



5월 보건소식

2024년 5월호



발행일 24.5.10.

발행처
전주예술중학교
보건실



5월 31일 세계 금연의 날



1987년 세계보건기구(WHO)가 **담배 연기 없는 사회**를 만들기 위하여 매년 **5월 31일**을 **세계 금연의 날**로 지정하였습니다. 5월 31일 금연의 날을 맞이하여 최근 성인뿐만 아니라 청소년 사이에서도 사용량이 증가하고 있는 전자담배의 실체에 대해서 알아보도록 합니다.

1 전자담배란?

“전자적 장치를 이용하여
담배의 성분을 에어로졸 형태로 흡입하는 것”



액상형 전자담배

담배에서 추출한 **니코틴과 첨가물**을 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 만들어 흡입하는 전자담배를 의미합니다. USB 저장장치 형태에 이어, 스마트와치(시계) 형태, 자동차 키 형태 등 다양한 형태가 있습니다.



결련형 전자담배

독수하게 만든 담배와 첨가물을 350도 이하로 가열하여 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 흡입하는 전자담배를 의미합니다.

2 전자담배의 유해성



전자담배는
유해물질 적게 나와서
덜 해롭다던데요?

“저타르 담배가 폐암 발생확률을
줄여주지 않았습니다”

위와 사례와 같이 **위험물질의 농도가 줄어들기 때문에 개인의 건강위험도 이에 비례해서 줄어든다고 단정지을 수 없습니다.**
여전히 휘발성 유기화합물, 니코틴을 비롯한 다양한 유해물질이 배출되며 카드를 제외한 다른 중금속은 더 많이 배출된 사례가 있습니다.

3 전자담배의 중독성

“전자담배 사용자들의 85%가
전자담배와 기존 담배(결련)를 **동시 사용**”

“액상형 전자담배 중독사용자는
니코틴에 노출되는 **총량이 더 높아**”

결련과 전자담배의 중복 사용으로
니코틴 중독이 가중될 수 있으며,
이는 **금연에서 더욱 멀어진다**는 것을 의미합니다



4 금연으로 가는 길

“**NO 담배, NO 전자담배**”

- 전자담배도 일반 담배와 마찬가지로 건강을 해치며 니코틴 중독을 유발합니다.
이에, **금연으로 가는 길에 전자담배는 없습니다.**
- **금연지원센터, 보건소의 도움을 받아** 금연하세요.

**안전한 담배 없습니다. 모든 형태의 담배는
간접흡연을 포함한 건강상의 위험을 초래합니다.**



잘못알기쉬운 약물상식5가지

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (X)

결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 면역기능 때문입니다. 대부분의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.

2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (X)

주사 한방에 펄펄 끓던 열이 씻은 듯이 가라앉으면

역시 주사가 최고다라 생각하기 쉬우나 주사는 혈관이나 근육을 통해 바로 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.

3. 아기, 어린이의 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹여도 된다? (X)

어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아기에게는 치명적인 약도 있습니다. 특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.

4. 캡슐약, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (X)

식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다. 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.

5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (X)

이들에 포함된 성분이 약의 흡수, 작용을 방해할 수 있습니다. 특별한 경우 외에는 모든 약은 물로 먹는 것이 원칙입니다.

신체활동은 몸 속 지방을 태워요.

스트레칭, 걷기, 팔 굽혀 펴기, 계단 이용하기

규칙적인 신체활동과 운동은 비만을 관리하고 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심혈관 질환 등 만성질환 위험을 감소시켜요

- 운동은 최소 주 3회 이상, 한 번에 30분간
- 규칙적·지속적 유산소 운동하기
- 약간 숨 차지만 대화 가능할 정도의 운동하기



신체활동은 질병을 예방해요

규칙적인 신체활동과 운동은

골다공증, 근육감소증, 각종 암 발생과 사망률을 감소시켜요.



운동 + 생활습관 개선 = 감소된 체중 유지

유산소운동과
비만관리

신체활동은 기분 개선에 도움을 줘요

신체 활동은 도파민과 세로토닌을 뇌로 방출하여
스트레스 호르몬을 낮춰요.

도파민은 의욕, 성취감, 기쁨 등을 줘요,
세로토닌은 기분 개선과 행복감을 줘요.



운동은 수면 질 기분↑불안 우울감↓

빠른 걸음, 달리기, 수영, 자전거 타기 등을 습관화 해요.

- 칼로리 소모량 늘고 근육 발달
- 몸 안 축적된 지방 분해로 체중조절
- 스트레스 감소 호르몬 분비되어 기분과 자존감 향상
- 긍정적 감정 촉진, 부정적 정서 억제



사이버경찰청

디지털 성범죄
피해자 지원센터

여성긴급전화

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(063-246-1375)

www.police.go.kr

02-735-8994

국번없이 1366
(24시)

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.

성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담
선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가 의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성고충 상담창구(보건실)

본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생하였을 때 성고충 상담창구(보건실) 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.