



11월 보건소식

가정통신문

2023.11.1.(수)

발행부서 : 보건부

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

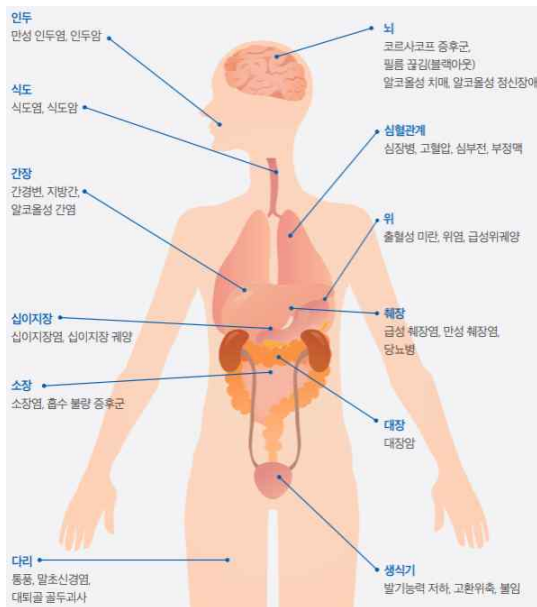
낮과 밤의 기온차가 커지는 요즘, 면역세포의 힘이 약해지면 감기나 독감, 코로나19 등 감염병에 잘 걸리게 됩니다. 규칙적이고 건강한 생활습관으로 면역력을 키웁시다.

11월 음주폐해 예방의 달

음주로 인한 각종 폐해, 음주사고 등이 급증하는 연말연시에 대응하여 음주폐해 예방의 중요성을 알리고 올바른 절주 문화를 확산하고자 보건복지부에서 주관하여 매년 11월에 기념식 및 릴레이 홍보캠페인 등 기념행사를 개최하고 있습니다.

2022 청소년건강행태조사 결과에 따르면 우리나라 **청소년의 첫 음주경험 연령은 13.2세**이며 전체 **청소년의 15%가 현재 음주자**입니다. 청소년의 음주는 대인관계 문제, 정신건강 문제, 자살행동 증가 등과 관련되며, 성인기 음주문제 및 폐해가 발생할 가능성이 높아집니다. 청소년은 또래 문화와 유행에 민감하므로 술의 유해성에 대한 올바른 태도를 갖는 것이 중요합니다.

술이 인체에 미치는 영향



11월 14일, 당뇨병의 날



세계보건기구(WHO)는 전세계적으로 늘어나는 당뇨병에 대해 경각심을 불러 일으키고자 세계당뇨병연맹과 공동으로 매년 11월 14일을 "세계 당뇨병의 날"로 제정했습니다.

1 당뇨병, 어떤 증상이 나타나나요?



2 당뇨병, 인체에 어떤 영향을 주나요?



3 당뇨병, 어떻게 예방하나요?

1. 건강한 식습관
2. 규칙적인 운동
3. 적정 체중과 허리둘레 유지
4. 정기적인 혈당 측정 및 건강검진
5. 금연, 금주

일상 속 마약 주의!

1. **해외 직구를 통해 대마 오일 등 대마류를 구매** 하더라도 「마약류 관리에 관한 법률」 위반으로 처벌받을 수 있습니다.
2. 2022년 6월 9일 태국의 대마 합법화 이후, 현지에서 대마 성분을 함유한 제품들이 판매되고 있어 태국을 방문하는 여행객들은 이를 **구매·섭취하지 않도록 주의** 해야 합니다.
3. 해외여행 시 타인으로부터 수고비, 공짜 여행 제공 등의 명목으로 **개인 화물을 국내에 대리 반입해 달라는 요청**이 있는 경우, 각별한 주의가 필요합니다.
4. **택배 물품 등을 대신 받아주는 행위**는 마약이 들어있을 수 있어 위험합니다.
5. 무역화물 운송·보관을 의뢰하면서 **통상비용보다 훨씬 큰 액수를 제시**할 경우, 마약 등 범죄 연루 가능성이 있습니다.

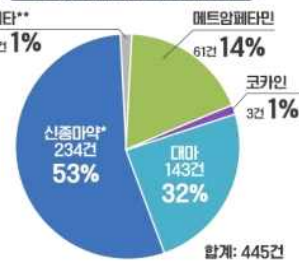


'마약'

처벌과는 별개로 단약을 하고자 하는 개인의 의지와 노력, 집중적이고 꾸준한 치료와 상담이 병행되어야 회복할 수 있는 질병입니다.

주변에 마약 관련하여 의심되는 인물이 있거나 제보할 사항이 있다면 '국번 없이 125'로 신고하세요.

'22 상반기 마약류 일수 단속 건수



* 메트암페타민을 제외한 합성신종마약류 및 유사마약류
** 양귀비 종자, 옥시코돈, 오미반, 펜타닐 등

의약품 부작용 바로 알기

의약품 부작용이란?

정상적인 용량에 따라 의약품을 투여할 경우 발생하는 모든 의도되지 않은 효과를 의미

(예) 진통제를 먹은 후 두드러기가 발생)

의약품 부작용은 왜 나타날까요?

<p>오남용</p>	<p>환자 고유의 체질 (의약품에 대한 알러지 반응)</p>
<p>의약품 자체의 특성 (예) 항히스타민제(졸림), 항생제(복통)</p>	<p>의약품끼리 상호작용</p>
<p>환자의 건강상태</p>	

의약품 부작용을 예방하기 위해선

1. 중복 복용 방지를 위해 현재 복용하고 있는 약이 있다면 말해주세요!
2. 정해진 용법, 용량대로 복용하세요!
3. 부작용 경험에 있다면 말해주세요!

의약품 부작용이 의심된다면

이렇게 대처하세요!

우리 모두가 안전하게 의약품을 사용할 수 있도록 의심되는 부작용을 보고해주세요.

☎ 1644-6223, 14-3330

의심되는 의약품을 중단

복용했던 의약품과 발생시점, 부작용 증상 기록

즉시 의약품전문개원사, 약사와 상담

한국약물안전관리원으로 부작용 보고

환절기, 감기와 독감 주의

우리 몸은 외부의 온도 변화에 맞춰 체온을 항상 일정하게 유지하려는 성질이 있습니다. 그런데 일교차가 커지면 온도 변화에 적응하기 위해 피부, 근육 등 여러 기관에서 에너지를 많이 소모하게 되며, 면역세포에서 사용할 수 있는 에너지가 줄어들어 면역력이 떨어지게 되는 것입니다.

감기와 독감은 증상이 비슷해서 감기에 심하게 걸리면 독감이라고 생각하는데 전혀 다른 질환입니다.

내 몸을 지키는 건강한 생활 습관

<p>충분한 수면·휴식</p>	<p>꾸준한 유산소 운동</p>	<p>실내 적정 습도 유지</p>
<p>비타민 풍부한 과일 섭취</p>	<p>따뜻한 물·차 충분히 섭취</p>	<p>마스크, 손씻기 등 개인위생 관리</p>

과잉섭취를 주의해야 할 영양소

Sodium 나트륨 • 몸의 삼투압 조절, 신경자극 전달, 근육 수축 등에 필요한 무기질

• 대체로 소금을 통해 많은 양 섭취

과잉 섭취 시 위험!

고혈압, 뇌졸중, 위장병

이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 나트륨 함량 적은 식품 선택
- ▶ 국물은 적게, 소스는 따로
- ▶ 채소와 과일 충분히 섭취
- ▶ 외식 시 싱겁게 조리 요청

Saccharide 당류 • 탄수화물 중에서 단맛을 내는 화합물로 1g당 4kcal의 에너지를 제공

• 포도당은 뇌의 유일한 에너지원

과잉 섭취 시 위험!

당뇨, 비만, 중치

이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 당류 함량이 적은 식품 선택
- ▶ 설탕 대신 양파, 파로 자연적인 단맛내기
- ▶ 목이 마를 땀 음료수 대신 물 마시기

Trans fat 트랜스지방 • 액체 상태의 불포화지방을 고체로 가공할 때 생성

• 모양이 포화지방과 비슷하며 몸속 작용도 유사함

과잉 섭취 시 위험!

비만, 심혈관계질환, 콜레스테롤

이렇게 즐겨봅시다!

- ▶ 영양정보 확인! 트랜스지방 함량이 적은 식품 선택
- ▶ 마가린, 쇼트닝 등 고체기름 대신 식물성 기름 사용
- ▶ 기름을 오래 반복해서 사용하지 않기
- ▶ 튀기기보다 삶고, 찌고, 굽는 요리법 활용

영양정보
총 내용량 00g 000kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율

나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 평가된 값이며, 실제 섭취량에 따라 다를 수 있습니다.

영양정보
총 내용량 00g 000kcal
1일 영양성분 기준치에 대한 비율

나트륨 00mg	00%
탄수화물 00g	00%
당류 00g	00%
지방 00g	00%
트랜스지방 00g	00%
포화지방 00g	00%
콜레스테롤 00mg	00%
단백질 00g	00%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준치로 평가된 값이며, 실제 섭취량에 따라 다를 수 있습니다.