



## 4월 7일, 세계 보건의 날

4월 7일은 국민의 보건 의식을 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

2025년 4월 7일에 기념되는 세계 보건의 날은 "건강한 시작, 희망찬 미래"가 캠페인 제목으로, 전 세계의 모성과 신생아의 건강을 개선하고, 의료 접근성을 높이며, 이러한 사망을 예방하기 위한 정책과 프로그램을 강화하는 것을 목표로 합니다. 이를 통해 모든 어머니와 아기가 건강한

삶을 시작할 수 있도록 지원하고, 더 나은 미래를 향한 희망을 심어주고자 함께 있습니다.

World Health Day 2025:

Healthy beginnings, hopeful futures

## 알레르기성 질환 바로 알기

<p>알레르기성 결막염</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>원인: 꽃가루, 황사 등 유발물질</li> <li>증상: 눈이 심하게 붓거나 가려움, 충혈</li> <li>전염력 없음</li> </ul>
<p>알레르기성 비염</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>코점막이 특정한 물질 때문에 과민반응을 일으키는 질환</li> <li>대표적 증상: 재채기, 콧물, 코막힘</li> <li>코막힘→콧물, 재채기→눈물, 두통→후각 약화→폐쇄성 비염으로 진행</li> <li>합병증: 중이염, 부비동염, 인후두염</li> <li>감기는 10일 이내 완치되고 근육통, 발열 등 전신질환이 동반됨.</li> <li>알레르기성 비염은 전신질환이 없고, 맑은 콧물, 재채기 등이 3개월 이상 지속</li> </ul>
<p>아토피 피부염</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>가려움을 주 증상으로 하는 만성 염증성 피부질환</li> <li>주요증상: 발진, 진물, 피부건조증, 가려움증, 긁은 자국, 태선화(피부가 두꺼워지는 현상)</li> </ul>
<p>천식</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기관지에 생기는 알레르기성 염증 질환</li> <li>증상: 기침, 가래, 쌉쌉거리는 숨소리, 호흡곤란</li> <li>운동, 감기, 대기오염, 흡연, 스트레스로 악화</li> <li>병원 진료 받아야 할 경우</li> <li>기침이 잦은 사람</li> <li>오랫동안 기침을 달고 사는 사람</li> <li>자주 가래를 뱉는 사람</li> <li>숨 쉴 때 답답한 사람</li> <li>숨쉬기가 어려워 자다가 깨는 사람</li> </ul>

## ▶ 공통 예방 및 관리법

1. 원인 및 악화 요인을 파악하고 피하기 (마스크 착용, 습도 조절, 간접흡연 피하기, 금연 등)
2. 손 씻기, 기침 예절 등 개인위생 준수
3. 규칙적인 운동과 스트레스 관리로 면역력 높이기
4. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 관리하고 병원에서 꾸준히 치료하기

## 생활 속 미세먼지 건강수칙



### ① 미세먼지 예보에 따라 외출 계획 세우기

- >>미세먼지가 나쁠 때는 미세먼지에 오래 노출되지 않도록 **실외 활동량을 줄이세요.**
- >>외출 시에는 코와 입을 모두 가릴 수 있도록 얼굴에 맞는 **보건용 마스크**를 **밀착하여 착용**하세요.
- >>외출 후 귀가 때에는 **올바른 손씻기**와 **위생관리**를 철저히 하세요.

### ② 실내 공기 관리하기

- >>미세먼지가 나쁜 날에도 짧게라도 **자연 환기**를 하세요.
- \*환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈 등 오염물질의 축적으로 실내 공기질이 나빠집니다.
- >>환기 후 **물걸레 청소**를 통해 실내 미세먼지 농도를 줄이고, **실내 습도**를 적절하게 조절하세요.

### ③ 평상시 나의 건강상태 관리하기





- >>평소 가지고 있는 질환을 인지하고, **적극적으로 치료**하며, **면역력 관리**에 신경쓰세요.
- >>노폐물 배출에 도움이 될 수 있도록 충분한 **물과 과일, 채소**를 섭취하세요.
- >>미세먼지 노출 후, **호흡곤란, 가슴답답함, 눈이나 피부 가려움** 등 증상이 나타나면 병·의원에 방문하여 **진료**를 받으세요.

## 약물 오·남용 예방

아프면 복용했던 각종 약물들,  
얼마나 알고 먹었나요?  
의약품은 반드시 성분명, 효능,  
주의사항 등의 표시정보를  
읽어보고 복용해요.



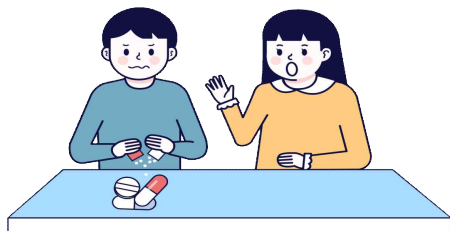
### 💡 약물 오용, 약물 남용 바로 알기

일반의약품	전문의약품
의사의 처방전 없이 약국에서 구입 가능함 예) 감기약, 진통제, 일반 안약, 상처치료제 등	의사가 환자를 진료한 후 환자의 증상에 맞게 처방 하는 약 예) 혈압약, 항생제, 주사제 등
	
약물오용	약물남용
약을 의학적인 목적으로 사용하지만 약을 본래의 목적과는 다르게 잘못 사용하는 것	질병을 치료하기 위해서가 아니라 감정, 인식, 행동 등을 변화시키고 흥분시키기 위해 약물을 사용하는 것
	

### 💡 알약! 함부로 잘라먹으면 안 돼요

알약 못 먹겠어.  
그냥 쪼개 먹어야지

잠깐!! 약을 함부로 쪼개  
먹으면 안돼. 다 이유가  
있어.



- ✓ 원하는 효과를 얻기 힘들 수도 있음
  - ✓ 부작용이 발생할 수도 있음
- 물론! 잘라먹을 수 있는 약물도 있어요.  
하지만 분할 복용을 하려면  
의사, 약사와 먼저 상담이 필요합니다.  
(같은 성분의 더 작은 알약은 없는지,  
시럽 등으로 변경할 수는 없는지 상담해 봅시다.)

## 디지털 성범죄 예방

### SNS 속 학교생활 게시물로도 개인정보를 알 수 있다!

SNS에 올라온 학교생활 사진, 정보 등의 게시물로 개인정  
보를 알아내거나 짐작할 수 있어요. 알아낸 개인정보를  
디지털 성범죄에 악용하려는 사람들도 있으니 유의해  
야 해요.

### 모르는 사람의 메시지, 채팅은 정신을 바짝!

디지털 성범죄는 친절하고 달콤한 말로 시작되는 경  
우가 대부분! 친해지고, 선물도 주고 받으며 믿음을 쌓은  
후, 개인정보나 사진을 요구하는 경우가 많아요.

### SNS를 통해 만난 친구가 알고 보니 다른 사람?

SNS를 통해 만난 친구가 개인정보를 묻거나 몸, 얼굴  
사진을 보내며 놀자고 할 때 나와 같은 성별(언니, 형)  
이라고 안심하고 사진을 보내주면 안 돼요. 해킹된 계  
정이거나 다른 사람의 사진을 자기인 것처럼 꾸민 것일  
수도 있어요.

### 상대방이 “너 스스로 몸 사진을 올렸잖아” 협박한다면?

“내가 먼저 몸 사진을 올렸는데... 혹시 처벌받지 않  
을까?”라는 두려움에 가해자의 요구에 응하면 더 큰 피해  
를 입을 수 있어요. 내가 올린 사진을 이용해 나를 협  
박하는 것은 범죄입니다. 원스톱지원센터를 통해 지원  
을 받을 수 있으니 꼭 도움을 요청하세요.

### 내 프사로 합성사진도 만들 수 있다고?

SNS 프로필 사진이나 평범한 일상 사진으로도 합성할  
수 있어요. 동의 없는 사진 합성과 합성사진을 이용한  
성희롱, 모욕은 명백한 범죄입니다.

### 장난이란 말로 ‘올리지’ 말 것!

친구 사이에도 동의없는 촬영, 유포(단톡방 업로드)는  
범죄라는 사실! 친구사진 뿐만 아니라 나의 가족사진도  
단톡방에 올리지 말아요.

### 무심코 ‘다운로드’ 하지 말 것!

친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은 절대 다운로드  
하지 않아요. 무심코 한 터치로 처벌 받을 수 있어요.

### 내 일 아니니까... ‘침묵’ 하지 말 것!

단톡방에서 친구를 성적 희롱하는 대화, 불법 촬영물을  
주고 받는 모습을 보았다면 ‘장난이 아니라 폭력이야’,  
이건 처벌 받을 수 있는 범죄’라고 알려주세요. 친구들  
과의 관계가 깨질까 두려워 말할 수 없다면 믿을만한  
어른에게 대화방 내용을 알리세요.

(출처:여성가족부, “디지털 성범죄 예방하는 슬기로운 학교생활”)