



## 5월 31일은 세계 금연의 날

5월31일은 세계보건기구에서 지정한 “세계 금연의 날”입니다.  
청소년기엔 호기심에 담배를 피우거나, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다.

담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고, 콜록콜록 숨이 차고 머리도 아파요.

- 하루 10~12개비의 담배를 피울 경우,  
**폐암이 생길 위험이 17배 정도 더 높아요.**

- 몸에 좋지 않은 콜레스테롤양이 증가해서 동맥경화증이 발생하기도 해요.

- 담배연기는 기관지를 자극해서 기침과 가래를 만들고,  
**감기, 폐기종, 만성기관지염, 폐렴, 폐결핵**  
등의 질병에 걸리기 쉬워요.

- 치아의 색깔이 누렇게 변하고 검은테가 끼게 되고,  
맛을 보는 기능과 냄새 맡는 능력도 떨어지게 되고.



## 흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.
- 청소년은 세포나 조직이 충분히 성숙하지 않았기 때문에 암 발병률이 증가하고 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.

## 흡연은 약물 중독이다

1. 흡연은 약물 중독의 일종입니다.

담배에 포함된 니코틴은 약물 중독 증상을 유발하는 정신 활성물질로 기분을 좋게 하고, 담배를 계속 찾게 만듭니다.

2. 특히, 청소년은 자제력을 더욱 쉽게 잃습니다.

청소년의 경우 흡연 1~2일후 부터 흡연에 대한 자제력이 없어지며, 하루에 두 개비 정도 흡연 시에도 니코틴 의존 증상이 나타납니다.

3. 금단증상과 니코틴 중독 테스트

## CHECK 금단증상이란?

금연 24시간 내에 아래 증상 중  
네 가지 이상이 나타나면 금단증상입니다.



## CHECK 니코틴 중독 테스트!

지난 12개월 사이 다음 중 두 가지 이상 해당되면 니코틴 중독입니다.

미국 정신의학회의 정신 질환 진단 및 통계 편람(DSM-V) 기준

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 의도한 것보다 훨씬 많은 기간 동안<br>혹은 많은 양을 흡연한다.       | <input type="checkbox"/> 줄이거나 조절하려는 지속적인 욕구가 있다. 혹은<br>줄이거나 조절하려고 노력했지만 실패한 경향이 있다.                    |
| <input type="checkbox"/> 담배를 구하거나 피우기 위한<br>활동에 많은 시간을 보낸다.          | <input type="checkbox"/> 신체적으로 해로운 상황임에도<br>반복해서 흡연한다.   |
| <input type="checkbox"/> 담배에 대한 갈망,<br>강렬한 욕구가 있다.                   | <input type="checkbox"/> 담배에 대한 내성이 있다.  |
| <input type="checkbox"/> 반복되는 흡연으로 직장, 학교,<br>가정에서 중요한 역할을 수행할 수 없다. | <input type="checkbox"/> 지속적인 흡연은 영구적이거나 반복적으로 사회적,<br>대인관계 문제가 야기되거나 악화될 가능성이<br>높다는 것을 알면서도 계속 흡연한다. |
| <input type="checkbox"/> 사회적, 직업적, 혹은 여가 활동을<br>담배 때문에 포기한다.         | <input type="checkbox"/> 담배로 인해 지속적으로 혹은 반복적으로 신체적,<br>심리적 문제가 유발되거나 악화될 수 있다는 것을<br>알고도 흡연을 계속한다.     |
| <input type="checkbox"/> 금단증상이 나타난다.                                 |  |

## 전자담배의 위험성

그 동안 인체에 무해하다고 광고해 온  
권련형 전자담배가 일반 담배보다 1급  
발암물질인 타르가 더 많이 검출됐다는  
조사 결과를 식품의약품 안전처가 발표  
했습니다. 즉, 권련형 전자담배에 벤조  
피렌과 벤젠 등 인체발암 물질이 포함  
돼 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종  
질병을 일으킬 수 있음이 밝혀졌습니다.

### # 전자담배도 담배입니다

**전자담배는 '안전'하다?**

전자담배는 니코틴 흡수량을 조절할 수  
없어 오히려 중독을 악화시킬 수 있음

**일반담배보다 덜 유해?**

담배를 피우는 것은 유해성분이 많을 경향  
된다고 주장하지만 인체에 덜 해롭  
다는 근거는 없음

**전자담배 '니코틴'  
과소평가되는 NO!**

청소년들에게 일반(연초) 담배로  
가는 길보다 더 위험할 수 있음

**금연구역에서 전자담배  
피워도 괜찮다?**

전자담배는 담배사업법에 따라  
담배로 규정  
**청소년의 전자담배 사용도 불법!!!**

## 성매매 예방

### ◆ 성매매방지법이란?

성매매를 통해 이익을 얻기 위해 성(性)을 좋지 않은 방향으로 이용하는 사람들을 처  
벌하고 성매매로 피해를 받아 몸과 마음에 상처를 받은 사람들을 보호하고 도움을 주기  
위한 법입니다.

성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는  
한 사람의 인권을 파괴합니다.



### ◆ 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고

★ 세상에 하나밖에 없는 ‘나’ 는 돈으로 환산할 수 없는 귀중한 존재이다.

나를 사랑하자♥♥♥