

The 더건강

2026 여름호 Vol. 22



더(The)건강

KHEPI MAGAZINE

홈페이지

www.khepi.or.kr

발행

2026. 8

발행처

한국건강증진개발원

기획·취재

한국건강증진개발원 소통협력부

전화

02-3781-3500

CONTENTS

KHEPI 소식	기관 주요 소식 전달	04
	화려한 유혹의 실체 : 니코틴·담배 중독에 맞서자 술병 위 경고, 이제 선택 아닌 필수! 2026 건강도시 스탬프투어 ‘도시에서 건강을 만나다’ 청소년 건강을 위협하는 한 알? ‘과다 복용 주의보’ 캐피와 함께 건강도 추억도 한 걸음 더! 2026 부산 캐피크루	
Don't Worry Be KHEPI	세대별 건강 상식	14
	10대 - 청소년 건강을 위협하는 ‘전자담배’ 2030대 - 습관이 된 담배, 금연 전략이 필요한 시점 4050대 - 건강검진은 괜찮은데 왜 위험할까? 장기 흡연의 경고 60대 이상 - 건강수명을 바꾸는 오늘의 금연	
	KHEPI CHECK	18
	뜨거운 여름, 건강을 지키는 ‘여름철 온열질환 예방 가이드라인’	
더(The)건강	더(The)건강 키워드	20
	검색어로 보는 구강건강 이야기	
	더(The)건강 챌린지	22
	자외선 사각지대 방어 챌린지	
	더(The)건강 핫플레이스	23
	시원하게 걷는 여름, 서울 계곡길 & 물길 산책 스팟	
Enjoy KHEPI	미디어 속 건강 한 입	24
	오이려 좋아! 맛있는 오이 레시피	
KHEPI 알리미	기관 동정	26
	더(The)건강 퀴즈	27
	정책 소식	28
	KHEPI 소통채널	29

제39회 세계 금연의 날 기념식

화려한 유혹의 실체 : 니코틴·담배 중독에 맞서자

화려한 유혹의 실체 : 니코틴·담배 중독에 맞서자



“

안녕하세요! 캐피입니다

따스한 봄을 지나 어느덧 청량한 여름이 다가왔습니다.

캐피가 준비한 여름호 첫 소식은 ‘세계 금연의 날’을 맞아 진행된
기념식과 새롭게 공개된 금연 광고 이야기를 전해드리려고 합니다.

”

최근 전자담배와 합성 니코틴 제품은 다양한 향과 맛, 화려한 디자인을 앞세워 청소년과 청년층에게 빠르게 확산되고 있습니다. 하지만 이러한 제품들은 니코틴 중독의 위험성을 숨긴 채 흡연 진입을 유도하고 있어 사회적 우려가 커지고 있습니다.

제39회 세계 금연의 날, 화려한 유혹의 실체를 알리다

지난 5월 31일, 보건복지부와 한국건강증진개발원은 제39회 세계 금연의 날을 맞아 기념식을 개최하고 2026년 상반기 금연 광고를 공개했습니다. 올해 세계 보건기구가 제시한 세계 금연의 날 주제는 ‘화려한 유혹의 실체, 니코틴·담배 중독에 맞서자(Unmask the Appeal)’입니다. 담배업계가 향과 맛, 색상, 제품 디자인 등 다양한 요소를 활용해 담배·니코틴 제품을 매력적으로 보이게 하는 전략을 알리고, 그 이면에 가려진 니코틴 중독의 위험성을 널리 알리는 데 의미를 두고 있습니다. 최근 전자담배와 신종 니코틴 제품에는 과일향이나 디저트향 등 다양한 향이 더해지고, 전자 기기나 생활용품을 연상시키는 디자인이 적용되고 있습니다. 그러나 이러한 제품 특성은 담배라는 인식을 약화하고 청소년과 비흡연자의 호기심을 자극해 담배 사용의 시작으로 이어질 수 있다는 점에서 주의가 필요합니다. 질병관리청의 「2024년 청소년건강행태조사」에 따르면 청소년의 36.3%가 전자담배로 흡연을 시작했으며, 이 가운데 52.9%는 이후 일반 궤련 담배를 사용한 것으로 나타났습니다. 이는 전자담배가 단순한 대체재가 아니라 청소년의 담배 사용 시작과 지속에 영향을 미칠 수 있음을 보여줍니다.

*출처: 질병관리청 (2024, 11월), 2024년 청소년건강행태조사.

세대별 특성을 반영한 2026년 상반기 금연 광고

2026년 상반기 금연 광고는 전자담배를 비롯한 담배·니코틴 제품의 중독성과 건강 위해성을 국민이 보다 직관적으로 인식할 수 있도록 제작됐습니다. 연령대별 흡연 상황과 심리적 특성을 반영해 청소년, 청년, 중장년층을 대상으로 한 세 편의 시리즈로 구성했습니다.

- ✓ 청소년 편 : “속지 말고 지금 금연”
- ✓ 청년 편 : “지지 말고 지금 금연”
- ✓ 중장년 편 : “착각 말고 지금 금연”

청소년 편은 전자담배의 실체를, 청년 편은 스트레스와 습관으로 이어지는 흡연을, 중장년 편은 오랜 흡연에서 비롯한 건강에 대한 착각을 다룹니다. 광고는 흡연 이전의 니코틴 의존을 제3자의 시선으로 보여주며, 자신의 흡연 행동을 돌아보고 금연을 실천하도록 기획했습니다. 또한 제품의 형태나 명칭과 관계없이 니코틴은 중독을 유발하며 건강에 해롭다는 메시지를 전달합니다.

나와 모두의 건강을 지키는 금연 실천

흡연은 암, 심뇌혈관질환, 호흡기질환 등 다양한 질환의 위험을 높이는 건강 위해 요인입니다. 특히 청소년은 니코틴에 더 쉽게 의존할 수 있어 조기 예방이 중요합니다. 금연은 개인의 의지만으로 어렵지만, 보건소 금연클리닉과 금연상담전화 등 전문 금연지원서비스를 통해 도움을 받을 수 있습니다. 세계 금연의 날을 계기로 담배·니코틴 제품의 중독 위험을 돌아보고, 나와 가족의 건강을 위한 금연을 시작해 보는 것은 어떨까요?



술병 위 경고, 이제 선택 아닌 필수!

“

술을 살 때

“지나친 음주는 건강에 해롭습니다.”

라는 문구, 한 번쯤 보셨을 텐데요.

그런데 앞으로는 글자뿐만 아니라
경고 그림까지 술병에 표시된다는 사실,
알고 계셨나요?

”



보건복지부와 한국건강증진개발원은 「국민건강증진법 시행규칙」과 관련 고시를 확정하고, 2026년 11월 9일부터 주류 용기의 경고문구 및 경고그림 표시 기준을 새롭게 시행합니다. 이번 제도 개편을 통해 주류가 건강과 사회 안전에 미치는 위험을 소비자가 더욱 명확하고 직관적으로 확인할 수 있게 됩니다.

주류 용기 경고 표시, 이렇게 달라집니다

이번 개정의 핵심은 주류 용기의 경고 표시를 더욱 눈에 잘 띄고 이해하기 쉽게 개선하는 것입니다. 기존의 경고문구에 더해 경고그림을 함께 표시할 수 있는 근거가 마련되며, 음주로 인한 건강 위해성과 임신 중 음주의 위험뿐 아니라 음주운전의 위험성도 새롭게 포함됩니다. 이를 통해 술이 개인의 건강은 물론 타인의 생명과 사회 안전에도 영향을 미칠 수 있다는 점을 보다 명확하게 전달하고자 합니다.

경고그림 도입의 필요성과 기대 효과

건강 관련 경고는 소비자가 내용을 얼마나 빠르고 명확하게 인식하는지가 중요합니다. 작은 글씨의 경고문구는 쉽게 지나칠 수 있지만, 경고그림은 시선을 끌고 위험성을 직관적으로 전달하는 데 효과적입니다. 대표적인 사례가 담뱃갑 경고그림으로, 2016년 12월 도입 이후 흡연 폐해에 대한 인식을 높이고 금연을 유도하는 데 긍정적인 영향을 준 것으로 평가됐습니다. 조사에서도 성인 흡연자의 49.9%가 금연을 결심한 경험이 있다고 응답했으며, 64.1%는 담배 구매 억제, 75.9%는 금연에 도움이 된다고 평가했습니다. 이러한 결과는 경고그림이 건강 위험에 대한 주의를 환기하고 소비자의 인식과 행동 변화를 유도하는 데 효과적임을 보여줍니다. 주류 용기의 경고그림 역시 음주의 위험을 명확히 전달하고 자신의 음주 행동을 돌아보게 하는 역할을 할 것으로 기대됩니다.

*출처: 한국건강증진개발원 국가금연지원센터. (2015). 담뱃갑 경고그림에 대한 대국민 인식도 조사 결과.

음주가 건강과 안전에 미치는 영향

많은 사람이 술을 스트레스 해소나 인간관계를 위한 수단으로 생각하지만, 알코올은 세계보건기구 산하 국제암 연구소가 분류한 1군 발암요인입니다. 음주는 간질환과 각종 암, 심뇌혈관질환 등 다양한 건강 문제의 위험을 높이며, 음주운전과 임신 중 음주는 자신과 타인의 생명·건강에도 큰 위험을 초래할 수 있습니다. 주류 용기의 경고그림은 이러한 음주의 건강·사회적 위험을 한눈에 전달하고, 술을 선택하기 전 자신의 음주 행동을 다시 한번 생각해보도록 돕는 역할을 합니다.

건강과 안전을 지키는 음주 습관

주류 용기의 경고그림은 단순한 표시가 아니라 음주로 발생할 수 있는 위험을 알리는 경고 신호입니다. 건강과 안전을 위해서는 다음과 같은 음주 수칙을 실천하는 것이 중요합니다. 술 한 잔은 가볍게 시작될 수 있지만, 건강과 안전에 미치는 영향까지 가벼운 것은 아닙니다. 주류 용기의 경고문구와 경고그림을 통해 음주의 위험성을 정확히 이해하고, 자신과 주변 사람의 건강을 지키는 음주 습관을 실천해야 합니다.

- ✓ 음주량과 음주 횟수를 줄입니다.
- ✓ 음주 후에는 절대 운전하지 않습니다.
- ✓ 임신 중에는 술을 마시지 않습니다.
- ✓ 복용 중인 약물과 자신의 건강 상태를 확인합니다.
- ✓ 다른 사람에게 음주를 강요하거나 권하지 않습니다.



2026 건강도시 스탬프투어 '도시에서 건강을 만나다'



“

건강을 위해 '운동을 시작해야겠다' 마음은 먹지만
막상 헬스장 등록은 부담스럽고, 무엇부터 시작해야 할지 고민될 때가 많습니다.
그럴 때 가장 쉽게 시작할 수 있는 운동이 바로 걷기인데요.
걷기와 여행, 건강을 한 번에 즐길 수 있는 특별한 건강 프로젝트
<2026 건강도시 스탬프투어>를 소개합니다.

”

도시 곳곳을 걸으며 건강을 만납니다

「2026 건강도시 스탬프투어」는 전국의 건강도시 환경조성 장소를 방문해 스탬프를 모으는 참여형 건강 캠페인입니다. 산림청과 지방자치단체, 건강생활지원센터, 국민체력 100 체력인증센터 등 총 73개 기관이 참여하며, 전국 725개 장소에서 운영됩니다. 스탬프투어는 계절별로 다양한 장소를 경험할 수 있도록 총 3개 시즌으로 진행됩니다. 시즌 1은 5월 18일부터 7월 15일까지, 시즌 2는 7월 16일부터 9월 30일까지, 시즌 3은 10월 1일부터 11월 30일까지 운영됩니다. 참여자는 원하는 시기에 가까운 건강 명소를 찾아 걷고, 장소별 스탬프를 모으며 일상 속 신체활동을 실천할 수 있습니다.

취향에 따라 선택하는 네 가지 건강 테마

이번 스탬프투어는 참여자가 자신의 관심과 취향에 맞는 장소를 쉽게 선택할 수 있도록 전국의 건강 명소를 네 가지 테마로 구성했습니다. ‘초록심터’는 숲과 자연 속에서 여유롭게 휴식할 수 있는 347개 장소로 구성됐으며, ‘물길 따라’는 강과 하천, 해안을 따라 걸을 수 있는 87개 수변 코스를 소개합니다. ‘오랜 숨결’은 지역의 역사와 문화를 함께 경험할 수 있는 62개 탐방 장소로, 걷기와 문화 체험을 동시에 즐길 수 있습니다. ‘건강 레벨업’은 체력단련과 건강증진 프로그램에 참여할 수 있는 229개 장소로 구성돼 보다 적극적인 건강관리를 원하는 참여자에게 적합합니다. 서울부터 제주까지 전국 곳곳에서 스탬프투어에 참여할 수 있습니다. 경기 지역에는 119개소가 운영되며, 전남 79개소, 경남 75개소, 서울 63개소 등 지역별로 다양한 건강 명소가 마련돼 있습니다. 멀리 여행을 떠나지 않더라도 집 근처 공원과 산책로, 건강생활지원센터, 체력인증센터 등을 찾아 손쉽게 스탬프를 모을 수 있습니다.

테마	장소 수	특징
초록심터	347개소	숲과 자연을 느낄 수 있는 휴식 코스
물길 따라	87개소	강, 하천, 해안을 따라 걷는 힐링 코스
오랜 숨결	62개소	역사와 문화를 함께 만나는 탐방 코스
건강 레벨업	229개소	체력단련 및 건강증진 프로그램 체험

걷고 스탬프를 모으며 건강도 챙깁니다

스탬프 적립 개수와 참여 실적에 따라 다양한 경품 이벤트도 진행됩니다. 스탬프를 1개 이상 모은 참여자 중 30명에게는 커피 쿠폰이 제공되며, 스탬프를 5개 이상 적립한 참여자에게는 기프트카드 3만 원권에 응모할 기회가 주어집니다. 최다 스탬프를 적립하거나 적극적으로 캠페인을 홍보한 참여자에게는 상품권 10만 원권, 마사지 또는 한우 세트 등의 경품이 제공됩니다. 걷기는 특별한 장비나 별도의 비용 없이 누구나 시작할 수 있는 대표적인 신체활동입니다. 규칙적으로 걸으면 일상 속 활동량을 자연스럽게 늘릴 수 있으며, 심폐기능과 체력 향상, 체중 관리, 스트레스 완화에도 도움이 됩니다. 건강은 특별한 날의 거창한 계획보다 일상 속 작은 움직임에서 시작됩니다. 집 근처 공원을 한 바퀴 걸거나 강변 산책로를 찾고, 주말 나들이에 걷기를 더하는 것만으로도 건강한 생활습관을 만들어갈 수 있습니다. 「2026 건강도시 스탬프투어」를 통해 우리 동네의 새로운 건강 명소를 발견하고, 스탬프를 모으는 즐거움과 건강한 변화를 함께 경험해보시기 바랍니다.

청소년 건강을 위협하는 한 알? '과다 복용 주의보'

“

약국에서 누구나 쉽게 구매할 수 있는 감기약과 수면유도제,
그런데 최근 일부 청소년들 사이에서는 이러한 약을 과다복용하는 *OD가 확산되며,
우려를 낳고 있습니다. 건강을 지켜야 할 약이 왜 위험해질 수 있는 걸까요?

*OD(Overdose): 약물 과다 복용



”



SNS에서 시작된 새로운 청소년 건강 문제

최근 SNS에서는 감기약이나 수면유도제를 과다복용한 경험을 공유하는 게시물이 확산되고 있습니다. 일부 청소년들은 약을 많이 먹은 뒤 나타나는 환각이나 이상 반응을 놀이처럼 소비하며, 이를 ‘오디(OD)파티’라고 부르기도 합니다. 문제는 이러한 콘텐츠가 또래 사이에서 모방 행동으로 이어질 수 있다는 점입니다.

감기약과 수면 유도제와 같은 일반의약품은 처방전 없이 구매할 수 있어 비교적 안전하다고 생각하기 쉽습니다. 하지만 약도 정해진 용법과 용량을 지켜야 안전합니다. 과다 복용할 경우, 예상치 못한 부작용이 발생할 수 있으며, 심한 경우 생명을 위협할 수도 있습니다.

특히 수면유도제에 포함된 디펜히드라민과 감기약 성분인 덱스트로메토르판은 과다복용 시 심각한 부작용을 유발할 수 있으며, 해열진통제의 아세트아미노펜은 심할 경우 생명을 위협할 수 있어 각별한 주의가 필요합니다.

증가하는 청소년 의약품 중독

실제로 의약품 중독으로 진료를 받은 10대 환자는 꾸준히 증가하고 있습니다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면 2024년 의약품 중독으로 진료를 받은 10대 환자 수는 2020년 대비 약 40% 증가한 것으로 나타났습니다. 이는 단순한 호기심이 실제 건강 문제로 이어지고 있음을 보여주는 수치입니다.

의약품 중독으로 진료받은 10대 환자	
구분	환자 수
2020년	1,375명
2024년	1,918명
약 40% 증가	

*출처 : 건강보험심사평가원. (2025, 10월). 의약품 중독 진료 현황.



일반의약품 과다복용 시 위험성

종류	주요 위험
수면유도제	환각, 심박수 이상, 경련
감기약	환각, 호흡 억제
해열진통제	간 손상, 간부전

전문가들은 청소년기를 약물 오남용에 특히 취약한 시기로 보고 있습니다. 뇌의 조절 기능이 충분히 발달하지 않은 시기인 만큼 충동적인 행동에 영향을 받기 쉽고, 반복적인 오남용은 내성과 의존성으로 이어질 수 있기 때문입니다. 한 번의 호기심으로 시작된 행동이 더 강한 자극을 찾게 되는 악순환으로 이어질 수 있다는 점도 주목하고 있습니다.

가정과 학교가 함께 막아야 할 약물 오남용

청소년의 의약품 오남용은 개인의 호기심만으로 설명하기 어려운 문제입니다. SNS를 통해 과다 복용 경험이나 잘못된 약물 정보가 빠르게 확산되면서 또래 집단의 모방 행동으로 이어질 가능성이 있기 때문입니다. 가정에서는 감기약, 해열진통제, 수면유도제 등 상비약을 청소년이 임의로 꺼내기 어려운 곳에 보관하고, 남은 약은 방치하지 않도록 관리해야 합니다. 자녀가 평소보다 약을 자주 찾거나 빈 약 포장이가 반복해서 발견되는 등 이상 징후가 나타날 경우에는 혼내기보다 복용 이유와 건강 상태를 먼저 확인하는 것이 중요합니다.

- ✓ 약은 정해진 용법과 용량대로 복용하기
- ✓ SNS의 건강정보를 무분별하게 따라 하지 않기
- ✓ 이상 증상 발생 시, 즉시 의료진의 도움 받기

학교에서도 일반의약품은 정해진 용법과 용량을 지켜야 안전하다는 점을 지속적으로 교육해야 합니다. 특히 SNS에서 접한 약물 관련 정보를 그대로 따라 하지 않도록 정보의 신뢰성을 판단하는 교육과 함께, 도움이 필요할 때 상담교사나 보호자, 의료진에게 요청할 수 있는 환경을 마련해야 합니다. 약은 질병을 치료하고 건강을 회복하기 위해 사용하는 의약품입니다. 그러나 잘못된 정보에 따라 임의로 복용하거나 정해진 용량을 초과하면 심각한 건강 피해로 이어질 수 있습니다. 청소년 의약품 오남용을 예방하기 위해서는 가정의 안전한 약 보관, 학교의 예방교육, 청소년과의 지속적인 소통이 함께 이루어져야 합니다. 올바른 복용 원칙을 알고 지키는 것이 약물 오남용으로부터 청소년의 건강을 보호하는 가장 기본적인 출발점입니다.

캐피와 함께 건강도 추억도 한 걸음 더! 2026 부산 캐피크루

“

지난 6월, 캐피 러닝크루 친구들을 만나기 위해 캐피가 부산에 다녀왔습니다!
걷기와 달리기를 통해 건강도 챙기고, 함께 특별한 추억도 만들 수 있었던
뜻깊은 시간이었는데요. 지금부터 그 현장을 함께 만나볼까요?

”



부산 북항 친수공원에서 함께한 건강 한 걸음!

지난 6월 15일, 부산 북항 친수공원에서 '캐피 러닝크루' 행사가 열렸습니다. 사전 신청을 통해 선정된 일반 참가자 6명과 러닝크루 10명 등 총 16명이 캐피와 함께 약 5km 코스를 달리며 건강한 움직임의 즐거움을 나눴습니다.

참가자들은 본격적인 러닝에 앞서 목과 어깨, 무릎, 발목 등 주요 관절을 가볍게 풀고, 제자리 걷기와 다리 들어 올리기 등의 동적 스트레칭으로 몸을 충분히 준비했습니다. 러닝 전에는 한 자세를 오래 유지하기보다 몸을 부드럽게 움직여 근육의 온도를 높이는 준비운동이 안전한 신체활동에 도움이 됩니다.

준비운동을 마친 뒤에는 바다와 공원이 어우러진 북항 친수공원을 따라 힘찬 러닝이 시작됐습니다. 참가자들은 캐피와 나란히 달리며 웃음을 나눴고, 코스 곳곳에서는 서로를 응원하는 밝고 활기찬 분위기가 이어졌습니다.

이번 러닝은 기록을 겨루기보다 함께 달리는 과정에 의미를 두었습니다. 참가자들은 각자의 속도만 앞세우지 않고 서로의 호흡과 페이스를 살피며 속도를 맞췄습니다. 힘든 구간에서는 자연스럽게 격려를 주고받으며 끝까지 함께 코스를 완주했습니다. 서로를 배려하며 한 걸음씩 나아가는 모습에서 러닝크루만의 단합과 함께하는 건강 실천의 가치를 확인할 수 있었습니다.

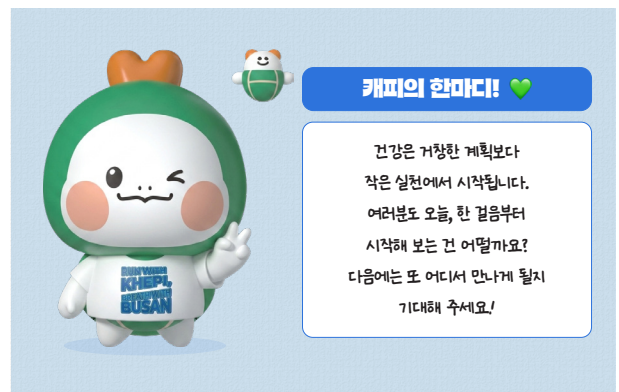


함께여서 더 즐거운 건강 실천

걷기와 달리는 별도의 장비 없이도 쉽게 시작할 수 있는 대표적인 신체활동입니다. 꾸준히 실천하면 일상 속 활동량을 늘리고 심폐 기능과 체력 향상, 체중 관리, 스트레스 완화에 도움을 줄 수 있습니다.

안전한 러닝을 위해서는 준비운동뿐 아니라 운동 후 정리운동도 중요합니다. 코스를 마친 뒤에는 갑자기 멈추지 않고 천천히 걸으며 호흡과 심박수를 안정시키고, 종아리와 허벅지 등 많이 사용한 근육을 가볍게 풀어주는 것이 좋습니다. 더운 날씨에는 충분한 수분을 섭취하고, 자신의 체력에 맞는 속도와 거리를 선택해야 합니다.

이번 캐피 러닝크루는 함께 뛰고 웃으며 건강한 움직임의 가치를 나눈 시간이었습니다. 서로의 속도를 존중하고 끝까지 응원하며 달린 참가자들의 모습처럼, 건강한 습관도 혼자보다 함께할 때 더욱 즐겁고 오래 이어질 수 있습니다. 한국건강증진개발원은 앞으로도 국민이 일상 속에서 건강한 생활습관을 실천하고 즐겁게 소통할 수 있도록 다양한 참여형 건강증진 프로그램을 이어갈 예정입니다.



· 캐피와 함께 건강걱정 날리기 ·

Don't Worry Be KHEPI

한국건강증진개발원이 알려주는 세대별 건강 상식

10대

청소년 건강을 위협하는 '전자담배'



최근 무인 전자담배 매장과 온라인 거래가 늘어나면서 청소년들이 전자담배에 쉽게 접근할 수 있다는 우려가 커지고 있다. 국회입법조사처가 발표한 「청소년의 전자담배 접근 예방을 위한 주요 과제」에 따르면 무인매장 확산과 성인인증 사각지대는 청소년 전자담배 사용 증가의 주요 원인 중 하나로 지적됐다. 특히 액상형 전자담배는 과일향이나 디저트향 등 다양한 향료가 첨가돼 있어 일반 담배보다 덜 해롭다고 오해하기 쉽다. 하지만 전자담배 역시 니코틴을 포함한 담배 제품이다. 청소년기는 뇌가 성장하는 시기인 만큼 니코틴에 노출될 경우 쉽게 의존할 수 있으며 집중력 저하, 충동 조절 문제, 불안 증가 등에 영향을 미칠 수 있다. 또한 청소년기 흡연은 성인기 흡연으로 이어질 가능성이 높아 더욱 주의가 필요하다. 전자담배를 예방하기 위해서는 전자담배도 담배라는 사실을 인식하고 운동이나 취미 활동 등 건강한 스트레스 해소 방법을 찾는 것도 도움이 된다. 청소년기는 평생 건강 습관이 형성되는 중요한 시기인 만큼 지금의 선택이 앞으로의 건강을 좌우할 수 있다.

*출처 : 국회입법조사처. (2025, 10월 21일). *청소년의 전자담배 접근 예방을 위한 주요 과제*.
유예진. (2025, 10월 22일). *청소년 전자담배 사용 빠르게 증가, 제지 어려운 이유 있었다. 헬스조선*.
https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2025/10/22/2025102203011.html



2030대

습관이 된 담배, 금연 전략이 필요한 시점



취업과 직장생활, 인간관계까지. 20·30대는 다양한 스트레스에 노출되는 시기다. 실제로 많은 직장인들이 출근길 커피와 담배, 점심 식사 후 흡연, 회식이 끝난 뒤 피우는 담배 한 개비가 어느새 일상 속 습관으로 자리 잡는 경우도 적지 않다. 최근 질병관리청이 발표한 「2023 국민건강영양조사」에 따르면 전체 흡연율은 5년 만에 증가세로 돌아섰으며, 특히 20대 여성 흡연율은 전년 대비 약 2배 수준으로 증가한 것으로 나타났다. 코로나19 이후 대면 모임과 회식 문화가 다시 활성화되면서 흡연 역시 늘어난 것으로 분석된다. 문제는 흡연이 스트레스를 해결하는 방법이 아니라는 점이다. 전문가들은 흡연 후 느끼는 안정감이 실제 스트레스 해소 효과라기보다 니코틴 금단 증상이 완화되면서 나타나는 일시적인 반응에 가깝다고 설명한다. 결국 흡연을 반복할수록 니코틴 의존은 높아지고 금연은 더 어려워질 수 있다. 2030세대의 금연은 건강뿐 아니라 미래를 위한 투자이기도 하다. 이 시기의 흡연은 향후 심혈관질환과 암 발생 위험을 높일 수 있기 때문에 금연 전략이 절실한 시점이다. 금연을 위해서는 의지만으로 버티기보다 흡연과 연결된 생활 패턴을 바꾸는 것이 중요하다. 커피와 담배를 분리하거나, 흡연 시간에 산책하기, 가벼운 운동을 시작하는 등 작은 습관 변화가 금연 실천에 도움이 될 수 있다. 또한 보건소 금연클리닉과 금연상담전화 등 국가 금연지원서비스를 활용하는 것도 좋은 방법이다.

*출처 : 한국건강증진개발원. *금연길라잡이*.

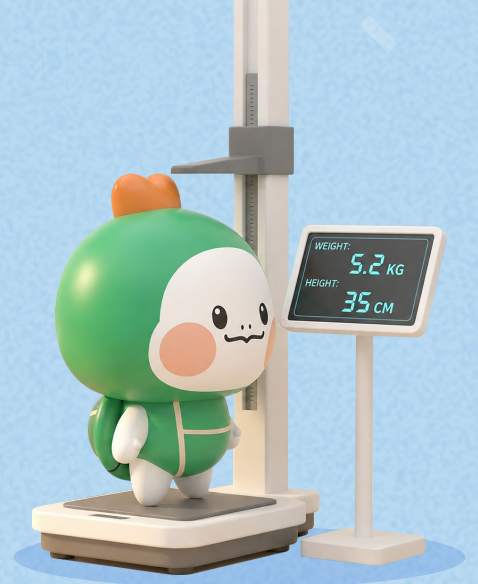
질병관리청. (2023). *2023 국민건강영양조사 결과*.

박경민. (2024, 12월 3일). 50대男-20대女 흡연율 늘고 젊은층 비만도 증가. *동아일보*.

<https://www.donga.com/news/Society/article/all/20241203/130557295/1>

4050대

건강검진은 괜찮는데 왜 위험할까? 장기 흡연의 경고



40·50대는 건강검진을 통해 자신의 건강 상태를 확인하는 시기다. 검진 결과에 특별한 이상이 없으면 "아직은 괜찮다"고 생각하기 쉽지만, 흡연은 검사 수치에 바로 나타나지 않는 위험을 몸속에 쌓아갈 수 있다. 실제로 흡연은 심근경색, 뇌졸중, 만성폐쇄성폐질환(COPD) 등 다양한 질환의 주요 위험요인으로 알려져 있다. 특히 흡연으로 인한 혈관 손상은 오랜 기간에 걸쳐 서서히 진행되기 때문에 당장 증상이 없더라도 위험이 누적될 수 있다. 계단을 오를 때 숨이 차거나 기침이 잦아지는 증상 역시 단순 노화가 아니라 흡연의 영향일 수 있다. 국립암센터는 흡연이 폐암 발생의 가장 중요한 원인 중 하나라고 설명하며, 흡연 기간이 길수록 위험도 함께 높아진다고 밝히고 있다. 또한 한국건강증진개발원은 40~50대에서 증가하는 심혈관질환 위험요인 가운데 흡연이 중요한 영향을 미칠 수 있다고 강조했다. 중년기 건강관리는 건강검진 결과만 믿기보다 생활습관을 함께 점검하는 것이 중요하다. 특히 흡연은 고혈압, 고지혈증, 복부비만 등 다른 위험요인과 만나면 건강 부담이 더욱 커질 수 있다. 지금 건강에 이상이 없더라도 금연을 실천하고 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식습관을 유지하는 것이 앞으로의 건강수명을 지키는 데 도움이 된다.

*출처 : 한국건강증진개발원. (2026. 5월 22일). *4050세대 돌연사 위험 높이는 심혈관질환 원인, 흡연!*
국립암지식정보센터. (2009. 5월 19일). *흡연과 암*
<https://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=47465>



60대 이상

건강수명을 바꾸는 오늘의 금연



"평생 담배를 피웠는데 지금 끊는다고 달라질 게 있을까?" 오랫동안 흡연해 온 사람들 사이에서 흔히 나오는 이야기다. 하지만 최근 연구들은 금연은 나이와 관계없이 건강에 긍정적인 변화를 가져올 수 있다고 말한다. 영국 UCL(University College London) 연구팀이 12개국 9,436명의 흡연자를 18년간 추적 관찰한 연구에서는 중·장년기에 금연한 사람들의 인지기능 저하 속도가 지속 흡연자보다 더 느린 것으로 나타났다. 연구진은 "흡연으로 인한 인지 손상이 반드시 영구적인 것은 아니며, 나이가 들어서도 금연을 통해 회복의 기회를 기대할 수 있다"고 설명했다. 즉, 금연은 폐와 혈관 건강뿐 아니라 기억력과 뇌 건강을 지키는 데에도 도움이 될 수 있다는 의미다. 노년기 건강관리는 체중 감량보다 건강수명을 늘리는 데 초점을 맞추는 것이 중요하다. 규칙적인 걷기와 근력운동, 균형 잡힌 식습관과 함께 금연을 실천한다면 더욱 건강한 노후를 준비할 수 있다. 지금 시작하는 금연도 결코 늦지 않다. 오늘의 선택이 앞으로의 건강한 10년, 20년을 바꿀 수 있기 때문이다.

*출처 : 손선아. (2025, 10월 16일). "금연에 늦은 나이는 없다".. 노년기 금연도 인지기능 저하 속도 늦춰. *하이닥*.
<https://news.hidoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=54242>

KHEPI CHECK

뜨거운 여름, 건강을 지키는

‘여름철 온열질환 예방 가이드라인’

“

“잠깐 더운데 참으면 되겠지?” 폭염은 단순히 더운 날씨가 아니다.
고온에 장시간 노출되면 두통, 어지럼증, 탈진, 열사병 등 온열질환이 발생할 수 있어
예방수칙과 올바른 대처법을 미리 알아두는 것이 중요하다.

”

폭염안전 5대 기본수칙

① 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 마시는 것이 중요하다. 카페인 많은 음료나 술은 오히려 탈수를 유발할 수 있어 주의해야 한다.

② 시원하게 지내기

냉방기기를 적절히 사용하고 그늘이나 시원한 실내 공간을 활용한다. 외출 시에는 밝은색 옷과 모자, 양산 등을 활용하는 것이 좋다.

③ 충분히 쉬기

체감온도가 높은 시간대에는 야외활동을 줄이고 충분한 휴식을 취해야 한다. 특히 야외 작업 중에는 정기적인 휴식이 필수다.

④ 건강 상태 살피기

두통, 어지럼증, 메스꺼움, 근육경련 등이 나타난다면 즉시 휴식을 취해야 한다.

⑤ 이상 시 즉시 도움 요청하기

의식 저하, 혼란, 고열 등이 나타나면 열사병을 의심하고 즉시 119에 신고해야 한다. 특히 체감온도 33℃ 이상 환경에서는 2시간마다 20분 이상 휴식을 취하는 것이 중요하며, 갈증을 느끼지 않더라도 규칙적으로 물을 마시는 습관이 필요하다.



온열질환 위험 신호

특히 열사병은 응급상황으로 빠른 대처가 중요한데
다음과 같은 증상이 나타난다면
온열질환을 의심해야 한다.

- | | |
|---------|-----------|
| ☑ 심한 갈증 | ☑ 구토 |
| ☑ 어지럼증 | ☑ 극심한 피로감 |
| ☑ 두통 | ☑ 체온 상승 |
| ☑ 근육경련 | ☑ 의식 저하 |

폭염을 이기는 건강 습관

온열질환 예방은 특별한 준비보다 일상 속 실천에서 시작된다. 외출 전 기온과 폭염특보를 확인하고, 한낮 야외활동은 가급적 피하는 것이 좋다. 또한 밝고 통풍이 잘되는 옷을 입고, 운동이나 작업 중에는 충분한 수분 섭취와 휴식을 병행해야 한다. 폭염은 누구에게나 위험할 수 있지만, 올바른 예방수칙만 실천해도 충분히 건강하게 여름을 보낼 수 있다. 올여름에는 폭염안전 5대 기본수칙을 기억하고, 나와 가족의 건강을 지켜보자.

*출처 : 질병관리청. (2025년 7월). *대상자별 온열질환 예방 매뉴얼*
고용노동부. (2026년 5월 13일). *2026년 폭염 대비 노동자 건강보호 대책*.

폭염 단계별 대응 기준

1

폭염주의 단계 (체감온도 33℃ 이상)

- ☑ 충분한 수분 섭취
- ☑ 작업 강도 조절
- ☑ 휴식시간 확보

2

폭염경보 단계 (체감온도 35℃ 이상)

- ☑ 무더운 시간대 야외활동 최소화
- ☑ 작업시간 조정 권고
- ☑ 취약계층 건강상태 집중 확인

3

폭염위험 단계 (체감온도 38℃ 이상)

- ☑ 불필요한 야외작업 중지 권고
- ☑ 긴급 작업 외 활동 최소화
- ☑ 건강 이상 징후 발생 시 즉시 응급조치

KHEPI TIP '사람마다 다른 체감온도, 미리 확인하자'

같은 기온이라도 습도, 바람, 햇빛 노출 정도와
개인의 건강 상태에 따라 체감하는 더위는 달라질 수 있다.
특히 어린이, 고령자, 임산부, 만성질환자는
더위를 더 크게 느낄 수 있어 주의가 필요하다.

기상청은 실제 기온뿐 아니라 체감온도를 확인할 수 있는
체감온도 계산 서비스를 제공하고 있다.
외출이나 야외활동 전 체감온도를 확인하면
폭염에 보다 효과적으로 대비할 수 있다.

QR코드를 스캔해
체감온도를 확인해보자!



검색어로 보는 구강건강 이야기



치아와 잇몸 건강은 단순히 음식을 먹는 기능을 넘어
전신 건강과도 밀접하게 연결되어 있다.

최근에는 건강에 대한 관심이 높아지면서
구강건강 관련 검색도 꾸준히 증가하고 있다.

이번 호에서는 많은 사람들이 궁금해하는 ‘구취’, ‘사랑니’,
‘스케일링’ 세 가지 키워드를 통해 올바른 구강건강 정보를 알아본다.



#구취

"양치는 했는데 왜 입 냄새가 날까?" 구취를 검색하는 사람들 대부분이 가장 궁금해하는 질문이다. 실제로 입 냄새의 원인은 생각보다 치아가 아닐 수 있다. 대한구강내과학회에 따르면 구취의 주요 원인 중 하나는 혀에 쌓이는 설태다. 혀 표면의 미세한 틈 사이에 세균과 음식물 찌꺼기가 쌓이면서 냄새를 만드는 것이다. 특히 아침에 일어나면 입 냄새가 심해지는 이유도 수면 중 침 분비가 줄어들기 때문이다. 침은 입안의 세균을 씻어내는 역할을 하는데, 침이 부족하면 냄새를 만드는 세균이 빠르게 증식하게 된다. 구취를 예방하기 위해서는 양치질뿐 아니라 혀 세정도 함께 하는 것이 좋다. 또한 물을 자주 마셔 구강 건조를 예방하고, 흡연이나 과도한 음주는 줄이는 것이 도움이 된다. 구취가 지속된다면 치주질환이나 전신질환이 원인일 수 있으므로 전문 진료를 받아보는 것이 필요하다.

*출처: 질병관리청 국가건강정보포털. (2024). 입냄새 관리 방법.

#스케일링

스케일링을 하면 치아가 깎인다는 것은 구강건강 관련 대표적인 오해다. 스케일링 후 치아 사이가 넓어 보이거나 시린 느낌이 들면서 치아가 손상됐다고 생각하는 경우가 많다. 하지만 대부분은 치아가 깎인 것이 아니라 치석이 제거되면서 원래 상태가 드러난 것이다. 치석은 음식물 찌꺼기와 세균이 굳어 형성된 것으로, 칫솔질만으로는 제거되지 않는다. 이를 방치하면 잇몸 염증과 치주질환으로 이어질 수 있어 정기적인 관리가 중요하다. 실제로 국민건강보험공단은 치아에 특별한 이상 증상이 없더라도 1년에 한 번 이상 스케일링을 받는 것을 권장하고 있다. 현재 만 19세 이상 건강보험 가입자는 연 1회 건강보험 적용을 받을 수 있어 비교적 부담 없이 예방 관리를 받을 수 있다. 평소에는 올바른 칫솔질과 함께 치실, 치간칫솔을 사용하는 것이 좋다. 스케일링은 잇몸 건강을 지키기 위한 대표적인 예방 관리 방법이다.

*출처: 국민건강보험공단. (2024). 건강in 치석제거(스케일링).

#사랑니

"안 아픈데 꼭 뽑아야 할까?" 사랑니 관련 검색어에서 가장 많이 나오는 질문 중 하나다. 사랑니는 가장 마지막에 나는 어금니로, 보통 10대 후반에서 20대 초반 사이에 맹출한다. 하지만 턱뼈 공간이 부족한 경우 비스듬히 자라거나 잇몸 속에 묻힌 채 남는 경우가 많다. 이를 '매복 사랑니'라고 한다. 문제는 통증이 없더라도 안심할 수 없다는 점이다. 매복 사랑니는 음식물이 끼기 쉬운 공간을 만들고, 주변 치아 충치나 잇몸 염증을 유발할 수 있다. 심한 경우 바로 앞 어금니까지 손상시키는 원인이 되기도 한다. 반대로 모든 사랑니를 무조건 발치해야 하는 것은 아니다. 정상적으로 맹출했고 위생 관리가 가능하다면 그대로 유지하는 경우도 있다. 중요한 것은 현재 아픈지 여부보다 사랑니의 위치와 향후 문제 발생 가능성을 확인하는 것이다. 사랑니 관리를 위해서는 20대 전후 파노라마 엑스레이 검사를 통해 상태를 확인하고 정기 검진을 받는 것이 도움이 된다. 특히 사랑니 주변은 칫솔이 잘 닿지 않기 때문에 더욱 꼼꼼한 양치 관리가 필요하다.

*출처: 건강보험심사평가원. (2021). 매몰치 및 매복치.





챌린지 이미지
다운받고
일상에서 실천하기!

자외선 사각지대 방어 챌린지

자외선은 빈틈을 노린다! ☀

자외선은 얼굴뿐 아니라 귀, 목 뒤, 손등, 발등, 입술처럼 놓치기 쉬운 부위에도 영향을 미칩니다.

특히 귀와 목 뒤는 햇빛에 자주 노출되지만 자외선 차단제를 바르기 쉬운 사각지대입니다. 반복적인 자외선 노출은 피부 노화, 색소침착, 화상 위험을 높일 수 있으므로 얼굴뿐 아니라 노출 부위 전체를 함께 보호하는 습관이 중요합니다.

외출 15~30분 전 자외선 차단제를 충분히 바르고, 장시간 야외활동 시에는 2~3시간마다 덧발라주세요. 모자, 양산, 선글라스도 함께 활용하면 피부와 눈 건강을 더욱 효과적으로 지킬 수 있습니다.

*출처 : 질병관리청 「폭염 및 자외선 건강수칙」



시원하게 걷는 여름, 서울 계곡길 & 물길 산책 스팟

여름이면 시원한 계곡이나 바다를 찾아 떠나고 싶지만, 바쁜 일상 속에서 매년 멀리 떠나기란 쉽지 않다. 이럴 때는 물 흐르는 소리를 들으며 잠시 멍하니 쉬고, 천천히 걸어보는 것만으로도 충분한 휴식이 될 수 있다. 최근에는 '물멍'처럼 물을 바라보며 마음의 여유를 찾는 휴식법이 인기를 얻고 있다. 실제로 자연 속 걷기는 스트레스 완화와 신체활동 증진에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 올여름에는 서울 도심 속에서도 물을 보며 쉬고, 천천히 걸을 수 있는 '물멍·심명 산책 스팟'을 찾아 떠나보자. 때로는 멀리 떠나는 여행보다 집 가까운 산책길이 더 큰 위로가 되기도 한다. 졸졸 흐르는 물소리를 들으며 잠시 멍하니 쉬고, 천천히 한 걸음씩 내딛는 시간. 올여름에는 서울의 물길과 계곡길에서 시원한 바람과 함께 건강한 여유를 만나보자.



· 물멍하기 좋은 물길 코스 ·

① 양재천길 도심 속에서 가장 쉽게 즐기는 물멍 산책

강남 한복판에 위치한 양재천은 접근성이 뛰어나 퇴근 후 가볍게 걷기 좋은 코스. 물길을 따라 조성된 산책로와 풍부한 녹지가 어우러져 도심 속에서도 여유를 느낄 수 있다.

- ☑ 추천 대상 | 퇴근 후 가볍게 걷고 싶은 직장인
- ☑ 포인트 | 수변 데크길, 야간 산책

② 홍제천길 폭포 소리 들으며 걷는 여름 피서 산책

홍제천 인공폭포 주변은 여름철 인기 명소다. 물소리를 들으며 벤치에 앉아 쉬기 좋고, 산책로도 잘 정비돼 있어 가족 단위 방문객에게도 인기가 많다.

- ☑ 추천 대상 | 주말 나들이족
- ☑ 포인트 | 홍제천 인공폭포

③ 우이천길 북한산 자락 아래 자연을 느끼는 물길

하천을 따라 이어지는 길이라 걷는 내내 시원한 분위기를 느낄 수 있다. 비교적 평탄해 초보자도 부담 없이 걸을 수 있는 코스다.

- ☑ 추천 대상 | 가벼운 운동을 시작하고 싶은 사람
- ☑ 포인트 | 북한산 전망과 물길 풍경

· 심명하기 좋은 물길 코스 ·

④ 수성동계곡길 서울 한복판에서 만나는 계곡 풍경

인왕산 아래 위치한 수성동계곡은 조선시대 화가 겸재 정선의 그림에도 등장할 만큼 아름다운 경관으로 유명하다. 짧은 코스지만 계곡과 숲을 함께 즐길 수 있다.

- ☑ 추천 대상 | 역사·문화 산책을 좋아하는 사람
- ☑ 포인트 | 계곡과 한옥 풍경

⑤ 우이동계곡길 물소리 따라 걷는 여름 힐링 코스

북한산 국립공원 입구에 위치한 대표 계곡길이다. 울창한 나무 그늘 덕분에 한여름에도 비교적 시원하게 걸을 수 있다.

- ☑ 추천 대상 | 자연 속 휴식을 원하는 사람
- ☑ 포인트 | 계곡 물소리와 숲길

⑥ 북한산 자락길 등산은 부담스럽고 숲길은 걷고 싶다면

급경사가 적고 나무데크가 잘 조성돼 있어 누구나 부담 없이 걸을 수 있다. 숲이 우거져 있어 햇볕을 피하며 산책하기 좋다.

- ☑ 추천 대상 | 부모님과 함께 걷기 좋은 길을 찾는 사람
- ☑ 포인트 | 무장애 숲길

오이려 좋아! 맛있는 오이 레시피

최근 방송에서 홍진경이 선보인 ‘오이김밥’이 화제를 모았다.
참기름과 소금으로 간한 밥에 오이와 김만 더한 단순한 구성임에도
출연진들의 호평이 이어지며, 오이가 가진 담백한 매력을 다시금 주목하게 했다.

오이는 아삭한 식감과 풍부한 수분 함량으로 여름철 대표 채소로 꼽힌다.
생으로 즐기는 것은 물론 무침, 샐러드, 냉국 등 다양한 요리에 활용되며,
부담 없이 즐길 수 있는 식재료로 사랑받고 있다.



여름을 담은 채소, 오이의 건강한 매력

오이는 따뜻한 기후에서 잘 자라는 대표적인 여름 채소로, 특히 5~8월에 수분 함량이 높고 아삭한 식감이 뛰어나 가장 맛있게 즐길 수 있다. 전체의 약 95%가 수분으로 이루어진 저칼로리 식품으로, 100g당 열량이 약 10~15kcal에 불과해 체중 관리 식단에 자주 활용된다. 또한 수분이 풍부해 더운 날씨에 갈증 해소와 수분 보충에 도움을 줄 수 있다.

오이에는 칼륨이 함유되어 있어 체내 나트륨 배출에 도움을 줄 수 있으며, 비타민 K는 정상적인 혈액 응고와 뼈 건강 유지에 기여한다. 이와 함께 식이섬유가 들어 있어 장 건강과 원활한 배변 활동에도 도움을 줄 수 있다.

오이, 무엇과 함께 먹으면 찰떡궁합일까?

오이는 수분 함량이 높은 대신 비타민, 단백질, 지방 함량은 상대적으로 적은 편이다. 따라서 토마토, 달걀, 두부, 닭가슴살, 해조류 등과 함께 섭취하면 부족한 영양소를 보완해 보다 균형 잡힌 식단을 구성하는 데 도움이 된다. 특히 토마토와 함께 먹으면 비타민과 항산화 성분을 함께 섭취할 수 있다. 한편 오이에는 비타민 C를

산화시키는 효소가 포함되어 있어 당근이나 비타민 C가 풍부한 채소·과일과 함께 섭취할 경우 일부 영양소가 감소할 수 있다. 다만 이는 건강에 해로운 수준이 아니며, 식초나 레몬즙을 활용해 조리하면 해당 효소의 활성을 줄이는 데 도움이 될 수 있다.

어떻게 먹어야 맛있을까?

오이는 열에 오래 노출되면 수분이 빠져나가 식감이 무를 수 있다. 볶음 요리에 활용할 때는 마지막에 넣어 짧게 조리하는 것이 좋으며, 샐러드나 무침은 먹기 직전에 양념을 더해야 아삭한 식감을 오래 유지할 수 있다.

오이는 껍질 부근에 영양소가 풍부하게 함유되어 있어 깨끗이 세척한 후 껍질째 섭취하는 것이 좋다. 또한 껍질이 단단하고 선명한 초록색을 띠며, 모양이 곧고 묵직한 오이를 선택하면 더욱 신선하게 즐길 수 있다.

오이는 씻지 않은 상태로 키친타월이나 신문지에 감싸 냉장 보관하는 것이 좋다. 보관 중 생기는 물기는 수시로 제거해 주고, 신선한 맛과 식감을 위해 가급적 1주일 이내에 섭취하는 것을 권장한다.

지중해식 오이 샐러드

재료 | 오이 1개, 토마토 2개, 적양파 1/4개, 페타치즈 50g(리코타치즈로 대체 가능), 블랙 올리브 8~10개, 올리브오일 2큰술, 레몬즙 1큰술, 소금 약간, 후추 약간

오이는 깨끗이 씻어 껍질째 1~2cm 크기로 깍둑썰고, 토마토는 한입 크기, 적양파는 얇게 채 썬다. 올리브오일, 레몬즙, 소금, 후추를 섞어 드레싱을 만든 뒤 오이, 토마토, 적양파, 블랙 올리브와 가볍게 버무린다. 마지막으로 페타치즈를 잘게 부숴 골고루 뿌려 마무리한다. 차갑게 식혀 먹으면 더욱 상큼하고 신선한 맛을 즐길 수 있다.

*** Tip** 냉장고에 10~15분 정도 차갑게 두었다가 먹으면 더욱 시원하게 즐길 수 있다. 병아리콩을 추가하면 단백질과 식이섬유를 보충할 수 있다.



소고기 오이볶음

재료 | 오이 2개, 소고기(채 썬 것 또는 다짐육) 150g, 양파 1/2개, 다진 마늘 1큰술, 식용유 1큰술, 참기름 1작은술, 통깨 약간

오이는 반으로 갈라 씨를 제거한 뒤 0.5cm 두께로 어슷썰어 소금 1/2작은술에 10분 절인 후 물기를 제거한다. 소고기는 진간장, 맛술, 후추로 10~15분 재운다. 팬에 식용유와 다진 마늘을 볶아 향을 낸 뒤 소고기와 양파를 볶고, 마지막에 오이를 넣어 1~2분만 빠르게 볶는다. 참기름과 통깨를 넣어 마무리하며, 오래 볶지 않아야 오이의 아삭한 식감을 살릴 수 있다.

*** Tip** 오이를 절인 후 물기를 제거하면 볶을 때 수분이 덜 생긴다. 오이를 너무 오래 볶으면 물이 나와 식감이 무르기 쉬우므로 마지막에 넣어 짧게 볶는다.





건강이 기본이 되는 사회, 모두가 누리는 대한민국

KHEPI는 보건복지부와 함께 제54회 보건의 날 기념식을 개최했다. '건강이 기본이 되는 사회, 모두가 누리는 대한민국'을 슬로건으로 열린 이번 행사는 국민 건강증진과 보건의료 발전 유공자를 격려하기 위해 마련됐으며, 정부포상이 수여됐다. KHEPI는 앞으로도 국민 건강증진을 위한 다양한 정책과 사업을 추진할 계획이다.

이(齒)로운 노후를 위한 첫걸음, 구강건강

'함께 지키는 구강건강, 이로운 노후의 시작'을 주제로 열린 이번 제81회 구강보건의 날 기념식은 구강건강과 구강돌봄의 중요성을 알리기 위해 마련됐다. 행사에서는 관련 유공자 60명과 우수 지자체 27곳이 표창을 받았으며, KHEPI는 앞으로도 구강건강 실천을 위한 홍보와 교육을 이어갈 예정이다.



청년의 시선으로 만드는 올바른 건강정보

청년이 직접 올바른 건강정보를 만들고 확산하는 '2026 대학생 건강정보 디자인단' 제5기 활동이 시작됐다. 올해는 180개 지원팀 중 50개 팀이 선발돼 오는 10월까지 건강정보 콘텐츠 제작·확산과 모니터링 활동을 수행한다. 한국건강증진개발원은 이를 통해 국민의 건강정보 문해력을 높이고 신뢰할 수 있는 건강정보 환경을 조성해 나갈 계획이다.

술 없이도 즐거운 건강한 청춘을 위해

대학과 지역사회에 건강한 절주 문화를 확산할 '2026 대학생 절주 서포터즈'가 본격적인 활동을 시작했다. 전국 40개 대학 30개 팀, 총 244명이 오는 11월까지 음주 폐해 예방 콘텐츠 제작과 절주 캠페인, 음주 조장 환경 모니터링 등을 진행한다. 한국건강증진개발원은 이를 통해 건강한 음주문화 정착을 지원할 계획이다.



의료취약지역을 지키는 보건진료 인재 양성

2025-2026년도 보건진료 전담공무원 직무교육 수료식을 개최했다. 이번 교육은 의료취약지역 주민의 건강을 책임질 보건진료소장 양성을 위한 과정으로, 총 26주간 운영돼 124명의 신규 보건진료 전담공무원이 수료했다. 수료자들은 전국 보건진료소에 배치돼 일차진료와 건강증진 업무를 수행하며, KHEPI는 의료취약지역 주민의 건강권 보장을 위해 전문성 향상을 지속적으로 지원할 계획이다.



더(The)건강 퀴즈

정답은 모두 더(The)건강 매거진 속에 있다!
이번 호 더(The)건강 퀴즈왕은 누구?



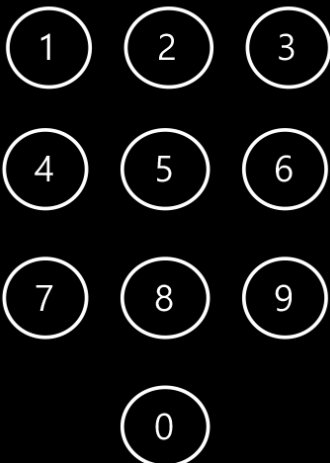
QR코드로 접속해
이벤트에 참여하시면,
추첨을 통해 상품을
드립니다!



캐피의 비밀번호를 찾아라!

방 청소를 하던 캐피가 무려 10년 전 사용하던 휴대폰을 발견했어요! 오랜만에 추억을 꺼내보려 했지만...
아뿔싸! 비밀번호가 기억나지 않네요. 다행히 캐피는 비밀번호와 관련된 힌트를 남겨두었대요.
힌트를 보고 비밀번호 4자리 숫자를 찾아주세요! (제발)

비밀번호를 맞춰주세요



첫 번째 자리 숫자 힌트

2026년은 제3@회 세계 금연의 날을 맞았다.

두 번째 자리 숫자 힌트

폭염경보 단계는 체감온도가 3@°C 이상일 때 발령된다.

세 번째 자리 숫자 힌트

만 19세 이상 건강보험 가입자는 연 @회 스케일링
지원을 받을 수 있다.

네 번째 자리 숫자 힌트

매년 @월 9일은 구강보건의 날이다.





· 캐피와 함께 알아보는 정책 소식

기후에너지환경부

오존 고농도 시기(5월~8월)

나의 건강 루틴

- 01** 오존 예·경보 상황 수시 확인
오존 오존
괜찮을까?
- 02** 어린이집·유치원·학교
실외수업 자제
(오존 주의보 발령 시)
오늘은
실내수업!
- 03** 승용차 이용 자제,
대중교통 이용
오늘은
내 차
쉬는 날!
- 04** 실외활동 및
과격한 운동 자제
(오존 주의보 발령 시)
운동은
최근 후!
- 05** 스프레이·드라잉클리닝·페인트·시너
사용 줄이기
발라든
집에서!
- 06** 한낮의 더운 시간대를 피해
아침·저녁 주유
스프레이
대신
붓이나
물레
사용!

airkorea.or.kr
에어코리아 누리집 또는 모바일 앱에서 확인하세요!

질병관리청

사람유두종바이러스 감염증 예방을 위해

12세 남성 청소년도 HPV 무료 예방접종!

대상 12세 남성 청소년 | 2014. 1. 1. ~ 12. 31. 출생자

기관 가까운 위탁의료기관 및 보건소
※ 위탁의료기관은 예방접종도우미 누리집(nip.kdca.go.kr)에서 확인, 보건소는 예방접종을 시행하지 않을 수 있으므로 방문 전 확인 필요

백신 HPV 4가 백신

횟수 2회 접종(6개월 간격)

호우·태풍 이렇게 행동하세요!

국민안전처

산사태 → 붕괴 위험

인근 주민은 안전한 곳으로 사전 대피
공무원, 이·통장 등 대피 요청 시 대피소로 이동

산비탈, 급경사지 근처 피하기

하천 재해 → 휩쓸림 위험

비 오기 전 점검
아이·활동 자제
물에 잠긴 길 이동 시 발발 조심
비 내리기 전 배수로 점검, 비 내릴 땐 점검 자제

하천변, 배수로, 해안가 근처 피하기

지하공간 침수 → 침수 위험

지하공간에서 즉시 대피, 수방지재 사전 배치
침수 위험 있는 곳에 주차된 차량 비 내리기 전 이동

지하공간, 지하차도, 침수도로 피하기

행정안전부

법제처

법제처, 자문의 문이 열립니다

업무 추진 중 법적으로 궁금한 점이 생기면
법제처에 문의해주세요.

자문제도 이용 기관
중앙정부·지방정부·공공기관 소속 업무 담당자
* 중앙행정기관의 경우 법적자문 운영실적이 적극행정 평가에 반영됩니다.

자문대상
정책 기획·입안·집행의 전 과정에 걸쳐
업무 추진 과정에서 발생하는 공법적 쟁점

요청방법
① 중앙정부·지방정부 : 정부입법지원센터에서 요청
(업무망, www.lawmaking.go.kr)
② 공공기관 : 메일로 요청 (lawconsulting@korea.kr)

기타문의
법제처 법제자문조정관실 044-200-6888, 6889

KHEPi

한국건강증진개발원

**KHEPi의 더 건강한 이야기를
공식 SNS에서 만나보세요**

 네이버 블로그



 인스타그램



 유튜브



 페이스북



더(The)건강 매거진에 대한
여러분의 의견을
들려주세요!



KHEPi 한국건강증진개발원

