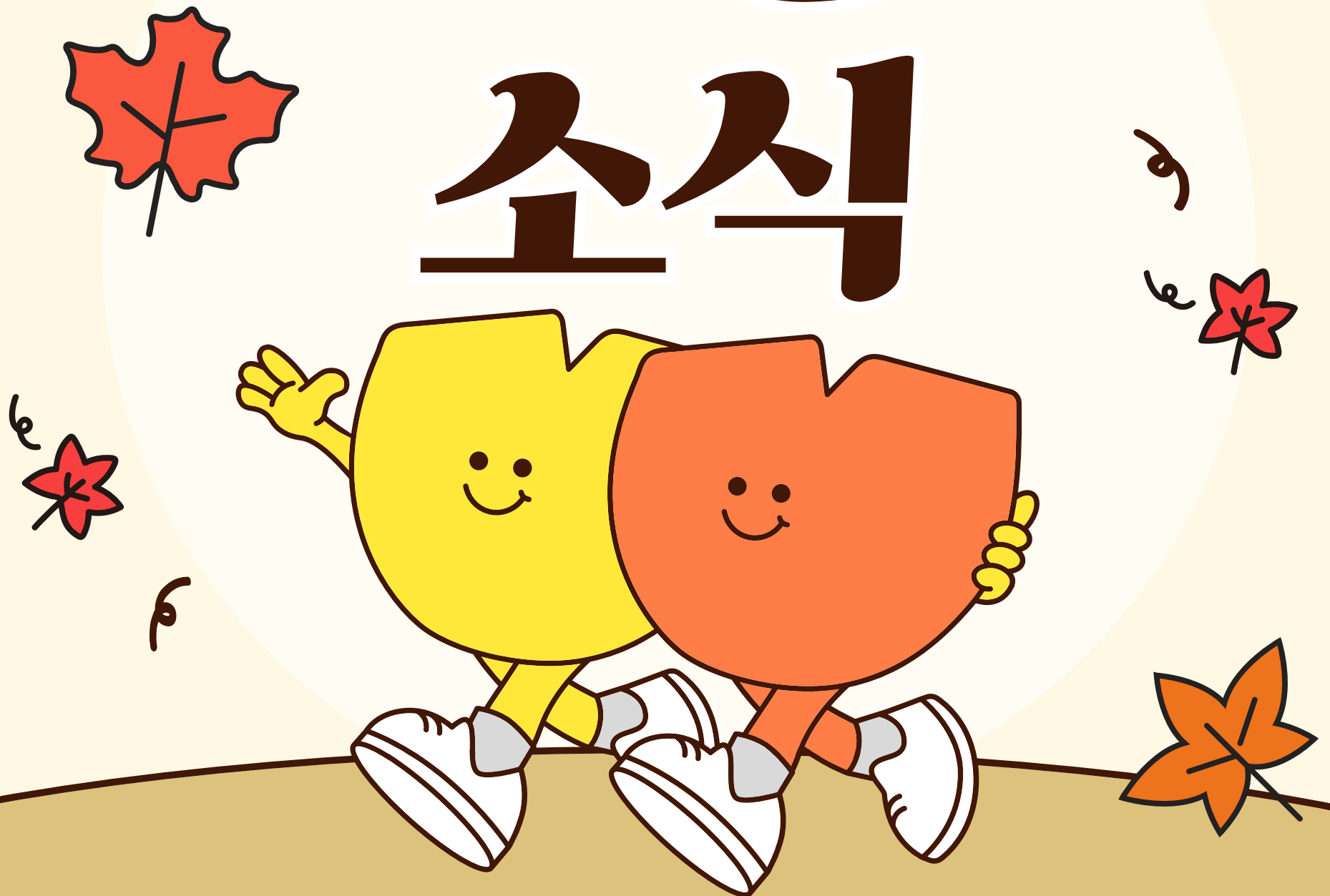


9월

보건 소식



2024.09.11.



성운대학교 학생성공지원센터 건강증진팀

목 차

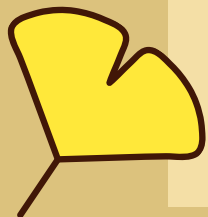


1 심뇌혈관건강 위한 9대 생활수칙

2 딥페이크 성범죄 예방법

3 9월 9일은 귀의 날

4 비상진료에 따른 병원 안내





심뇌혈관질환 예방 수칙

1. 담배 피우지 않기
2. 술은 가급적 마시지 않기
3. 적당량의 음식을 규칙적으로, 골고루, 짜지않게 먹고,
통곡물, 채소, 콩, 생선을 충분히 섭취합니다.
4. 규칙적으로 매일 30분 이상 운동하고 오래 앉아서 생
활하는 시간을 줄입니다.



심뇌혈관질환 예방 수칙

5. 적절한 체중과 허리둘레를 유지합니다.
6. 스트레스 잘 관리하여 즐거운 마음으로 생활하기
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치 측정하기
8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 환자는 생활습관을 개선하고 약물치료 등 적절한 관리와 치료를 꾸준히 받기
9. 뇌졸중, 심근경색증의 응급증상 미리 알아두고
응급상황 발생 시 즉시 119 부르기

1. 심뇌혈관건강 위한 9대 생활 수칙

압.당. 콜 정상수치



1. 심뇌혈관건강 위한 9대 생활 수칙



뇌졸중 전조증상

골든타임 3시간!

다음 네가지 중 한가지라도 수행하기 어려운 경우
곧 바로 119신고, 뇌졸중센터 방문하세요!

뇌졸중, 기억하세요!

이웃 · 손 · 발 · 시선

한가지라도 이상하다면,
지금 바로 119로 연락하거나
가까운 뇌졸중센터로 방문하세요!

얼굴마비	팔마비	언어장애	안구편위
이웃	손	발	시선
이~하고 웃을 수 있나요?	두손을 앞으로 뻗을 수 있나요?	발음이 명확한가요?	시선이 한쪽으로 쏠리나요?

바로 당신이 구할 수 있습니다.

대한뇌졸중학회

2. 딥페이크 성범죄 예방법

디지털 성범죄란?



2. 딥페이크 성범죄 예방법



딥페이크 성범죄 예방법

피해 예방 방법

1



✓ SNS 비공개 전환

본인 및 타인 사진 게시를 자제해
개인정보 공개를 최소화해주세요!

2



✓ 딥페이크 사진, 영상 공유 금지

성폭력 처벌법 제 14조의 2에 의해
법적 조치를 받게 될 수 있습니다.

피해 발생시 신고

3



✓ 전담피해지원관

02-815-0382 또는 카카오톡 오픈
채팅방 '딥페이크 SOS 전담창구'

4



✓ 피해 신고 기관

긴급 신고 (112), 방송통신심의위원회
(1377->3), 여성긴급전화(1366)에서
도움 받으실 수 있습니다.

디지털 성범죄는 성폭력이며, 피해자는 남성, 여성 그리고 우리
모두가 될 수 있습니다.

디지털 성범죄 피해 발생 시 신고 방법



디지털 성범죄 피해가 발생했을 때,
어떻게 해야할까요?

대한민국 국민이거나, 외국인이더라도 한국 거주 중 한국인에게 피해를 입었다면 지원을 받을 수 있습니다.

전화 및 온라인 상담을 신청하시면 피해 상황에 따른 지원 내용을 안내해드립니다. 삭제지원 및 유포 현황 모니터링을 신청하시는 경우 아래와 같은 정보를 미리 확보해두시면 보다 신속한 접수가 가능합니다.

- ① 사이트 내 피해촬영물이 게시된 게시물 등의 구체적인 주소 (URL)
- ② 영상, 사진 형태의 피해촬영물
- ③ 키워드(피해촬영물 특징하는 게시글 제목과 내용 등 검색이 가능한 정보)



**디지털성범죄피해자지원센터는
딥페이크 성착취물(합성 편집물)
피해자를 지원하고 있습니다.**

주저하지 말고 상담을 요청하세요!

피해상담, 삭제지원, 유포현황 모니터링,
수사·의료·법률지원 연계 등 무료지원



전화 02-735-8994



게시판 d4u.stop.or.kr



한국여성인권진흥원

귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날' 입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서 랍니다.

최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **소음성 난청이 증가** 추세입니다.

소음성난청의 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이 필수**입니다.

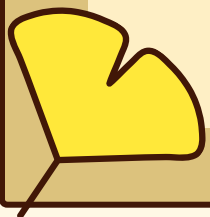




이어폰 사용과 귀건강

이어폰 장시간 사용 시 소음성 난청유발
편해진 만큼 착용시간도 늘었는데 장시간
의 이어폰착용은 소음성난청 및 외이도염
을 유발할 수 있어 주의가 필요하다.

이어폰 형태에 상관없이 이어폰을 오래
사용하면 귀 건강에 좋지 않다.
귀 건강을 위해서는 이어폰사용을 자제하
는 것이 최선의 예방법이자 치료법이다.





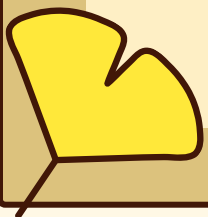
소음성 난청 예방법

1. 소음성 난청이란,

- 원인: 교통소음, 이어폰 생활화 등으로 인해 생기며,
80dB이상의 소음에 지속적인 노출시 달팽이관 손상으로 생김
- 증상: 이명, 소음장소에서 대화가 어렵고,
사람들의 말소리가 정확하게 들리지 않게 됨

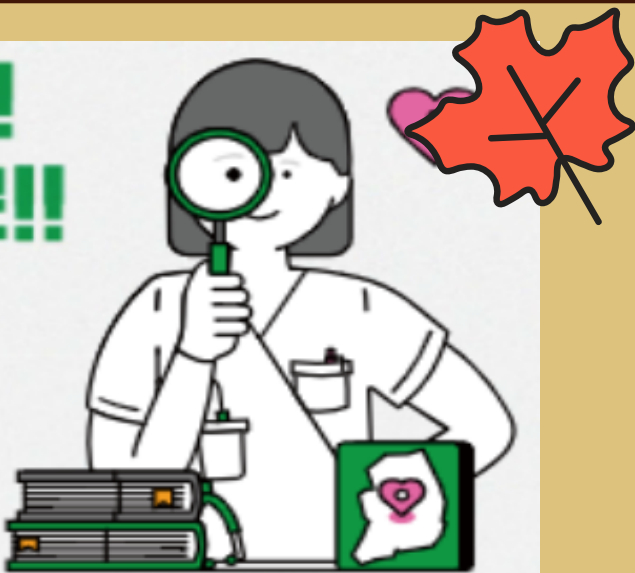
2. 세계보건기구(WHO)에서 추천하는 소음성 난청 예방법

- 조용한 곳에서는 전체 볼륨의 60%이하로 들을 것을 권고
- 중간 중간 귀가 쉬 수 있는 시간을 가질 것을 권고
- 가능한 한 하루에 1시간 이내로 들을 것을 권고
- 소음제거기능(노이즈 캔슬링)을 가진 이어폰(헤드폰) 사용 권고



4.비상진료에 따른 병의원 안내

경증환자는 지역 병·의원으로! 중증환자는 상급종합병원으로!!



아래 상급종합병원은 중증환자만 이용 권고합니다.
경증환자 이용 시 지역 병·의원으로 재의뢰 될 수 있습니다.

2024년 전국 상급종합병원(총 47개소)

서울권 [14개소]

- ① 강북삼성병원 ② 건국대학교병원
- ③ 고려대학교의과대학부속구로병원 ④ 삼성서울병원
- ⑤ 서울대학교병원 ⑥ 연세대학교의과대학 강남세브란스 병원
- ⑦ 이화여자대학교의과대학부속목동병원
- ⑧ 재단법인아산사회복지재단서울아산병원 ⑨ 중앙대학교병원
- ⑩ 학교법인고려중앙학원 ⑪ 고려대학교의과대학부속병원(안암병원)
- ⑫ 학교법인가톨릭학원가톨릭대학교 서울성모병원
- ⑬ 학교법인연세대학교 의과대학세브란스병원 ⑭ 한양대학교병원

충북권 [1개소]

- ① 충북대학교병원

충남권 [3개소]

- ① 단국대학교의과대학부속병원
- ② 충남대학교병원
- ③ 건양대학교병원

전북권 [2개소]

- ① 원광대학교병원
- ② 전북대학교병원

전남권 [3개소]

- ① 전남대학교병원
- ② 조선대학교병원
- ③ 화순전남대학교병원

경기 서북부권 [4개소]

- ① 가톨릭대학교인천성모병원 ② 순천향대학교부속부천병원
- ③ 의료법인길의료재단길병원 ④ 인하대학교의과대학부속병원

경북권 [5개소]

- ① 경북대학교병원 ② 계명대학교동산병원 ③ 대구가톨릭대학교병원
- ④ 영남대학교병원 ⑤ 칠곡경북대학교병원

경기 남부권 [5개소]

- ① 고려대학교의과대학부속 안산병원 ② 분당서울대학교병원
- ③ 아주대학교병원 ④ 한림대학교성심병원
- ⑤ 가톨릭대학교성빈센트병원

경남권 [8개소]

- ① 동아대학교병원 ② 부산대학교병원
- ③ 양산부산대학교병원 ④ 인제대학교부산백병원
- ⑤ 학교법인울산공원학원울산대학교병원
- ⑥ 경상대학교병원 ⑦ 학교법인성균관대학삼성창원병원
- ⑧ 고신대학교복음병원

강원권 [2개소]

- ① 강릉아산병원 ② 연세대학교원주세브란스기독병원

4.비상진료에 따른 병의원 안내

선착순 NO!

응급실에서는 더 위급한

환자부터 진료합니다.

응급실 도착 순서가 아니라

의료진이 판단한 순서에 따라 진료받습니다.

최우선순위	2순위	3순위	4순위	5순위
1등급(매우 중증)	2등급(중증)	3등급(중증의심)	4등급(경증)	5등급(비응급)
즉각 처치 필요	빠른 치료 필요	치료가 필요한 상태	1~2시간 내 처치 등 요구 상태	급하지만 응급은 아닌 상태
생명이나 사지를 위협하는 상태	생명 혹은 사지, 신체기능에 잠재적 위험이 있는 상태	진행할 수도 있는 잠재적 가능성을 고려해야 하는 경우	환자 나이, 동종이나 악화, 합병증 가능성을 고려해 처치가 요구되는 상태	만성적인 문제로 인한 것이거나, 악화의 가능성이 낮은 상태
<대표증상> 심장마비, 무호흡, 음주와 관련되지 않는 무의식	<대표증상> 심근경색, 뇌출혈, 뇌경색	<대표증상> 호흡곤란 [산소포화도 90% 이상] 출혈을 동반한 설사	<대표증상> 38도 이상의 발열을 동반한 장염 복통을 동반한 요로감염	<대표증상> 감기, 장염, 설사, 열상(상처)

4.비상진료에 따른 병의원 안내

비대면 진료 이용방법

병원급 포함 모든 의료기관에서
비대면진료 초·재진 모두 허용(2024.2.23 ~)



① 진료받을 의료기관에서 비대면진료를 실시하고 있는지 확인

※ 건강보험심사평가원(www.hira.or.kr) 누리집을 통해 확인 가능

2 비대면진료 신청

③ 사전문진

환자

성명·주민등록번호 등 개인정보, 건강 상태,
진료 희망사유 등을 의료기관에 정확히 전달

**의료기관**

환자 본인 여부 &
비대면진료 가능 여부 등 확인



④ 비대면진료 실시

환자

진료 필요 정보 제공

**의료기관**

화상진료가 원칙!
문진을 통해 환자의 상태 파악 & 진찰



⑤ 처방전 발급 & 전송

의사

필요시 처방전 발급 (최대 90일)



환자

치방전 전술 악국 지정

**의료기관**

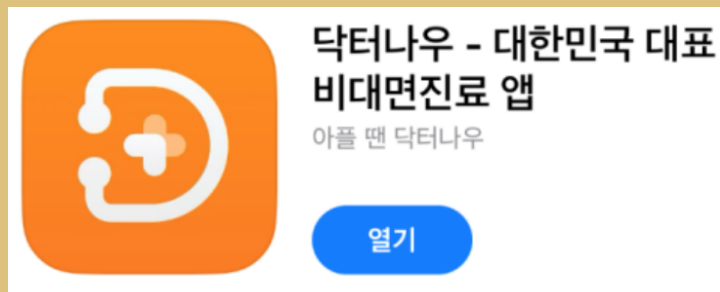
약국으로 처방전 전송 (팩스, 이메일 등)



※ 마약, 행정신성의약품, 오·남용 우려 의약품, 사후피임약 처방 불가



비대면 진료 어플 소개



거주 지역 상관없이
진료 받고싶은 의사 선택하여
비대면 진료 가능합니다.
가까운 약국에서
처방전 전송으로
약수령까지 가능한 어플입니다.



즐거운 추석명절을 되세요



참고자료

디지털성범죄피해자지원센터
인권센터
질병관리청
대한뇌졸중학회
서울아산병원 건강정보
비상진료에 따른 병의원 안내 책자

