정기적으로 검사받으십시오. 귀하에게 알맞은 수치를 의사에게 물어보고, 의사 처방에 따라 약을 복용하십시오.
- 최소한 1주일에 4일, 최소한 30분 동안, 강도가 약한 수준에서 높은 수준으로(빨리 걷기 등) 운동을 하십시오.
- 건강 체중을 유지하시고, 1일 최소한 다섯번 과일 또는 야채를 섭취하는 등 건강식을 섭취하십시오.

4. HIV (에이즈를 일으키는 바이러스)를 확인하십시오.

HIV 검사를 받으십시오. 귀하와 다른 사람들을 보호하기 위해 위험한 행동을 줄이고, 콘돔을 사용하십시오.

- 성관계를 가진 적이 있거나 마약을 사용한 경험이 있는 경우(한번이라도), 반드시 HIV 검사를 받으십시오.
- HIV에 감염된 경우라면 그 사실을 알고 있는 것이 중요합니다. HIV 양성 반응자인 경우, 더욱 편안하고 오래 동안 살 수 있도록 의학적 치료를 받을 수 있습니다.
- 귀하와 다른 사람들이 HIV와 기타 성관계에 의해 전염되는 질환에 걸리지 않도록 라텍스 콘돔을 사용하십시오.

5. 우울증에 대해 도움을 요청하십시오.

우울증은 치료할 수 있습니다. 귀하의 의사 또는 정신건강 전문가에게 문의하십시오.

- 가끔 "우울한 기분" 을 느끼는 것은 정상입니다. 그러나 2주 이상 우울한 기분이 계속된다면, 우울증일 수도 있습니다.
- 대부분의 사람들은 약물 치료 및 치료 요법에 의해 도움을 받을 수 있습니다.
- 알코올이나 마약 남용은 우울증을 악화시킵니다.

6. 알코올과 마약에 의존하지 마십시오.

알코올 및 마약 남용을 중단하기 위해 도움을 요청하십시오. 회복이 가능합니다.

- 알코올과 마약 남용은 치료될 수 있습니다.
- 과음 및 음주로 인해 귀하 또는 귀하의 가족이나 친구, 동료에게 걱정을 끼친다면 이는 심각한 문제입니다. 도움을 요청하십시오.
- 처방 약품이나 불법 약물과 관련한 문제가 있는 경우, 복용중단을 위해 도움을 요청하십시오.

7. 암 검진을 받으십시오.

결장내시경 및 자궁암 검사, 유방암 진단은 생명을 구합니다.

- 50세 이상이거나 그외 발병 위험이 높은 분들은 결장암을 예방하기 위해 결장내시경 검사를 받으셔야 합니다.
- 지속적으로 성생활을 유지하는 18세에서 65세까지 모든 여성들은 자궁암 예방을 위해 정기적인 자궁암 검사를 받으셔야 합니다.
- 40세 이상의 여성들은 유방암을 진단하기 위해 정기적으로 유방암 검진을 받으셔야 합니다.

8. 필요한 예방 접종을 받으십시오.

연령에 관계 없이 모든 사람들은 예방 접종을 받아야 합니다.

- 어린이들은 나이에 따라 필요한 예방 접종을 모두 받아야 합니다.
- 50세 이상 및 발병 위험이 높은 분들은 매년 독감 예방 접종을 받으셔야 합니다.
- 65세 이상의 노인 및 발병 위험이 높은 분들은 1회의 폐렴 예방 접종을 받으셔야 합니다.

9. 안전하고 건강한 가정을 만드십시오.

폭력과 유해 환경이 없는 가정을 만드십시오.

가정 폭력센터에서 도움을 받으실 수 있습니다.

- 가정 폭력은 *범죄* 입니다. 신체적 폭력은 법에 위반됩니다.
- 학대에는 정신적, 정서적, 성적인 학대도 포함될 수 있습니다.
- 귀하 혹은 귀하가 알고 있는 분이 도움을 필요로 하는 경우, 시에서 운영하며 비밀이 보장되는 가정 폭력센터의 24시간 무료직통전화로 연락하십시오.
- 긴급 상황 발생시 911로 전화하십시오.

어린이들의 납중독을 예방해야 합니다.

- 어린이들이 페인트가 벗겨진 곳을 피하고 보수 작업시 가까이 가지 않도록 하십시오.
- 6세 미만 어린이가 있으며 3가구 이상이 거주하는 아파트에 주거하시는 경우, 집주인에게 페인트가 벗겨진 곳을 확인하고 안전하게 보수하도록 요청할 것을 권장합니다. 집주인은 세입자에게 비용을 부담시키지 않고 페인트가 벗겨진 곳을 안전하게 보수할 책임이 있습니다.
- 모든 어린이들은 1세 및 2세 때 납중독 검사를 받아야 합니다.

10. 건강한 아기를 갖으십시오.

임신 계획은 산모와 아기가 건강하도록 보장하는데 도움을 줍니다.

- 임신 준비가 될 때까지는 항상 피임을 하십시오.
- 임신하거나 임신 가능성이 있는 경우, 흡연이나 음주, 약물 사용을 중단하십시오. 기형아 출산을 방지하기 위해 엽산이 포함된 복합 비타민을 매일 복용하십시오.
- 조기 및 정기적인 산전 관리를 받으십시오.

자세한 정보와 도움 요청

TAKE CARE NEW YORK

- 의사에게 문의하시거나, 311로 전화를 하셔서 건강한 뉴욕인 (Take Care New York)을 요청하십시오. 또는 nyc.gov/health/tcny 웹사이트를 방문해 주십시오.
- 가정폭력 직통전화: 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673, 또는 311)
- 무료 또는 저렴한 비용의 건강 보험: 311로 전화하셔서, HealthStat 또는 아동및 청소년 건강 프로그램을 요청하십시오.
- 아시아 생명선(Asian LifeNet) (정서적 학대 및 약물 남용 문제에 대한 도움전화): 1-877-990-8585, 또는 311
- 금연 전화(무료 금연 도움전화): 311
- 여성 건강 전화: 311

보건 안내문: 건강한 뉴욕인 (Take Care New York)

보건 및 정신위생국 소식지

뉴욕시 보건 및 정신 위생국
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 시장
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 국장

커뮤니케이션국
Sandra Mullin, 부국장
Drew Blakeman
Cortnie Lowe, M.F.A.
Kenneth Lo

모든 보건 안내문은 nyc.gov/health에서 제공됩니다.
본 보건 안내문이 추가로 필요하시면 311로 전화하십시오.

본 보건 안내문 및 다른 DOHMH 발행물을 이메일로 받아 보시려면, 이름과 우편 주소, 전화 번호와 함께 HealthCML@health.nyc.gov 로 이메일을 보내시기 바랍니다. DOHMH는 귀하의 이메일 주소를 다른 목적으로 사용하거나 공유하지 않을 것이며, 언제든지 신청내용을 취소할 수 있습니다.