



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

보건소식지

지평선중 제 2022 - 25 호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

6월 9일 구강 보건의 날

1964년 대한치과의사협회에서 어린이 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6'과 어금니(구치)의 '구'를 숫자화하여 조합한 것으로 '6세 구치를 보호하자'는 의미입니다.

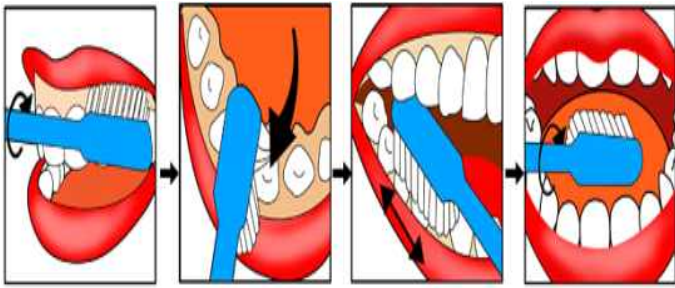
◆ 칫솔 선택법

- ① 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ② 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ③ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ④ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ⑤ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

◆ 바른 칫솔질

- ① 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ② 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦기
- ③ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

◆ 올바른 회전식 칫솔질



영상표시단말기 중후군 예방

영상표시단말기 중후군은 스마트폰이나 컴퓨터 모니터와 같은 영상 기기를 오랫동안 사용해 생기는 **안구 건조증, 거북목, 어깨·목·손목 통증**을 의미합니다.

◆ 대표적 질환

1) 거북목 중후군

머리가 신체 중심에 대해서 앞으로 위치한 자세·목 부위의 통증· 둥근 어깨 자세, 과도한 등뼈 굽힘 자세 함께 나타남.



2) 손목터널중후군

장시간 동안 마우스 또는 스마트폰을 사용하는 경우, 손목 관절 내의 신경 압박이 발생하여 손바닥 쪽으로 저림 증상이 나타나는 특성

3) 안구건조증

4) 심리 사회적 증상(의존성 증가, 지루함, 권태감)

★ 거북목 중후군 체크리스트

- 등이 굽어 있다
 - 고개가 어깨보다 앞으로 나와있다
 - 어깨와 목주위가 자주 빠근하다
 - 쉽게 피로감, 두통, 어지럼증을 느낀다
 - 목을 뒤로 젖히면 심하게 아프다
 - 잠을 자도 피곤하고 뒷목이 불편하다
- (진단기준 1~2개: 의심, 3개 이상: 심각)

◆ 안구 건조증 체크리스트

- 실 같은 눈곱이 끼고 시야가 흐리다
 - 눈이 뻑뻑하고 이물감이 느껴진다
 - 눈이 쉽게 피로해진다
 - 눈부심, 시린 증상이 있다
 - 눈이 자주 충혈되고, 부영게 보인다
 - 가려운 증상이 있다
- (진단기준 1~2개: 의심, 3개 이상: 심각)

◆ 예방법

- 1) 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
- 2) 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
- 3) 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
- 4) 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
- 5) 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
- 6) 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!
- 7) 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

정신건강 바로알기

◆ 정신질환에 대한 오해들

우리가 정신질환에 대해 알고 있는 내용은 실제와는 거리가 먼 내용이거나 오해와 편견이 들어있는 내용이 많고, 정확한 정보나 내용보다는 흥밋거리로서 다루어지는 경우가 대다수입니다.

예를 들어, 연예인의 공황장애에 대해 이야기 하거나, 누군가의 자살을 가십거리로 이야기를 하는 경우입니다. 또는 정신질환에 대해 강제 입원, 범죄 등 부정적인 이미지와 연관시켜 반복해서 재생산하는 것들도 비슷한 편견을 조장합니다.

★ 정신질환에 대한 진실!!

- 우울장애는 우울감과 의욕 저하를 특징으로 하는 기분 질환으로 잘 치료받으면 극복할 수 있습니다.
- 정신질환을 가지고 있다고 범죄를 저지르는 것은 결코 아닙니다.
- 정신질환이 있더라도 잘 치료받는 상태에서는 정상적인 생활을 할 수 있습니다.
- 정신질환은 뇌의 질환으로서, 치료를 통해 극복할 수 있는 질환입니다.

◆ 정신질환에 대한 팩트 체크

팩트 체크1. "정신질환은 특정한 사람들만 걸린다?"

- 정신질환은 우리나라 성인 중 1/4이 경험해본 일이 있을 정도로 매우 흔하고 누구나 걸릴 수 있는 병입니다.

팩트 체크2. "정신질환이 있는 사람들은 위험하다?"

- 연간 200만 건의 범죄 중 정신질환자에 의한 범죄는 0.003%에 지나지 않고, 통계적으로 정신질환을 앓지 않은 사람이 더 많은 범죄를 저지릅니다. 그러나 정신질환을 앓는 사람이 범죄를 저질렀을 경우 언론에서 더욱 적극적으로 편견이 실린 보도를 함으로써 정신질환자들이 더 많은 범죄를 저지르는 것 같은 착시를 불러일으킵니다.

팩트 체크3. "정신질환에 약은 최대한 먹지 말아야 한다?"

- 정신질환은 단순한 마음가짐의 문제가 아닌 뇌신경전달물질의 균형이 깨지면서 발생하는 것으로 알려져 있습니다. 조기에 적절한 약물치료를 하는 것은 치료의 결과를 좋게 만드는 데에 매우 중요합니다.

팩트 체크4. "자신의 정신적 문제는 스스로 해결해야 한다?"

- 정신질환은 혼자 마음을 고쳐먹거나, 고통을 참고 버티기만 해서는 치료가 되지 않으며, 질환을 치료하기 위해서는 전문적인 도움이 필요합니다.

◆ 정신질환을 극복해 낸 사람들

1) 마이클 펠프스



마이클 펠프스는 유명 수영선수로 어린 시절 매우 산만하고 부주의하며 학교수업을 방해하거나 주위 사람들과 다툼을 보이는 문제아로 알려졌습니다. 이러한 행동은 '주의력결핍 과잉행동장애'라는 정신질환으로 인한 증상이었습니다.

이를 극복하기 위해 적절한 약물치료와 함께 한 가지에 집중하여 에너지를 발산하도록 주위에서 도움을 주었으며 끊임없는 자기노력과 관리 끝에 올림픽 역사상 가장 많은 메달을 획득한 선수로 역사에 기록되었습니다.

2) 링컨



링컨은 미국의 가장 존경받는 대통령 중 한 명입니다. 그는 가족의 죽음과 스트레스, 전쟁을 경험하면서 거의 평생 우울증으로 인해 괴로움을 겪었다고 합니다. 하지만 이러한 우울증을 숨기거나 포기하지 않고 주위에 자신의 어려움을 공개하며 "나는 울지 않기 위해서 웃는다"고 말할 만큼 우울증을 극복하기 위하여 많은 노력을 기울였습니다.

2022년 5월 31일

지 평 선 중 학 교 장 직인생략