

< 5월 보건소식지 >



유행성 각결막염

: 아데노 바이러스에 의해 결막에 생긴 급성 염증성 질환, 전염력이 매우 강하며 직간접적인 접촉을 통해 옮겨진다.

■ **증상**: 충혈, 통증, 이물감, 눈곱, 눈물, 결막부종, 눈꺼풀 부어오름

■ 예방방법

1. 씻지 않은 손으로 눈을 만지지 않는다.
2. 눈을 만진 후 손을 깨끗이 씻는다.
3. 렌즈를 낀 채로 수영하지 않는다.
4. 눈병이 유행할 때는 수영장 등 사람 많은 곳에 가지 않는다.
5. 일부터 전염을 유도하지 않는다.

■ 눈병이 의심되는 학생은 등교를 하지 않고, 담임선생님께 알린 후 안과 진료를 받습니다.

[출처] 서울대학교병원 의학정보



소아·청소년 비만

■ “소아청소년 비만의 위험성”

소아청소년기에 비만한 아이가 잘못된 생활습관을 지속하게 되면, 성인이 되어서도 비만이 될 확률이 높습니다. 또한, 당뇨병, 고혈압 등의 성인병을 유발하고, 사춘기에 심리적 위축과 우울증을 겪게 되어 심각할 경우, 학습장애까지 이어질 수 있습니다.

■ “소아청소년 비만의 원인?”

다양한 원인이 있지만, 과도한 칼로리 섭취와 잘못된 식습관, 수면 부족 등이 주원인입니다. 또한, 스마트폰 사용, TV 시청, 코로나19로 인한 신체활동 감소도 소아·청소년기 비만의 원인이 될 수 있습니다.

■ “소아청소년 비만 예방법”

① 올바른 식습관 갖기

성장기에 필요한 하루 권장섭취량을 잘 섭취해야 성장이 이뤄지므로 무리하게 섭취량을 제한하면 안 됩니다. 아침식사는 성장 발달과 학습 능력 향상에도 도움이 되므로 거르지 않고, 에너지 함량이 높은 인스턴트식품이나 음료수보다는 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일, 고기와 생선 등을 골고루 적당히 섭취하는 게 좋습니다.

② 규칙적으로 운동하기

규칙적으로 운동하는 등 일상생활에서 활동량을 늘리는 것은 매우 효과적인 비만 예방법입니다. 가만히 누워 TV를 보거나 스마트폰을 이용하기 보다는 운동을 하는 게 좋겠지요? 일상생활에서 활동량을 늘리는 방법으로는 걸어서 학교 가기, 점심시간에 산책하기, 엘리베이터 대신 계단 이용하기 등이 있습니다.

[출처] 충청북도교육청



아토피 피부염

Q 어떤 경우에 아토피 피부염을 의심할 수 있을까요?

(하나 이상 증상있을 때)

- 피부가 가렵다.
- 피부염증이 반복되며 오래 지속된다.
- 나이에 따른 특징적인 부위와 발진모양
- 가족 중 알레르기 질환이 있다.
- 기타: 피부건조증, 빈번한 피부감염



Q 아토피 피부염을 일으키는 원인과 악화 요인에는 무엇이 있나요?

- 알레르기 원인물질(알레르겐): 집먼저진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물, 식물, 바퀴벌레
- 아토피 피부염 악화 요인:
 - 급격한 온도·습도의 변화: 너무 덥거나 춥지 않고 건조하지 않도록 온도·습도 조절, 실내온도 18~21℃, 습도 40~60% 유지
 - 목 피가거나 거친 재질의 옷: 면 소재 옷이 좋음
 - 스트레스
 - 땀, 먼지, 비누 등

Q 아토피 피부염의 피부관리는 어떻게 하나요?

아토피 피부염 환자의 피부관리를 줄이기 위해 적절한 목욕과 보습제 사용이 매우 중요합니다.

아토피 피부염의 목욕 방법	보습제의 사용
<ul style="list-style-type: none"> • 매일 1회 정도: 진물이 흐르거나 땀이 많은 계절은 하루 2~3회 • 미지근한 물(35℃ 이하)로 욕조 목욕 10~20분: 장시간 목욕과 비누의 과도한 사용은 금지 • 약산성 보습비누 사용 • 때를 미는 것은 금물: 과도한 피부 마찰은 금함 • 목욕 후 부드러운 수건으로 두드러듯 물기를 제거 • 3분 이내 보습제 사용이 중요 	<ul style="list-style-type: none"> • 피부건조도에 의한 손상 방지 • 외부의 미생물, 오염물질과 안지 등으로부터 피부를 보호하는 역할 • 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하고, 지속적인 사용이 중요 • 피부에 자극이 가지 않도록 부드럽게 바름 • 피부가 건조할수록 여러 차례 사용이 가능하며, 1일 3회 이상 바름

[출처] 영등포구 보건소 소식지



시력보호

시력은 태어나서부터 꾸준히 조금씩 성장하며, 성장기에 많은 변화를 겪게 됩니다. 요즘은 과도한 학업시간, TV시청·스마트폰으로 인한 자극, 스트레스 등의 이유로 10세 이하부터 시력 이상이 생기는 경우가 많고 안경의 착용 비율도 점점 높아지고 있습니다.

■ 눈 질환을 의심할 수 있는 소견

- 빛을 볼 때 잘 보지 못하고 몹시 눈부셔하거나 한쪽 눈을 찡그릴 때
- TV, 책 등을 너무 가까이 볼 때
- 흐리게 보이거나 둘로 보인다고 할 때
- 고개를 기울이거나 턱을 들거나 숙이고 혹은 얼굴을 옆으로 돌리고 사물을 볼 때
- 눈을 자주 비비거나 깜빡거리고 찡그릴 때
- 한쪽 혹은 양쪽 눈꺼풀이 처지거나 눈이 튀어나와 보일 때
- 눈의 위치가 똑바르지 않고 안쪽으로 너무 모여있거나, 밖으로 나가 보여 탄 곳을 쳐다보는 것 같을 때

■ 성장기, 6개월마다 시력 검진은 ‘필수’

단순 근시의 경우 보통 만 10세부터 시작해 20세 전후까지 서서히 진행되며 그 이후로는 시력이 지속된다고 합니다. 대부분 20세 전후부터는 거의 같은 도수의 안경을 계속 쓰는 것도 이런 이유 때문이지요. 즉, 안구가 자라는 성장기에 눈 관리가 평생 시력을 결정하니 6개월마다 시력 검진을 받아주세요.

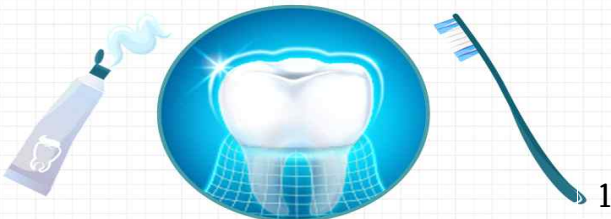


치약과 불소치약

치약은 왜 '약'일까요?

병이나 상처를 치료하거나, 건강을 위해서
먹거나 바르는 것을 '약'이라고 하죠?

치약은 입 안에 생기는 병을 예방하고
치아를 깨끗하게 하는 먹지 않는 '약'이에요.
치약에는 치아를 깨끗하게 하는 성분과 충치나 잇몸병을 예방하고,
치아를 튼튼하게 하는 성분이 들어 있어요.
특히 불소가 들어있는 불소치약은
일반치약보다 충치를 예방하는 효과가 뛰어나요.

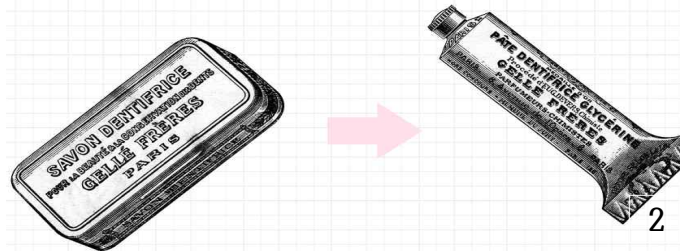


1

치약은 언제부터 사용했을까요?

치약은 기원전 500년 전에 중국과 인도에서 사용되기 시작했어요.
1873년 미국에서 가루형태의 치약이 발명되어 사용되다가
1896년에 오늘날 튜브 형태의 치약이 개발되었어요.

초창기에는 치아를 깨끗이 닦는 성분만 있었는데,
1940년대부터 불소가 충치예방에 효과적이라는 사실을 발견하면서
치아에 도움 되는 성분이 첨가되기 시작했습니다.



2

불소치약은 무엇이 다를까요?

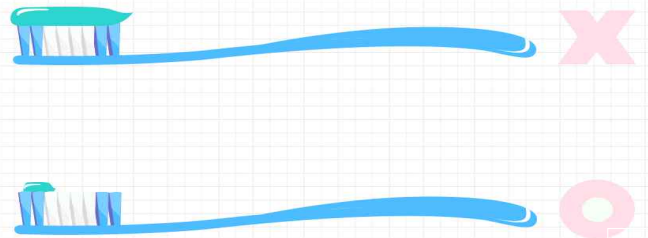
불소는 치아를 튼튼하게 만들고,
충치로부터 치아를 보호해 주는 성분이에요.
불소가 치아에 발려져 있으면,
음식을 먹고 난 후 생긴 세균을 건디는 힘이 강해져서
충치를 예방 할 수 있어요.



3

치약은 많이 사용할수록 좋은 걸까요?

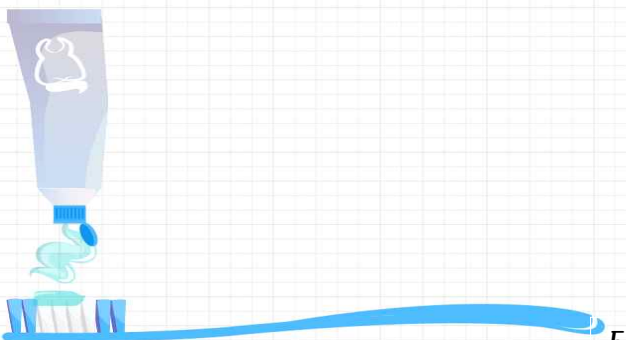
무엇이든 너무 많이 먹으면 탈이 나듯이,
치약도 적당히 사용하는 것이 좋아요.
치약의 양은 칫솔의 1/3~1/2정도가 적당해요.



4

치약을 효과적으로 쓰는 방법이 있다고요?

치약을 칫솔모 사이사이로 스며들도록 짜야
치아 전체에 골고루 사용할 수 있어요.
안쪽 치아까지 치약이 사용될 수 있도록
치약을 세워서 짜는 것이 좋아요.



5

치약은 우리의 입 속을 건강하게 하는 '약'
불소치약은 우리의 치아를 튼튼하게 하는 '보약'

매일 사용하는 치약!
잘 알고 사용 하도록 해요!

그럼 치아가
튼튼해져서
내가 공격을
뚫한단 말이야
오아아악~!



보건복지부

한국건강증진개발원

6

2022. 5. 2.

전 주 오 송 초 등 학 교 장