



11월 보건소식

사랑과 존경으로
참과 꿈을 가꾸어
가는 여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

결핵에 대한 오해와 진실

결핵은 이미 사라진 질병이다?(X)

OECD 주요국 결핵발생률 (2020)



2020년 법정감염병 사망자 수



결핵은 과거의 질병으로 오해 받곤 하지만, 사실은 달라요
우리나라는 OECD 국가 중 결핵 발생률이 1위(10만당 49명)에
달하고 있어요. 심지어, 2020년 기준 결핵으로 인한
사망자 수(1,356명)는 코로나19(922명)에 비해
1.5배나 높게 나타나기도 했어요.

잠복결핵감염은 결핵 증상이 없다?(O)



잠복결핵감염은 결핵균에 감염됐지만,
균이 활동하지 않아 증상과 전염성이 없는 것으로,
면역력이 약화되면 결핵이 발병할 수도 있어요.
특히 결핵환자 가족접촉자는 결핵 뿐만이 아니라 잠복결핵감염
위험 또한 매우 크기 때문에 꼭 검사를 받아야 해요.

BCG접종만으로 완전히 예방할 수 있다?(X)

BCG접종은 소아에게 발생 가능성이 높은 중증 결핵 예방을 위
한 것으로 평생 동안 결핵예방 효과를 지니고 있지는 않아요.
따라서, BCG접종만으로 성인 결핵을 예방하기는 힘들어요.
이에, 결핵 의심증상이 있을 경우에는 즉시 검진을 받아야 해요.

걷고 마시고 즐기자

가볍게 일상 속에서 걷고



걷기의 효과

- ✓ 모든 사망위험 감소
- ✓ 심장병 및 뇌졸중 위험 감소
- ✓ 고혈압 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 비만 위험 감소

단순하지만 효과 만점인 운동, 걷기!
바쁜 일상 속에서도 걷기 운동을 통해서
건강 증진을 기대해볼 수 있습니다.

가볍게 해로움을 줄이자



덜 달고 덜 짜게 먹기의 효과

- ✓ 고혈압 예방 효과
- ✓ 관상동맥질환, 뇌졸중 사망 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 충치 예방 효과

가공식품을 통한 당류 하루 50g 이하로 섭취
나트륨 하루 2,000mg 이하로 섭취
*2,000kcal 기준

가볍게 건강함을 마시고

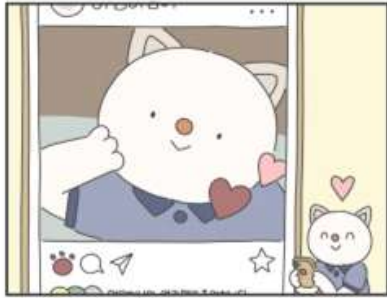


물 마시기의 효과

- ✓ 피부 미용에 도움
- ✓ 다이어트 효과
- ✓ 활발한 배변 활동
- ✓ 충치 예방 효과
- ✓ 체내 독소와 노폐물 제거

우리 몸의 가장 중요한 자원인 '물'을
충분히 섭취하는 것도
다양한 건강 효과를 불러올 수 있습니다.

디지털 성범죄 예방



<올바른 성행동 VS 잘못된 성행동>

● 저속한 말

VS 솔직한 말

: 성과 관련된 말을 할 때는 명칭을 제대로 표현하고 성을 재밌거리로 생각하지 말자.

● 흠쳐보기

VS 마음 전하기

: 이성에 대한 호기심은 자연스러운 성적호기심이지만 행동으로 옮기는 것은 잘못된 행동입니다.

● 음란물 보여주기

VS 그림 감상하기

: 음란물 보여주기는 성희롱에 해당합니다. 친구에게 보여줘서도 안 되는 잘못된 행동입니다.

● 성적 행동 강요하기

VS 스스로 선택하기

: 상대방에게 성행동을 강요하는 것은 잘못된 성행동입니다. 자신의 책임이 따른다는 것을 잊지 않도록 합니다.

◆ 자신이 원치 않는 것은 '싫어!' '아니요'라고 분명히 말합니다.

◆ 원하지 않는 성적 행동에는 "즉시" 행동으로 싫음을 표현하도록 합니다.

