



진 실 (참)  
용 감 (힘)  
봉 사 (덕)

# 11월 보건 소식

가정통신 : 2023 - 166호  
 펴낸이 : 교 장 신 0 0  
 살핀이 : 교 감 송 0 0  
 역은이 : 보건교사 이 0 0  
 발행일 : 2023. 11. 07.



## 11월 12일 세계 폐렴의 날



11월 12일은 세계 폐렴의 날  
 폐렴의 위험성을 알아보자

매년 11월 12일은 세계 폐렴의 날. 폐렴의 위험성에 대한 이해와 경각심을 높이고, 폐렴의 예방과 치료를 촉진하기 위해 아동폐렴글로벌연합(The Global Coalition against Child Pneumonia)이 제정한 것이 '세계 폐렴의 날'이다.

대표적인 감염성 질환 중 하나인 폐렴은 폐렴구균과 같은 세균이 인체를 침범해 폐에 염증이 생긴 질병을 일컫는다. 증상은 발열, 오한, 기침 등 일반적인 감기나 독감과 비슷하지만, 염증으로 인해 폐에 물이 차면서 고열과 가래가 동반되며 폐를 둘러싸고 있는 흉막에 염증이 침범하면 호흡을 할 때마다 통증을 느끼고 숨이 차게 된다. 폐렴구균뿐만 아니라 인플루엔자나 코로나19 바이러스도 폐렴을 유발할 수 있다.

일반적으로 건강한 성인은 폐렴에 걸려도 치료가 쉬운 경증으로 발현되거나 별다른 이상을 일으키지 않고 지나가지만 65세 이상 고령층이나 천식, 만성 폐 질환, 기관지 확장증 등 만성질환을 앓고 있는 고위험군의 경우, 폐렴에 걸리면 사망에 이를 수도 있다. 면역력이 약할수록 폐렴이 패혈증과 같은 중증 감염을 동반할 위험이 크기 때문이다.

통계청에 따르면 2020년 국내에서 폐렴으로 사망한 환자는 10만 명당 43.3명이었으며, 그중 90%가 고위험군으로 분류되는 65세 이상 고령자였다. 우리사회가 초고령화 사회로 접어들면서 폐렴에 취약한 고령 인구가 점점 늘어나, 앞으로 폐렴 환자와 사망자가 증가할 것으로 보인다.

### ❀ 폐렴 예방하는 방법

폐렴의 위협에서 벗어나려면 먼저 면역력을 높이는 건강한 생활 습관이 중요하다. 폐렴은 바이러스에 의한 감염병이기 때문에 외부 활동 후 손을 깨끗하게 씻는 버릇을 들이면 폐렴 위험이 많이 감소한다. 또한 규칙적이고 균형 잡힌 식사와 하루

6~8시간 정도의 충분한 수면으로 미리 면역력을 높이는 것도 폐렴 예방에 도움이 된다.

가장 직접적이고 효과적인 예방법은 백신 접종. 폐렴 원인균이 아주 다양하기 때문에 백신만으로 100% 예방되는 것은 아니지만 백신을 맞으면 폐렴이 중증으로 발전하는 것을 막을 수 있다. 현재 국내에서 사용되고 있는 폐렴 예방백신은 지금까지 알려진 90여 종의 폐렴 원인균 중 폐렴을 가장 잘 일으킨다고 알려진 23개의 폐렴구균 항원을 가지고 있으며 65세 이상 고령층은 75%, 만성질환자는 65~84%까지 예방 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

65세 이상 고령층은 일생에 한 번만 접종받으면 되며, 지금까지 폐렴구균 예방접종을 받은 적이 없다면 전국 보건소와 정부 지정 병·의원에서 무료로 백신 예방접종을 받을 수 있다.



## 11월 14일 세계 당뇨병의 날

세계보건기구(WHO), 세계당뇨병연맹(IIDF)이 1991년 전 세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대한 경각심을 높이고 당뇨병 퇴치를 위해 매년 11월 14일을 '세계 당뇨병의 날 (World Diabetes Day)'로 제정했습니다. 11월 14일로 정한 이유는 당뇨병 치료에 새로운 가능성을 제시하고 인슐린을 발견한 노벨 의학상 수상자 프레드릭 벵딩(캐나다 의학자) 교수의 생일을 기념하기 위한 것입니다.

### ❀ 당뇨병(Diabetes)이란?

인슐린의 분비 이상으로 혈액 속의 포도당 농도가 높아져 소변으로 포도당이 빠져나가는 병입니다. 음식을 먹은 후 혈관속에 당이 많아지면 췌장에서 인슐린이라는 호르몬이 분비됩니다. 분비된 인슐린은 근육과 지방에 당을 저장, 사용하도록 하여 혈관(피)에 당을 조절하게 됩니다.

## 당뇨 증상 확인하고 치료해요!



## 🌸 당뇨병 관리방법

	<b>식사요법</b> 아이들은 칼로리를 제한하지 않고 성장에 필요한 영양소를 골고루 매일 섭취합니다.
	<b>혈당검사</b>
	<b>인슐린 주사</b>
	<b>운동요법</b> 운동을 하면 혈당이 떨어지지만 혈당이 높을 때에는 주의가 필요합니다.



## 인플루엔자 유행

2023.9.15.

질병관리청

## 23-24절기 인플루엔자 유행주의보 발령 안내

⚠️ 2023년 9월 15일(금) 0시

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을  
방문하여 신속하게 진료를 받으시길 바랍니다.

### 인플루엔자란?

- 흔히 **독감**으로 불리며,  
주로 기침, 재채기 등 사람의  
호흡기비말을 통해 전파
- 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에  
증상이 나타나며, 38℃ 이상 **고열**,  
기침, 인후통, 두통, 근육통,  
피로감, 식욕감, 식욕부진 등  
전신증상을 보임



### 인플루엔자 유행주의보란?

- 지역사회 내 인플루엔자 유행을  
알리기 위한 발령 체계
- 23-24절기(23.9월 ~ 24.8월) 유행기준:  
외래환자 1천 명당 6.5명
- 23-24절기는  
**9월 15일(금) 0시에**  
**유행주의보 발령**



※ 직전 절기 유행주의보 해제일이  
유행주의보 발령 지속

### 유행주의보 발령시

- 고위험군은 검사 없이도  
의심증상만으로 항바이러스제 처방 시  
요양급여 적용

#### 고위험군

소아, 임신부,  
만65세 이상 어르신,  
면역저하자, 대상포진 등  
기저질환자



### 호흡기감염병 예방수칙

#### 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기  
(흐르는 물에서 마누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및  
다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미  
(nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

인플루엔자 관련 정보는 질병관리청 감염병누리집(nip.kdca.go.kr)  
「감염병 표본감시 주간소식지」에서 확인하세요!

## 술이란 무엇일까요?

## 술이란 무엇일까요?

### 1 술이란 무엇일까요?

“알코올이 **1% 이상**  
함유된 음료!”



### 2 청소년의 음주, 왜 나쁠까요?

“청소년에게는  
**적은 양의 술도 독극물**입니다



### 3 청소년의 주취범죄, 평생의 올가미

#### 청소년의 주취 상태 중 강력 범죄 유형별 발생 수



“청소년의 강력 범죄는  
**주취 상태**에서도 많이 발생



### 4 젊음의 아름다움마저 망치는 음주

“**푸석한 피부,**  
**비만,**  
**알코올성 치매**를  
유발하는 청소년 음주



피부

비만유발

알콜성 치매

### 5 이미 시작한 음주, 도움이 필요하다면?

“학교의 선생님, 보건소, 그리고

**중독관리통합지원센터**

(창원, 마산, 김해, 양산, 진주)

혼자서 이겨내지 못한다면  
반드시 주변에 도움 요청하기!





