



스스로 지키는 건강!
올바른 손씻기

Chapter. 01

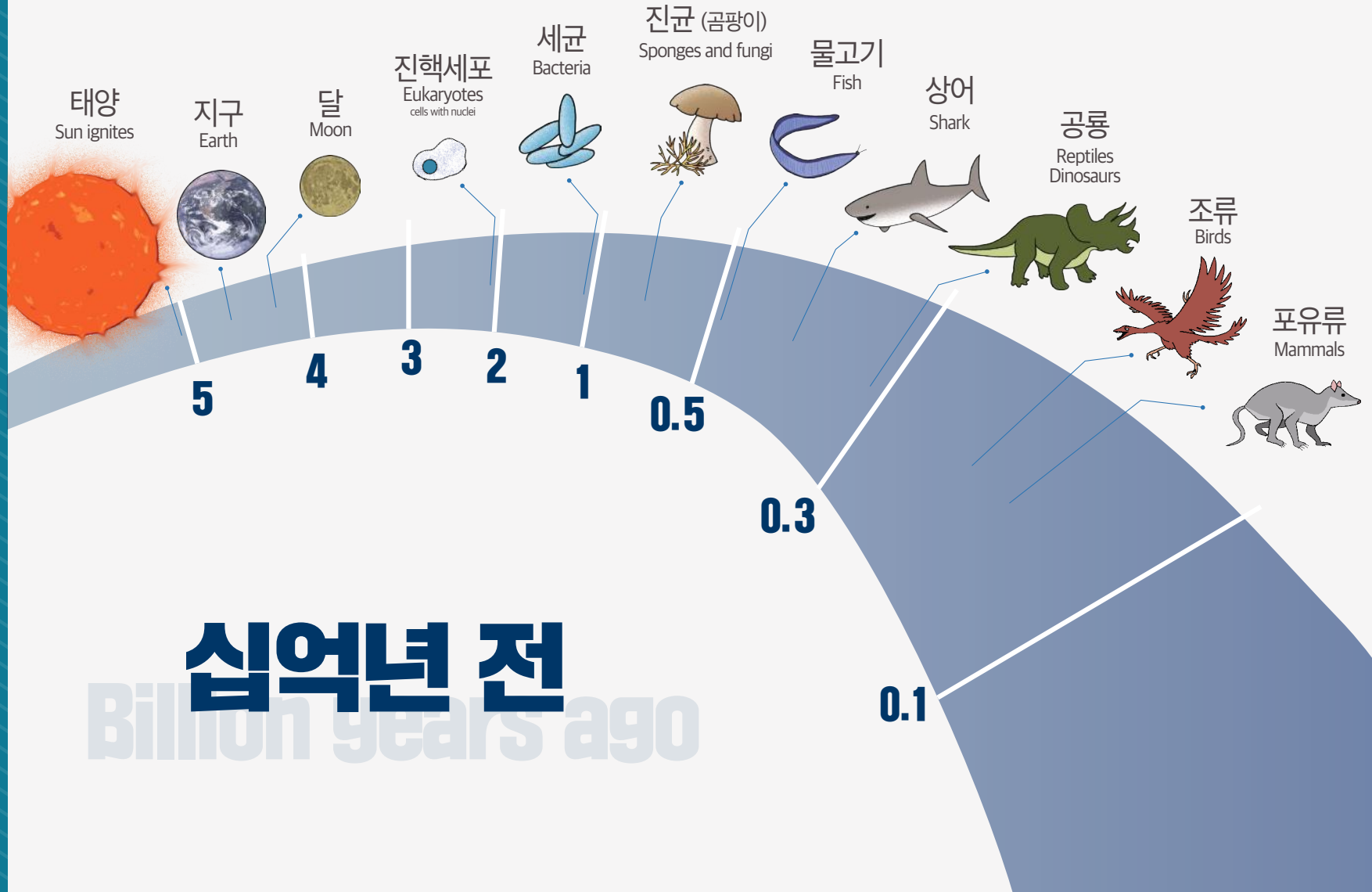
미생물에
대해
알아보자

CONTENTS

- 01 미생물에 대해 알아보자
- 02 손씻기를 왜 해야 하는지 알아보자
- 03 손씻기를 언제 해야 하는지 알아보자
- 04 올바른 손씻기 방법을 배워보자
- 05 실제로 손을 씻어보자

01. 미생물이란 무엇일까요?

미생물의 기원



01. 미생물이란 무엇일까요?

미생물의 크기

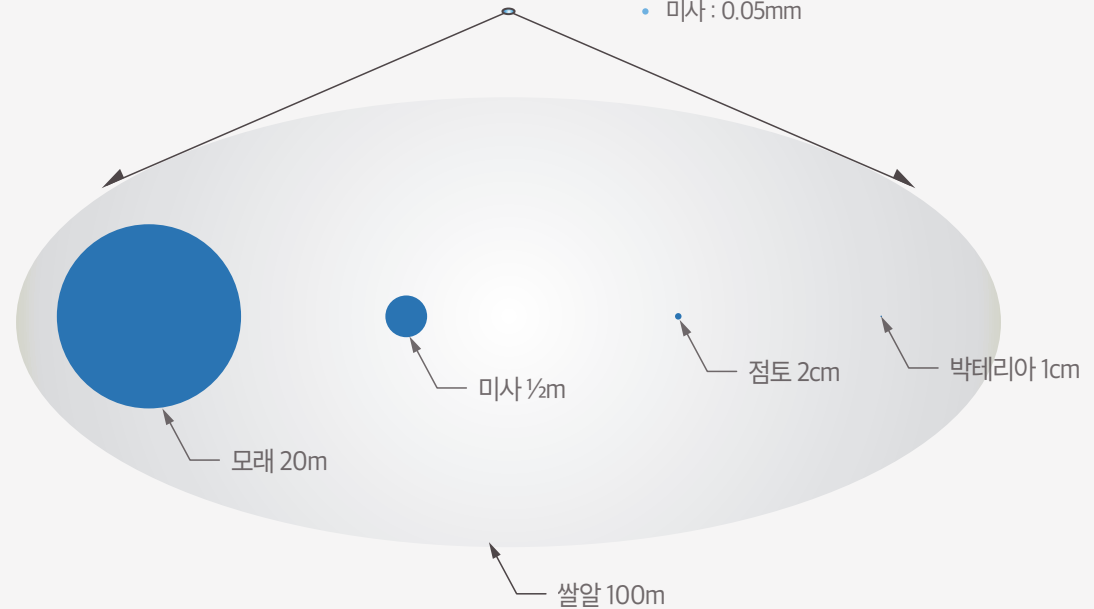


> 실제 크기

- 쌀알 : 1cm
- 점토 : 0.002mm
- 모래 : 2mm
- 박테리아 : 0.001mm
- 미사 : 0.05mm

> 확대한 크기

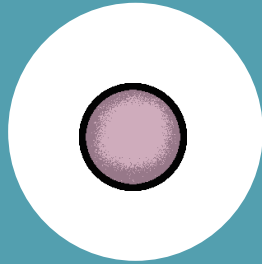
(같은 비율로 확대)



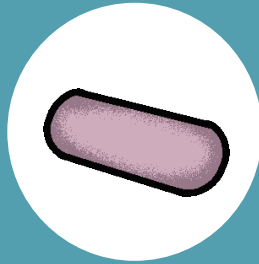
01. 미생물이란 무엇일까요?

세균

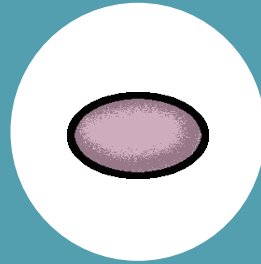
세균의 형태



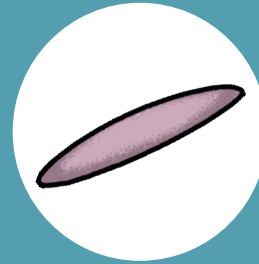
알균



막대균



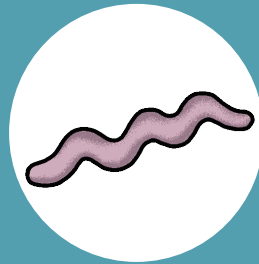
짧은 막대균



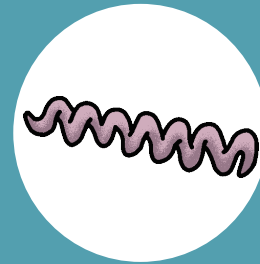
방추형막대균
(Fusiform bacillus)



콤마형막대균
(비브리오)

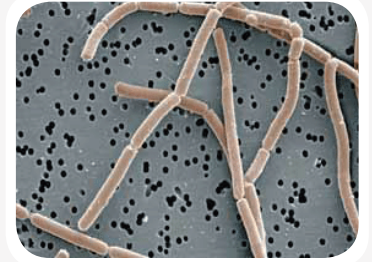


나선균

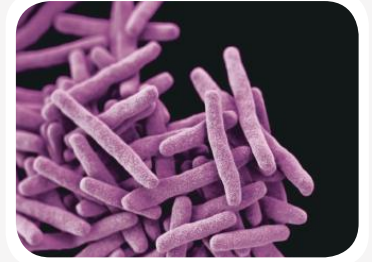


스피로케테
(Spirochete)

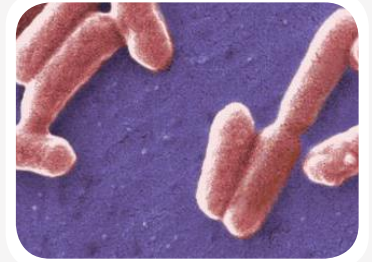
락토비실루스 불가리쿠스



결핵균



결핵균



01. 미생물이란 무엇일까요?

바이러스

> 사람 DNA 바이러스

파르보 바이러스



파포바 바이러스



아데노 바이러스



헤르페스 바이러스



폭스 바이러스



파지 MS2



파지 M13



단백질 모자이크 바이러스



파지 T2

클라미디아



> 사람 RNA 바이러스

파코르나 바이러스



레오 바이러스



토가 바이러스



코로나 바이러스



오소믹소 바이러스



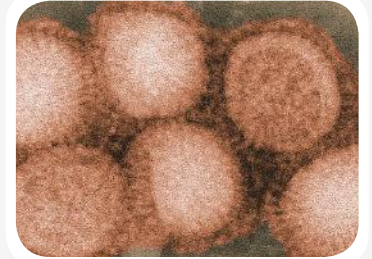
랍도 바이러스



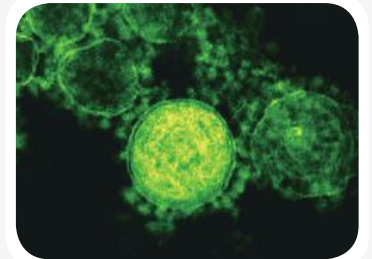
파라믹소 바이러스



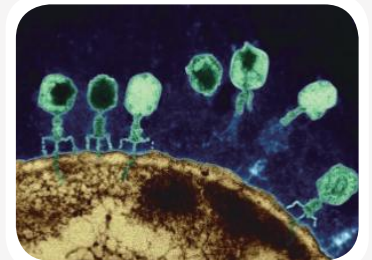
독감 바이러스



메르스 바이러스



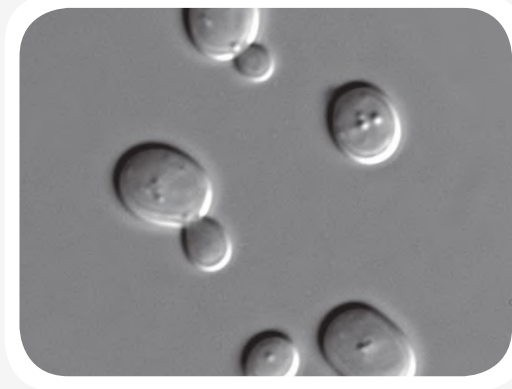
박테리오파지



01. 미생물이란 무엇일까요?

진균 (균계, Fungi)

효모



곰팡이



버섯



Chapter. 02

손씻기를
왜 해야 하는지
알아보자

02. 손씻기는 왜 해야 할까요?



Why 왜 손을 씻어야 할까요?



- 손을 통해 세균이 전파되어 사람을 아프게 할 수 있다.
- 손을 씻으면 질병을 예방할 수 있다.
- 손씻기는 항생제 내성균 증가를 줄일 수 있다.

02. 손씻기는 왜 해야 할까요?

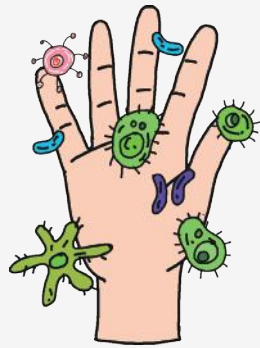
1. 손을 통해 세균이 전파되어 사람을 아프게 할 수 있다.



- ▶ 사람들이나 동물의 대변에는 여러 종류의 세균이 많이 있다. 대변 1g에 1조 개 정도의 세균이 포함되어 있을 수 있다.
 - 장관감염증을 일으키는 살모넬라균, 대장균 O:157, 노로바이러스 등
 - 호흡기감염증을 일으키는 아데노바이러스, 수족구병 바이러스 등
- ▶ 기침하거나 재채기 할 때 나오는 분비물(침, 가래) 속 세균이 주변 사람이 나 환경을 오염시킬 수 있다.
- ▶ 세균이 손에 묻었을 때 잘 씻지 않으면, 다른 사람들에게 전달되어 아프게 할 수 있다.

02. 손씻기는 왜 해야 할까요?

손씻기 잘 해야 하는 이유



손에 있는
미생물



식품, 음료가
오염됨



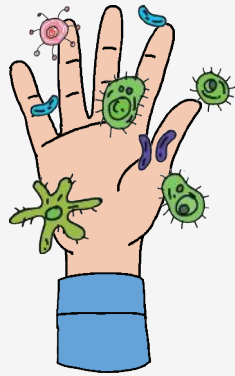
우리 몸으로
들어올 수 있게 됨



손에 있는
미생물

02. 손씻기는 왜 해야 할까요?

손씻기 잘 해야 하는 이유



손에 있는
미생물



전화기, 노트북,
장난감이 오염됨



다른 사람의
손으로 옮겨짐



다른 사람의 몸이
아플 수 있음

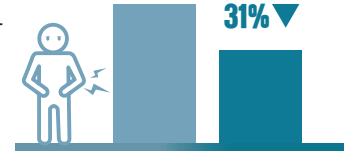
02.
손씻기는
왜 해야 할까요?

2. 손을 씻으면 질병을 예방 할 수 있다.

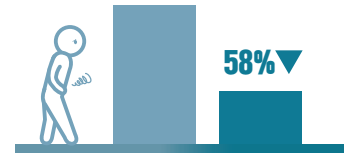
- ▶ 사람들은 자기도 모르게 손으로 눈, 코, 입을 자주 만진다. 이 때 손에 있던 세균이 눈, 코, 입을 통해 몸 안으로 들어가면 질병에 걸릴 수 있다.
- ▶ 올바른 손씻기로 세균을 제거하면 여러가지 감염병을 예방하는 데 도움이 될 수 있다.
 - 호흡기 감염증을 일으키는 아데노바이러스, 수족구병 바이러스 등
- ▶ 해마다 약 180만 명의 5세 미만 어린이들이 설사질환과 폐렴으로 사망하고 있다.
- ▶ 전세계 사람들이 물로 손을 씻지만 비누는 거의 사용하지 않는데, 비누로 손을 씻으면 세균이 훨씬 효과적으로 제거되어 질병을 예방할 수 있다.

지역사회에서의 손씻기 교육 효과

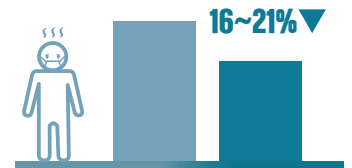
설사로 고통받는
사람의 수를
31% 줄임



면역저하자들의
설사병을
58% 감소



감기와 같은
호흡기 질환을
16~21% 감소



02. 손씻기는 왜 해야 할까요?

올바른 손씻기의 효능

세균을 효과적으로 제거

- ▶ 손에 있는 세균은 습관적으로 여러 곳을 만지는 과정을 통해 옮길 수 있음
- ▶ 비누를 사용하여 손을 씻으면 세균을 효과적으로 제거하여 감염병을 예방할 수 있음

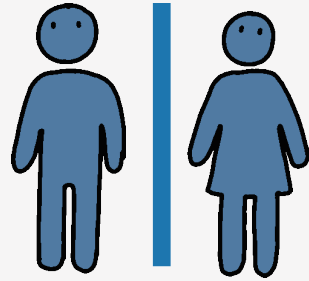
감염병 감소 및 예방

- ▶ 올바른 손씻기는 손에 있는 세균을 효과적으로 없애주어 감염병을 절반으로 줄일 수 있는 간편하면서도 가장 효과적인 방법임
- ▶ 사스(SARS), 인플루엔자, 감기, 콜레라, 이질, 유행성 눈병 등 대부분의 감염병은 손을 씻어서 예방할 수 있음

Chapter. 03

손씻기를 언제
해야 하는지
알아보자

03. 언제 손을 씻어야 할까요?



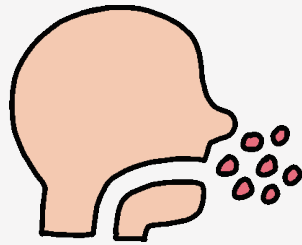
화장실
이용 후



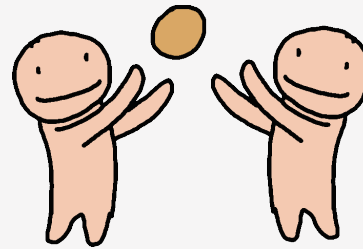
음식을
먹기 전·후



쓰레기를
취급한 후



코를 풀거나
기침, 재채기 후



체육·미술
수업 후

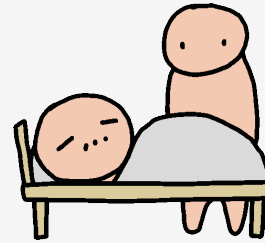


스마트폰
이용 후

03. 언제 손을 씻어야 할까요?



음식을
준비할 때



아픈 사람을
돌볼 때



동물, 사료 등을
만진 후



베인 상처를
만졌을 때

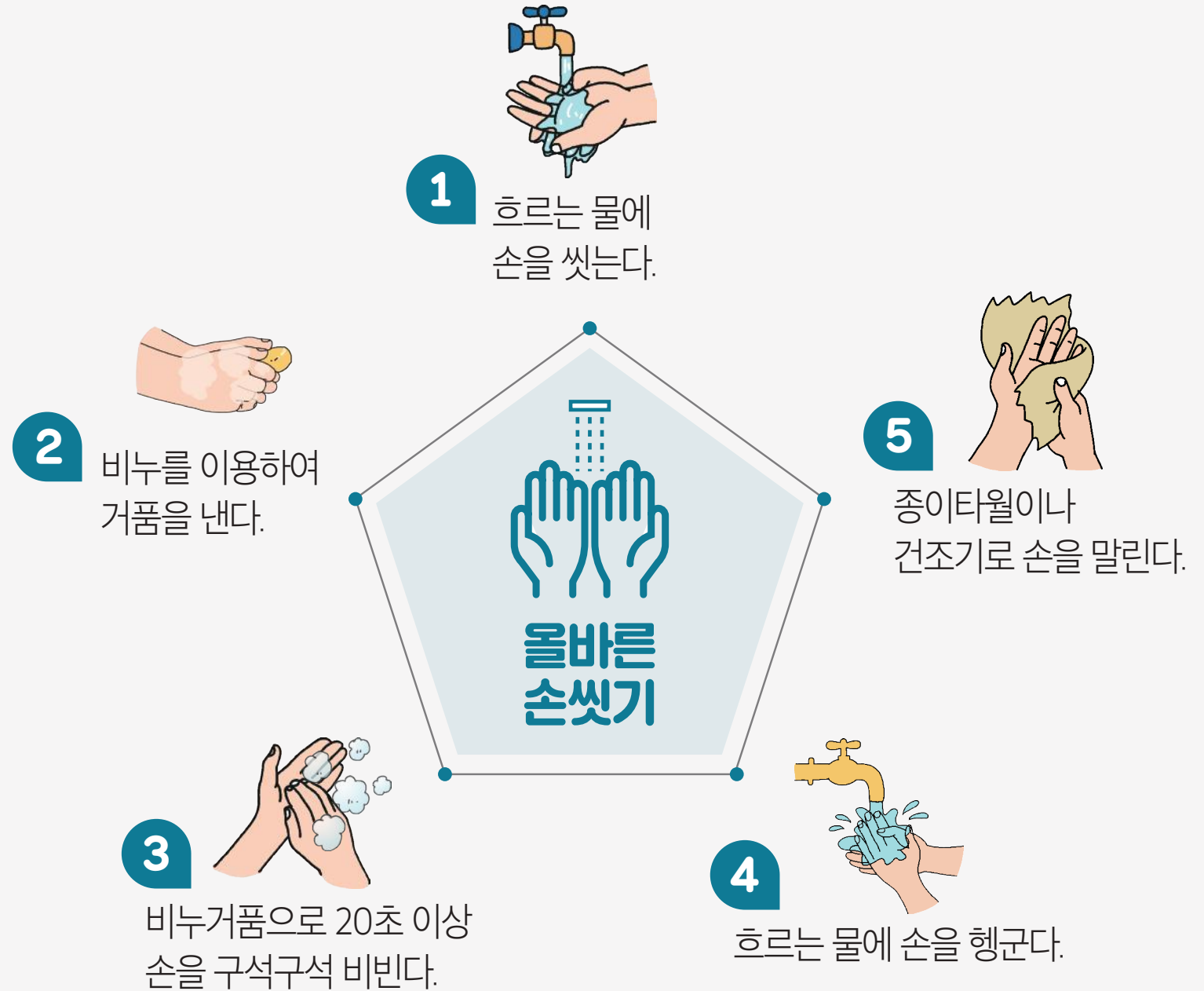


기저귀를 갈거나,
화장실 다녀온 아이를 닦아준 후

Chapter. 04

올바른
손씻기 방법을
배워보자

04. 어떻게 손을 씻어야 할까요?



04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

1. 흐르는 물에 손을 적신다.

- ▶ 흐르는 물에 손을 적신다.
- ▶ 고여있는 물은 오히려 손을 오염시킬 수 있으므로 사용하지 않는다.



04. 어떻게 손을 씻어야 할까요?

2. 비누를 이용하여 거품을 낸다.

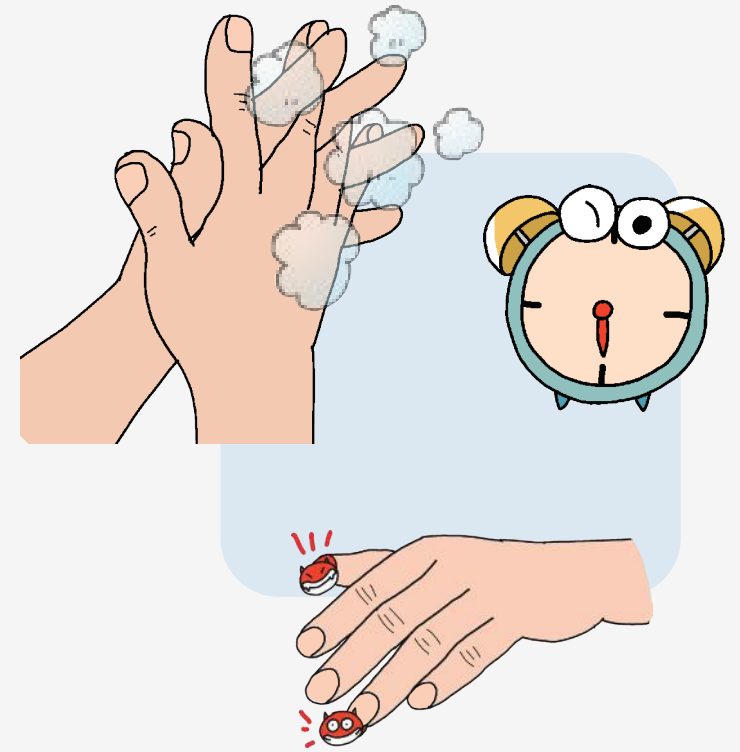
- ▶ 비누를 사용한 손씻기는 세균을 효과적으로 제거하여 물로만 씻는 것보다 감염병 예방 효과가 높다.
- ▶ 비누에 들어있는 계면활성제 성분은 피부의 오염과 미생물을 제거할 수 있다.



04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

3. 비누거품으로 20초 이상 손을 구석구석 비빈다.

- ▶ 시계가 없다면 “생일축하” 노래를 두번 반복하여 시간을 맞춘다.
- ▶ 손씻기의 최적 시간은 오염된 정도와 오염의 종류에 따라다를 수 있는데, 일반적으로 10~30초 간 손을 씻을 때 가장 효과적이다.
- ▶ 손씻기 6단계를 이용하여 손을 구석구석 비빈다.
- ▶ 비누거품으로 손을 비빌 때 마찰이 생겨 먼지, 기름, 미생물을 손에서 제거하는 데 도움이 된다.
- ▶ 미생물은 손의 모든 면에 존재하지만, 특히 손톱 밑에 높은 농도로 살고 있다.



04. 어떻게 손을 씻어야 할까요?

4. 흐르는 물에 손을 헹군다.

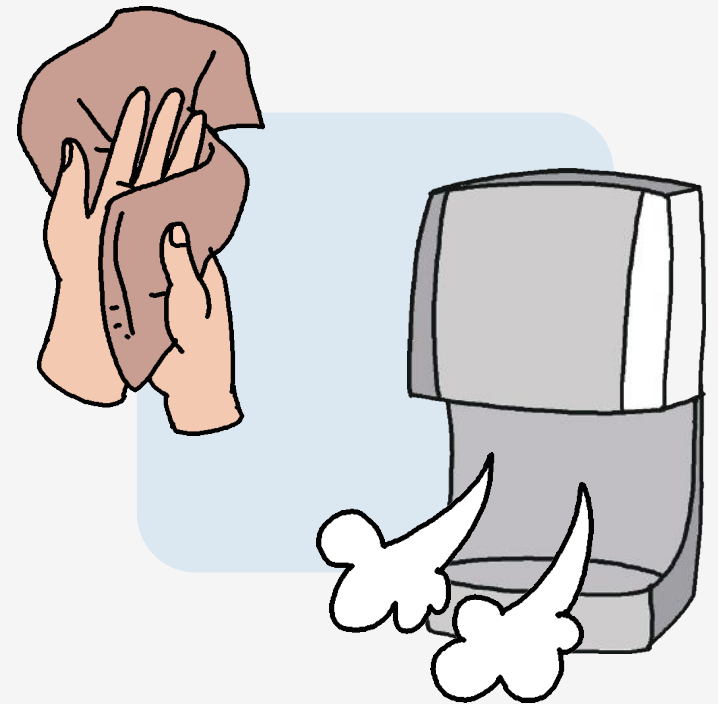
- ▶ 흐르는 물로 비누거품을 헹구면서 손에 남아있던 세균들이 씻겨 내려간다.
- ▶ 비누성분이 손에 남아 있으면 자극을 일으킬 수 있으므로 깨끗이 씻어내어 피부 자극을 최소화한다.
- ▶ 이미 사용한 물을 이용하여 손을 헹구면 다시 손이 오염될 수 있으므로 깨끗한 흐르는 물을 사용해야 한다.



04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

5. 종이타월이나 건조기로 손을 말린다.

- ▶ 종이타월이나 건조기로 손을 말린다.
- ▶ 세균은 젖은 손에서 쉽게 증식 할 수 있으므로 손을 씻은 후에는 말려야 한다.
- ▶ 연구 결과에 따르면 깨끗한 타월이나 손건조기를 사용하는 것이 가장 좋다.



04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

올바른 손씻기 순서

STEP 01



> 물로 씻고

STEP 02



> 거품 내고

STEP 03



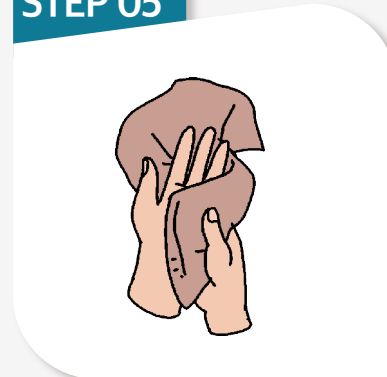
> 비비고

STEP 04



> 씻어내고

STEP 05



> 잘 말리기

04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

올바른 손씻기 6단계



> 1. 손바닥

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러주세요



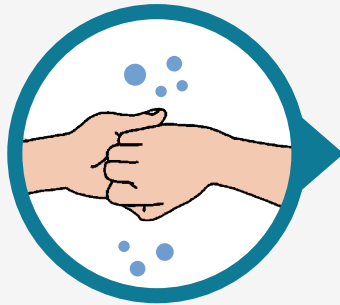
> 2. 손등

손등과 손바닥을
마주대고 문질러주세요



> 3. 손가락 사이

손바닥을 마주대고
손가락을 끼고 문질러주세요



> 4. 두 손 모아

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러주세요



> 5. 엄지손가락

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러주세요

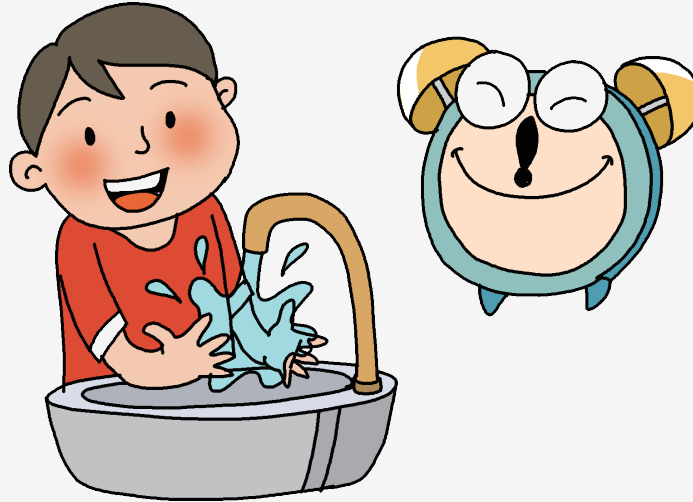


> 6. 손톱 밑

손바닥과 손바닥을
마주대고 문질러주세요

04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

실제로 손을 씻어봅시다



화장실 이용 후에는
30초 이상 손을 씻으세요



> 손바닥



> 손가락 사이



> 손톱 밑

04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

개인위생 수칙



> 올바른 손씻기 생활화



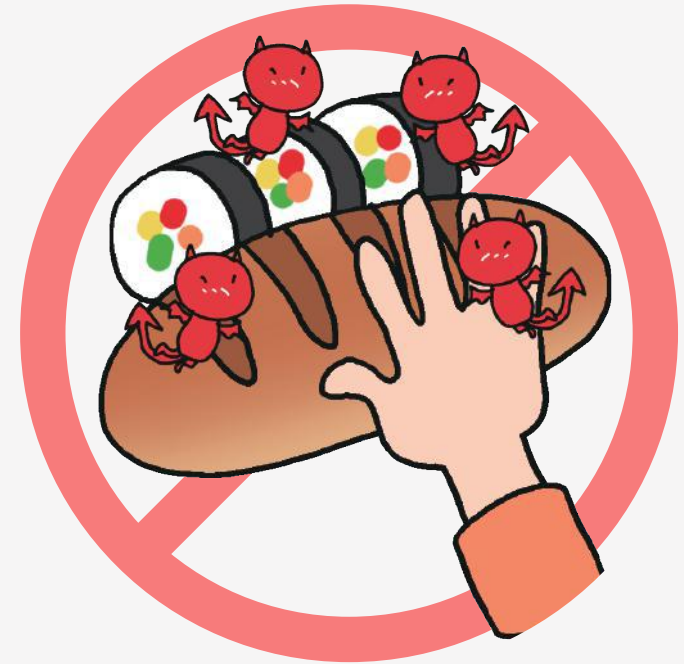
> 기침예절 지키기

04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

개인위생 수칙



> 눈, 코, 입을 손으로
만지지 않는다



> 음식을 먹을 때 손을
이용하지 않는다

04.
어떻게
손을 씻어야
할까요?

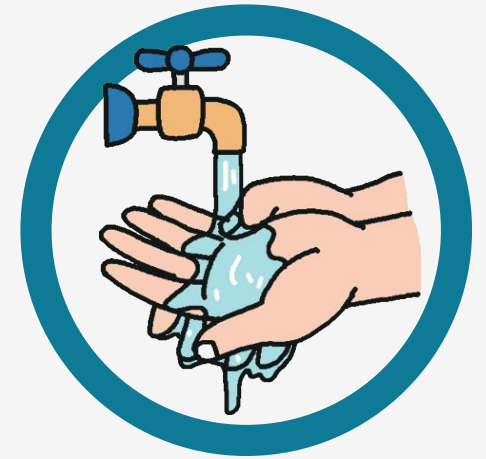
아플 땐 어떻게 해야 할까요?



> 집에서 충분한
휴식을 취한다



> 다른 사람과의
만남을 줄인다



> 손씻기, 기침예절을
잘 지킨다

Chapter. 05

실제로
손을
씻어보자

05.
실제로
손을
씻어봅시다

올바른 손씻기 순서

STEP 01



> 물! 물!

STEP 02



> 버블버블!

STEP 03



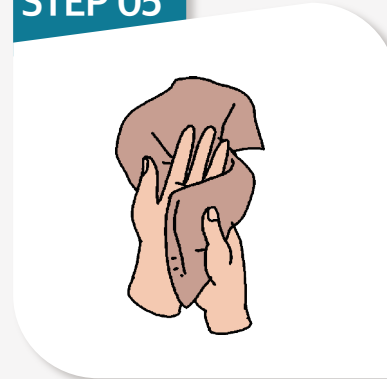
> 구석! 구석!

STEP 04



> 씻어! 씻어!

STEP 05



> 싹! 싹!

05.
실제로
손을
씻어봅시다

올바른 손씻기 6단계

올바른 손씻기 6단계에 따라 자주, 올바르게, 깨끗하게 씻는 것이 중요합니다!



1. 손바닥



2. 손등



3. 손가락 사이



4. 두 손 모아



5. 엄지손가락



6. 손톱 밑

05.
실제로
손을
씻어봅시다

QUIZ

손씻기 잘못된 점 찾아보기



05.
실제로
손을
씻어봅시다



손씻기 O/X 퀴즈



물로 30초 이상 손을
씻으면 감염병을 절반까지
예방할 수 있다.



“ 감사합니다! ”

출처 및 참고

- 질병관리본부 손씻기 홍보자료. 2017

<http://cdc.go.kr>

- Centers for Disease Control and Prevention.

When and How to wash Your Hands. 2017.

<http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>