



5월 보건 신문

2025학년도
담당자: 보건교사
보건실 ☎ 070-4916-1643
FAX: 442-2992

5월 31일은 “세계 금연의 날”

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연의 해로움

담배를 자꾸 피우게 만드는 니코틴, 암을 생기게 하는 타르,
쿨룩쿨룩 숨을 잘 쉬지 못하게 하는 일산화탄소,
손톱의 매니큐어를 지울 때 사용하는 아세톤,
벌레를 죽일 때 사용하는 청산가리, 나프탈렌 등의
위험한 성분들이 4,000여가지나 있어요.

담배는 우리 몸에 나빠요!



담배에는 몸에 해로운 나쁜 성분들이 많이 있어서 담배를 피우게 되면 우리 몸이 병들게 되고,
쿨룩쿨룩 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.



간접흡연

혹시 간접흡연이라는 단어를 들어보았나요? 간접흡연은 내가 직접 담배를 피지 않더라도 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 나오는 연기를 내가 마시는 것을 말해요. 40여 가지의 암을 일으키는 물질과 4,000여 가지의 몸에 나쁜 유해물질이 있어서 셀 수없이 많은 부작용이 생긴답니다.

학부모와 함께하는 약물교육

금연길라잡이

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 금연치료제다?

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

전자담배에 대해 흔히 알고 있는 3가지 오해인데요.
이 오해에 대해 낱알이 살펴 볼까요?

금연길라잡이

문제 1

전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해
입증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품
안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

금연길라잡이
NO-SMOKING GUIDE

문제 2

전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

아세트알데하이드: 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 종이재, 착향료 등
포름알데하이드: 비료, 살충제, 살균제, 곰팡이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 궤련과 마찬가지로 전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

금연길라잡이
NO-SMOKING GUIDE

문제 3

금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정
 공공이용시설 및 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과
 청소년의 전자담배 사용도 불법

전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

<5월 보건소식지 이미지 등 출처: 참보건연구회, 질병관리청 등>

☪ 카페인에 대해 알아보기

☑ **카페인이란?** 쓴 맛이 있는 무색의 고체, 커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어 있습니다. 중추신경계를 자극하여 피로를 줄이고 집중력을 높이는 효과가 있습니다.

☑ 카페인 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백 1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

☑ **카페인니즘이란?** 카페인에 **내성**이 생기고, **정신적** 의존을 하고 있는 상태

☑ **카페인 금단현상?** 집중력 감소, 두통, 감기와 비슷한 증상, 수면장애, 짜증남 등

☑ **카페인**이 청소년에게 **위험한** 이유는?

고용량 카페인(400mg이상: 커피 약4잔) 섭취 시 불면, 신경과민, 메스꺼움, 혈압상승, 부정맥 등 부작용이 나타날 수 있습니다. 또한 카페인은 위산분비를 촉진하여 위궤양, 위식도 역류질환 등 위장질환을 유발할 수 있고 철분 및 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장과 뼈건강에 악영향을 미칩니다.

사이버 성폭력 예방 (출처: 경찰청)

이렇게 행동해요

반응 요구

- 낯선 사람이 온라인에서 만나지고 알 때
- XX 만남 거절하고 대화 중단하기
- 변명채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
- XX 동의하지 않고 합쳐서 신고하기

불법촬영 합성영상 요구

- 화상실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
- XX 즉시 112 신고하기
- 불법촬영이 의심될 때
- XX 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
- 몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 함박반영할 때
- XX 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
- 자신이 합성된 사진-영상을 받을 때
- XX 당사자에게 알리고 신고 도와주기

성적 문자 영상 전송

- 친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
- XX 불법촬영 요청하기 / 대화 중단-신고하기
- 성적인 욕설, 몸 사진-영상을 받았을 때
- XX 신고 / 스톱 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
- 몸 사진전송을 요구받았을 때
- XX 절대 동의하지 않기 / 대화 중단하기

도움을 요청해요

언제든지 도와주세요!

시간을 수습해주세요

경찰 (112-117 / 병 112)금성고-소라트국민대 / 학교담당경찰관

영상 유포를 막아주세요

다지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.seonnet1366.kr/stopch)

방송통신심의위원회 (1372)

상담을 받고 싶어요

다지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994, www.seonnet1366.kr/stopch)

청소년상담복지센터 (1388, www.cyber1388.kr)

한국성폭력상담소 (02-339-5801)

한국사이버성폭력대응센터 (02-481-7959, hotline@cyber-four.com)

사이버성폭력지원센터 (010-3232-1318, 카톡: cybersatoll)

사이버성폭력이란?

불법촬영 및 불법촬영물 유통·유포·합작·저장·전송 등 사이버 공간에서 일어나는 성폭력

몸 사진-동영상 등 요구·합작

몰래 사진-동영상 촬영하거나 유포

다른 사람 사진 성적 합성·유포

아동·청소년 성착취물 다운로드

조심해야 할 것

- ☑ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☑ 이유 없이 문자·음성·영상, 게임 아이디 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☑ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☑ 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- ☑ SNS 등의 계정 비밀번호 오래 사용하지 않기
- ☑ 경찰관 등 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☑ 인터넷에서 거래를 할 때 개인정보 보호를 주의하기
- ☑ 조건·만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기