



11월 보건소식

가정통신문

2024.11.4.(월)

발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / <http://www.hamyol.hs.kr> / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

11월 14일, 세계 당뇨병의 날



매년 11월 14일은 '세계 당뇨병의 날'로 전 세계적으로 증가하고 있는 당뇨병에 대한 경각심을 일깨워주기 위해 1991년 세계보건기구(WHO)와 세계당뇨병연맹(IDF)이 함께 제정한 날입니다.

당뇨병은 무엇인가요?

혈중 포도당이 높아진 상태로 심뇌혈관질환과 다양한 합병증의 원인이 됩니다. 초기 증상이 나타나지 않을 수 있으므로 정기적인 검진을 통해 스스로의 혈당을 바로 알고 관리하는 것이 중요합니다.



11월 18일, 약의 날

11월 18일은 건강을 지켜주는 의약품의 중요성을 되새기게 하는 '약의 날'입니다.

Q. 캡슐약을 먹을 때, 캡슐을 제거하고 안의 가루만 따로 복용해도 되나요?

✖ 캡슐 보호막을 제거하고 먹으면 **약의 불쾌한 맛**을 느끼거나, 약이 침이나 위산에 의해 파괴되어 실제 복용량보다 **효과가 덜 나거나 안 날 수 있습니다**. 캡슐 그대로 복용하는 것을 권장하며, 알약을 복용하는 것이 어렵다면 의사와 상의해주세요.

Q. 유효기간이 지난 약을 복용해도 되나요?

✖ 유효기한은 그 약이 승인받은 효능을 제대로 나타내는 기간을 정해놓은 것입니다. 유효기한이 지난 약을 먹으면 그 **효능이 저하**될 수도 있고, 약의 **변질에 의해 이상반응**이 일어날 수 있습니다.

Q. 집에 감기약이 성인이 처방받은 감기약 밖에 없을 때, 반절만 아이에게 복용시켜도 되나요?

✖ **아이의 나이에 따라** 간세포가 충분히 대사를 못하거나, 피부로 약을 배출을 못하는 등의 **부작용**이 있을 수 있으므로 의사, 약사와 상의하신 후 먹어야 합니다.

Q. 항생제 내성이 걱정돼요! 복용하다가 임의로 복용 중단해도 괜찮을까요?

✖ 항생제는 감염 우려 시 예방 및 치료의 목적으로 복용하는 세균을 죽이는 약입니다. 만약 항생제를 임의로 줄이거나 불충분하게 복용하면, **남아있던 균이 죽지 않고 다시 살아남아 내성균**이 될 수 있습니다. 따라서 **항생제 처방전의 복용 일수, 횟수, 간격에 맞게 복용하는 것이 중요합니다**.

마약 성분 의심 해외직구식품 주의

최근 대마 등 마약 성분이 함유된 젤리, 사탕 섭취로 인한 피해사례가 늘고 있어 주의가 필요합니다. 식약처가 대마 등 마약 성분 함유 의심 해외직구식품 34개를 검사한 결과 전 제품에서 마약류 등 금지 원료·성분이 검출돼 국내 반입 차단 조치했습니다.



'대마 등이 함유된 해외직구식품'을 국내 반입, 섭취할 경우 '마약류 관리에 관한 법률'에 따라 처벌 받을 수 있습니다. 그러므로



소비자는 해외직구 식품 구매 전 '**해외직구식품 율바로**'에서 국내 반입차단 대상 원료·성분을 **확인하고 구매**하세요!

11월 음주폐해 예방의 달

미디어 음주조장 실태

TV 드라마·예능	프로그램 1편당 음주 장면이 약 1회 등장
유튜브 음주영상	음주 콘텐츠 90% 음주 긍정 묘사/음주 중 부정적 행동 송출
OTT	프로그램 1편당 음주 장면이 5.1회 등장

OTT 음주장면 분석결과 65.5% 특정 주류 제품 인식을 통한 광고효과
21.9% 해로운 음주 행동 묘사

※ 출처 : 2021년 주류광고 및 음주장면 실태조사 결과

문제점 01 '나도 술 한잔 할까' 라는 충동을 들게 합니다.

미디어 속 음주장면을 본 후 '술을 마시고 싶다는 생각이 들었다' 47%

문제점 02 술이 좋은 것이라고 착각하게 합니다.

미디어 속 음주장면에 자주 노출될수록

✓ 음주가 대인관계, 스트레스 해소 등에 미치는 긍정적 효과에 대한 기대 증가

✓ 음주동기 및 음주문제수준 증가

문제점 03 청소년에게 술을 권하는 사회가 됩니다.

유튜브 음주영상 청소년에 대한 보호 장치 없이 노출 중
음주 콘텐츠 90% : 음주에 대한 긍정 묘사 또는 과음, 폭음, 욕설 등 장면 노출

평균 조회수 80만 회 : 최고 조회수 약 370만 회, 최저 조회수 약 30만 회

청소년 주류구매 술 구매가 쉽다고 답한 군일수록
주류광고에 더 많이 노출됐다는 점이 확인됨
최근 OTT, SNS 등 온라인 채널에서 높은 인기를 끌고 있는 음주 콘텐츠

이러한 콘텐츠는 음주를 지나치게 미화하거나, 음란·폭력 장면을 동반하는 경우가 많아 우리 모두의 **경각심**이 필요합니다.

딤편이크 성범죄 집중단속

최근 급증한 딤편이크 성착취물 제작·유포!
'장난'이라고 합리화할 수 없는 심각한 범죄입니다.

딤편이크 성범죄의 처벌근거는?

허위의 성착취물 영상을 제작하여 유포하면 성폭력 처벌법에 의해 처벌받습니다!

허위영상가공및유포 5년 이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금

영리목적으로 판매 7년 이하 징역

※ 성폭력처벌법 제14조의2(허위 영상물 등의 반포)

피해자가 아동·청소년이라면 더 엄정하게 처벌됩니다.
아동·청소년을 대상으로 한 성착취물은 **소지·시청만으로도 처벌 대상!** 청소년보호법 제11조

① 아동·청소년성착취물을 제작·수입 또는 수출한 자는 무기 또는 5년 이상의 징역에 처한다.

경찰청에서는... 시·도 경찰청 사이버성폭력수사팀을 전담수사팀으로 지정하고, 딤편이크 성범죄 특별 집중단속('24.8.28. ~ '25.3.31. (7개월))을 실시합니다.

1. 집중수사

딤편이크 탐지 소프트웨어를 통한 분석

국제공조 등 수사에 필요한 사항 지원

경찰청에서는 허위영상물의 진위를 판별하기 위해 정부 최초로 「딤편이크 탐지 소프트웨어」를 개발하여 딤편이크 악용 성범죄 수사에 활용하고 있습니다.

2. 피해자 보호

학교전담경찰관(SPO)을 중심으로 디지털성범죄 관련 피해사례를 수집하고, 청소년들의 디지털 성범죄 예방을 위한 사례 중심 예방교육과 홍보활동을 실시합니다.

디지털 성범죄 피해, 혼자 고민하지 마세요!

가까운 경찰서를 방문하거나 사이버경찰청 사이버범죄 신고시스템으로 수사기관의 도움을 받으세요!

전화신고는 112 또는 117

영상을 삭제해주세요

디지털 성범죄 피해자 지원센터 (02-735-8994)

상담이 필요해요

여성긴급전화 (1366)

노로바이러스 식중독 예방

겨울이 시작되는 11월에는 노로바이러스를 주의해야 합니다. 노로바이러스란 급성 위장염을 일으키는 **전염성 강한 바이러스**로, 영하(-20℃)에서도 오래 생존하고 백신이 없어 예방이 중요합니다.

노로바이러스 식중독 감염경로

- 오염된 물
- 오염된 물로 씻은 음식
- 오염된 어패류 등 음식
- 감염자가 만든 음식 섭취
- 감염자와 함께 식사
- 감염자의 분변이나 구토물

* 구토물에 오염된 문고리, 계단 난간

노로바이러스 식중독 예방법

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 물은 끓여 마시기
- 식재료와 조리도구는 깨끗한 물로 세척·소독
- 음식은 충분히 익혀먹기
- 어패류는 85℃, 1분 이상 가열
- 감염자와 접촉하지 않고 음식 섭취 시 개인 식기 사용하기