

SNS에서 올바른 건강정보 찾기! | 🔍



SNS에는 **과장되거나 사실이 아닌 건강정보**가 많아요!
출처나 근거를 확인하지 않고 건강정보를 믿으면 오히려 건강을 해칠 수 있어요.
가짜 정보에 속지 않는 방법을 알아봐요!

올바른 건강정보 이해하기

• 올바른 건강정보이해력!

- 건강관리를 위해 필요한 건강정보를 찾고, 이해하며, 활용할 수 있는 능력
- 건강정보를 정확하게 확인하는 것이 건강을 지키는 첫걸음!

• SNS 속 건강정보, 왜 조심해야 할까요?

- SNS 속에는 검증되지 않은 가짜 건강정보가 많아요.
- 광고 목적이거나 관심을 끌기 위한 과장된 내용이 많아요.

예시



이 방법만 따라 하면
봄철 알레르기가 완전히 사라진대! 



알레르기는 전문적인 치료가 꼭 필요해요!
검증되지 않은 방법을 따라하면 오히려 건강이
나빠질 수 있어요.

SNS 속 황사·미세먼지 건강정보, 믿어도 될까요?

황사·미세먼지 관련 가짜 건강정보 사례

예시 1) “마스크만 쓰면 황사 걱정 끝!”

→ KF 인증이 없는 마스크는 효과가 낮아요.

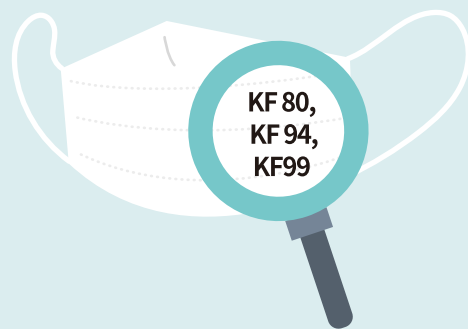
예시 2) “이 OO를 마시면 미세먼지가 몸에서 빠져나가요!”

→ 과학적으로 입증되지 않은 주장이에요.

예시 3) “미세먼지는 비 맞으면 씻겨 내려가요!”

→ 일부는 씻겨 나가지만, 대기 중에 계속 남아 있을 수 있어요.

올바른 황사·미세먼지 대비 방법



KF 인증을 받은
마스크 착용하기



외출 후 깨끗이
세안하고, 코 세척하기



매일 충분한
물 마시기



평소에 하루 60분 이상
신체활동 하기

SNS 속 알레르기 건강정보, 무엇을 확인해야 할까요?

알레르기 관련 잘못된 정보

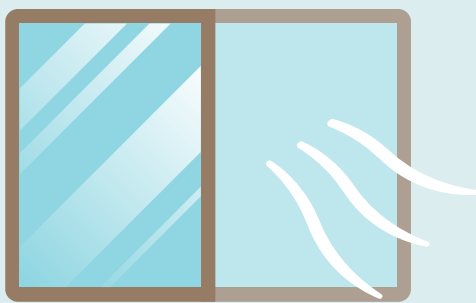
예시 1) “이 약을 먹으면 비염이 완치됩니다!”

→ 개인 차이가 큼. 전문가 상담이 필수!

예시 2) “이 음식만 먹으면 알레르기를 예방할 수 있어요!”

→ 특정 음식만으로 예방이 가능하진 않아요.

올바른 알레르기 관리법



실내 공기 청결 유지와
환기 자주 하기



꽃가루와 미세먼지
많은 날 외출 시
마스크 착용



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기



전문가로부터
정확한 진단 후
꾸준히 치료받기

SNS 건강정보를 확인하는 4가지 방법

출처를 확인해요!



병원, 정부 기관, 전문가가 말한 정보인가요?

자극적인 표현은 경계해요!



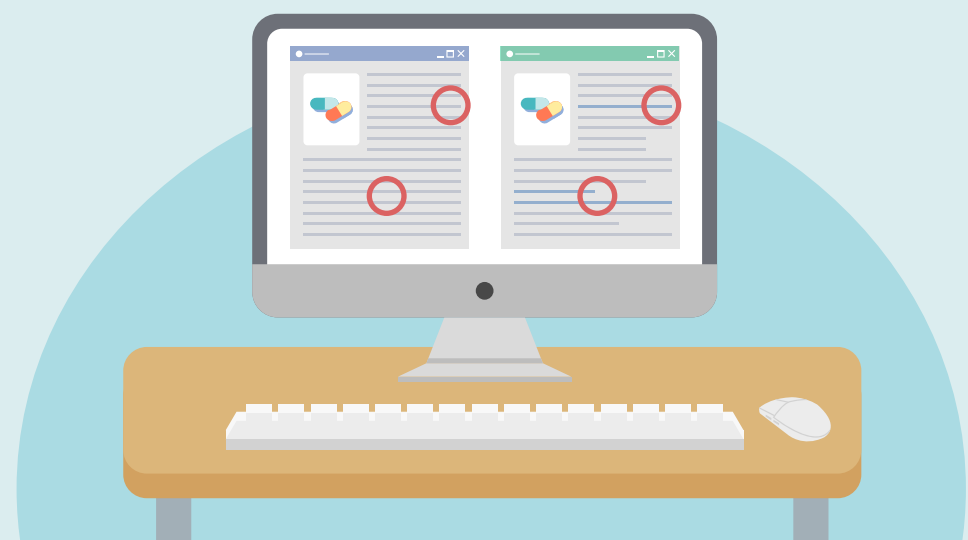
너무 단정적이거나, 효과를 과장하는 표현이 있나요?

과장된 광고인지 확인해요!



특정 제품을 강조하는 정보는 상업적 목적일 수 있어요.

SNS에서 본 정보, 한번 더 생각해요!



무조건 믿지 말고, 다른 정보와 비교해봐요!

정확한 건강정보로 건강한 봄 보내기

SNS 건강정보를 바로 믿지 말고, **한번 더 확인하는 습관**을 가져요!
가짜 건강정보를 구별하고, **올바른 정보를 찾는 습관**을 길러요!
정확한 건강 정보로 함께 건강한 봄을 보내요!



건강정보 관련 더 많은 정보를 확인하세요!

교육부 학생건강정보센터 누리집 | <https://www.schoolhealth.kr>