



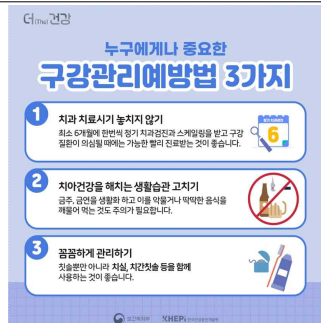
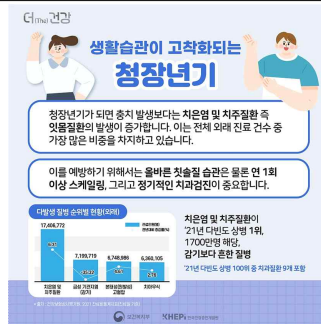
6월 보건소식

구강 보건의 날(6월 9일)

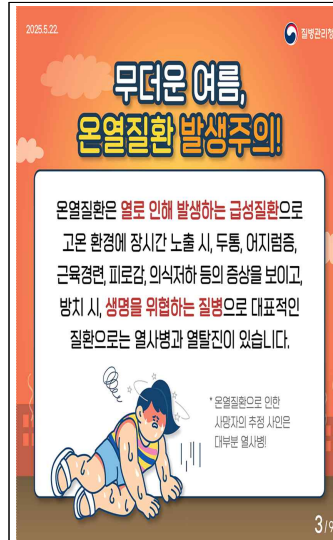
6월 9일은 구강 보건의 날입니다. 구강 보건의 날은 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의「6」과 영구치의「구」를 따서 6월 9일로 정하였답니다.

치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 식사, 간식 후, 3분 이내 3분간 이를 닦습니다.
3. 우유, 멸치, 야채, 과일을 많이 먹습니다.
4. 올바른 양치질을 합니다.
5. 6개월마다 정기적으로 치과 검진을 받습니다.



온열질환 예방



말라리아 예방



성폭력(디지털 성범죄 포함) 예방

※아동·청소년의 성보호에 관한 법률, 제24, 10, 16, 7/25, 4, 17, 시행, 일부 개정
※성폭력방지법 및 피해자보호 등에 관한 법률, 제24, 10, 16/25, 4, 17, 시행, 일부 개정

성적·허위영상물
(딤페이크) 등
디지털성범죄
피해자 보호·지원이
강화됩니다

한국여성안전관전용인

최근 딤페이크 기술을 악용한
디지털성범죄가 심각해짐에 따라,
가해자에 대한 처벌과 피해자에 대한
지원을 강화하기 위해 이른바
‘딤페이크 성범죄 방지법’이
개정되었습니다.



강화된 피해자 보호 지원 내용 알아보기

아동·청소년 성적취물을 이용하여
아동·청소년을 ① 협박한 자,
② 협박으로 권리행사를 방해하거나
의무 없는 일을 하게 한 자에 대한 형량 상향
(청소년성보호법 제11조의2 '24, 10, 16, 시행, 신설)

개정 전후 형량(유기징역) 비교

	기존	개정 후
협박	1년 이상	3년 이상
강요	3년 이상	5년 이상

아동·청소년 대상 디지털성범죄에 대한
경찰의 수사 및 조치 강화
(청소년성보호법 제25조의4 '25, 4, 17, 시행, 신설)
(청소년성보호법 제38조의2 '25, 4, 17, 시행, 신설)

아동·청소년 대상 디지털성범죄에 대해
사전승인 없이 ‘**신문비공개수사**’ 가능
아동·청소년 성적취물을 유포 사실 확인 시
즉시 **방송통신위원회에 삭제 조치** 등
요청 의무

빠른 개입으로 피해 아동·청소년에 대한
보호 강화

디지털성범죄 피해자에 대한
지원 주체 확대

(성폭력방지법 제7조의3 '25, 4, 17, 시행, 일부 개정)

	기존	개정 후
피해지원 주체	국가	국가와 지방자치단체

전국 디지털성범죄
피해자 지원체계 구축으로
피해자 접근성 강화



중앙디지털성범죄피해자지원센터
설치 근거 마련

(성폭력방지법 제7조의4 '25, 4, 17, 시행, 신설)

① 24시간 종합신고센터로의 확장
② 디지털 성범죄 피해자 통합지원 전문교육 실행
③ 디지털 성범죄 대응 국제협력 확장
④ 지역 디지털성범죄피해자지원센터 교육·컨설팅,
네트워크 강화

디지털 성범죄 피해 종합 대응력 강화

삭제 지원 대상 확대

(성폭력방지법 제7조의3 '25, 4, 17, 시행, 일부 개정)



삭제 지원 대상

불법촬영물 + 피해자의 신상 정보
※ 아동·청소년 성적취물, 수사기관 연계 피해응답물론
신고 없이 삭제 지원

주소, 성명, 나이 등 피해자 신상 정보
유포로 인한 추가 피해 방지

딤페이크 등 디지털성범죄 피해 를 입었을 경우,
한국여성안전관전용인
디지털성범죄피해자지원센터 에서
피해상담, 삭제지원, 유포현황 모니터링,
수사·외로·법률 연계 등의
무료 지원을 받으실 수 있습니다.

또한, 아동·청소년 온라인 성적취물의 경우,
딤페이크 상암채널을 통해 상담받을 수 있습니다.

비만 예방

성장이 바빠서 걱정된다면?
건강하게 관리하자!

체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

원푸드(one food) 다이어트

- ▶ 한 가지 식품만 섭취하는 방법으로는, 필수 영양소 섭취가 제한되어 영양 불균형과 영양 결핍을 일으킬 수 있습니다.

디톡스 다이어트

- ▶ 특정 식품만 섭취하거나 에너지 섭취를 제한하여 근육 감소, 체액 저하, 요로 손상 등 부작용이 있습니다.

단식

- ▶ 음식·음료를 섭취하지 않는 방법으로 근육 감소와 체액 저하가 나타남, 소아·청소년의 성장과 발달에 지장적입니다.

체중 감량, 이렇게 하지 마세요!

다이어트 보조제, 건강기능식품

- ▶ 다이어트 보조제는 체지방 감소를 돕는 성분이 포함된 건강기능식품으로, 질병을 치료하는 의약품과는 다릅니다.
- ▶ 청소년 대상 안전성과 효과가 입증되지 않아 성장이 지연, 영양 불균형, 심리적, 정서적 등 다양한 부작용을 일으킬 가능성이 있습니다.

극단적인 채소 조절

- ▶ ‘약물 남용, 식사 후 구토, 이뇨제나 설사약 사용’ 등은 장이나 간을 손상시킬 수 있으며, 신장 손상 등 심각한 청소년에게 심각한 건강 문제를 일으킵니다.

재로 음료 섭취 시 주의해 주세요!

재로 음료란?

- ▶ 대형 감미료를 사용해 단맛을 내는 음료로, 장기간 섭취 시 건강에 미치는 영향에 대한 연구 결과가 아직 명확하지 않습니다.

(주의사항)

- ▶ 칼로리 높지 않지만, 탄산이 많아 마실 수 있으므로 식용 표시를 주의 확인합니다.
- ▶ 대체로 칼슘의 흡수와 주장을 감소시켜, 뼈건강을 해칠 수 있으며, 장기간 반복적으로 섭취하면 신장 부하가 생길 수 있습니다.
- ▶ 가려운 알레르기 반응 등 피부 질환에 악영향을 미칠 수 있습니다.
- ▶ 전신성 성숙장애 관련 (대형 감미료를 과도하게 섭취하여) 악영향을 미칠 수 있습니다.

체중 감량, 이렇게 하세요!
건강한 식습관 갖기

- ▶ 소아·청소년은 균형 잡힌 식단을 통해 체중을 관리하면 비만 상태에 필요한 영양을 공급하는 것이 중요합니다.
- ▶ 식사는 영양이 풍부한 식품을 선택하고, 식사 후 활동을 하면 비만 예방 효과가 높습니다.

신호등 식사요법

- ▶ **초록등 (자유롭게 섭취)**: 채소와 과일, 콩류, 견과류 등 식이섬유가 풍부하고 지방이 낮은 식품
- ▶ **노랑등 (제한된 양으로 섭취, 과식 주의)**: 탄수화물, 단백질, 유제품, 과일 등 중간 정도의 영양을 가진 식품
- ▶ **빨간등 (절제하여 섭취)**: 지방이 높고 당분 또는 지방이 많은 식품

체중 감량, 이렇게 하세요!
운동과 생활습관 개선!

운동과 생활습관 늘리기

- ▶ 매일 1시간 이상 유산소 운동하기
- ▶ 학교에서 체육시간 등 적극 활용하기
- ▶ 공부할 때 일정 시간 스트레칭하기

생활습관 개선하기

- ▶ 하루 최소 8시간 이상 자고, 일정한 시간에 수면하기
- ▶ TV, 컴퓨터, 스마트폰 등 비활동 시간 줄이기

마약 예방

**6월 26일이
세계 마약퇴치의 날인
이유**

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

세계 마약퇴치의 날

365일 중 6월 26일이야말로 하는
이유가 있다구요?

19세기 중국 무장투쟁의 시련들이 잊고 안 하고
하루 동안 '마약'에서 벗어나고 싸우는 날
삼각산 사형의 문제가 되었습니다.
중국 무장투쟁의 시련들이 잊고 안 하고
하루 동안 '마약'에서 벗어나고 싸우는 날
삼각산 사형의 문제가 되었습니다.

이 마약 퇴치일은 매년 6월 26일입니다.

**24시간 원스톱
마약류 상담 서비스, 1342**

언제 어디서나 마약류 문제를 힘 때
1342 문의하세요!

- 오남용 예방 상담
 - 마약류 사용자 응급처치상담
 - 마약류 중독 관련 응급처치상담
 - 한국마약퇴치운동본부 연계 안내
- “당신의 앞길(1342 24시간 서비스) 모든 순간 함께 여정입니다.”

**매년 6월 26일은
세계 마약퇴치의 날입니다.**

‘마약 없는 건강한 사회’를
만들기 위해서는
우리 모두의 노력이
필요합니다.

생명을 살리는 심폐소생술

응급 처치란?

▶ 갑작스러운 사고나 질병으로 환자가 발생했을 때 의료 서비스를 받기 전까지 일시적인 도움이나 적절한 처치를 제공하여 주는 것.

응급 상황 시 행동 요령(3C)

상황 판단(Check)	도움 요청(Call)	응급 처치(Care)
<ul style="list-style-type: none"> ·현장안전, 부상자 상태, 부상자 수 등 상황 확인 ·최초 발견자가 응급 상황 여부 확인 	<ul style="list-style-type: none"> ·119 응급 구조 요청 	<ul style="list-style-type: none"> ·일요시 안전한 장소로 옮기기 ·응급 처치 시행 ·병원으로 환자 이송

4분의 골든타임
심폐소생술 방법

1. 현장의 안전과 반응 확인

- 응급처치는 환자 상태가 안전인지, 응급 가능성이 없는지 우선 확인합니다.
- 안전하다고 판단되면 환자에게 다가가기
- 알레르기 반응을 두드러지, 환자별 의식과 반응을 확인

2. 응급 의료 체계 신고

- 주변의 사람을 지목하여 119 신고 및 자동 심장 충격기(AED) 요청

3. 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 이내로 관찰하여 호흡을 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이라면 즉시 가슴 압박 시행

4. 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 중앙에 손을 얹어 딱딱한 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시
- **하루 100~130회 속도, 약 5cm 깊이**
- 압박을 이 가능한 경우 30:2
- 가슴 압박이 가능할 경우 30:2

5. 자동 심장 충격기 사용

1. 심폐계고 응급 처치에 따라 행동
2. 패드 부착
3. 심장 리듬 자동 분석
4. 심장 충격기 사용
5. 즉시 심폐 소생술 재시행
6. 계속 반복

자동 심장 충격기는 심장 리듬을 자동으로 분석하여 필요한 때 전기 충격을 주어 심장이 원래의 리듬을 찾도록 도와주는 의료장비