



# 5월 보건소식

2023년 5월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

## 5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(world No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강 문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적인 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들며 마실수록 일찍 시작할수록 심각합니다.

### 청소년흡연의 문제점

-담배의 **일산화탄소** 때문에 뇌가 만성 **저산소증**이 되어 학습 능력이 떨어짐.

-잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기질환**에 쉽게 걸림.

-청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독 증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐**

-입에서 **악취**가 남.(가글, 양치질로 없어지지 않음)

### 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

-Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기

-Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회

-Drink water(물 마시기): 물을 1-2컵 마시기

-Do something else(취미활동): 취미활동하기

-Declare(선언): 스스로에게 금연을 선언하기

**결련형 전자담배, 누구냐 넌?**

### 결련형 전자담배 바로알기

#### 1 결련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 결련형 전자담배라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『결련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

#### 2 결련형 전자담배 유해성분 분석결과

성분	결련형 전자담배	일반담배
니코틴 함유량	≈	≈
타르 함유량	>	<
발암물질 포함	≈	≈

※ 결련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남  
 ※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨  
 ※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 알 등 각종 질병을 일으킬 수 있음(『식품의약품안전처, 2018. 6. 7.』)

#### 3 결련형 전자담배 Q&A

**Q 결련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?**

**A**

- 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 결련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 결련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘

**Q 결련형 전자담배도 담배다! 금연구역에서 흡연 금지**

**A**

- 금연구역에서 결련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 결련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 결련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

## 마약류 사용의 폐해



### 신체적 폐해

-동공 수축, 확대

-현기증

-오심(구역질)구토, 설사

-기침, **호흡정지로 인한 사망**

-주사기 사용으로 인한 에이즈 감염

### 정신적 폐해

-**환각(환청, 환시)** 헛것이 보이거나, 들린다.

-불면증

-금단증상(불안, 떨림, 식은땀)

-급격한 감정변화

-우울증, 집중력 저하

### 사회적 폐해

-약해진 심리를 이용한 강도, 폭력 등 범죄 연루 가능성 높음

-사고장애로 인한 자살, 가정파괴

## 약물중독 예방법



1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구입하고 반드시 **의사의 처방을 받아서 사용**하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.

2. 평소 **불안과 스트레스를 관리**한다.

3. 처음부터 **유해약물**을 사용하지 않으며 **주변의 권유에 단호하게 거절**한다.

4. 마약의 유혹이 있는 경우 **주위의 도움을 요청**한다.

## 청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
마약중독 치료 전문병원	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
	국립법무병원(공주)	041-840-5400
행정기관	교육부	- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 - 문자 메시지(1661-5004) 

## 성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다.  
성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성  
고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문  
제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고  
당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 보  
니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어  
투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

### 성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터

(☎ 063-246-1375)

여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

## 우리 학교는 금연 구역!



**Smoking**

대한민국 청소년!

2015년부터, 우리나라 모든  
학교는 물론 버스정류장, 모  
든 음식점과 커피전문점이  
‘금연 구역’으로 지정되었습  
니다. 금연 구역 내 흡연 시  
10만원의 과태료가 부과되며  
전자담배 또한 과태료가 적  
용됩니다.

## 양성평등

### 01. 양성평등이란?

성이 다르다는 이유만으로 차별이 있어서는 안 된다는  
것입니다. 특정 성(性)에 대하여 부정적인 감정이나 고정  
관념, 차별적인 태도를 갖지 않고 동등하게 대우하여 똑  
같은 참여 기회를 주어, 똑같은 권리와 이익을 누릴 수  
있는 것입니다.

### 02. 성 고정관념이란?

남자와 여자의 능력, 특성, 사회적 역할 등에 대해 고정  
적으로 가지고 있는 생각을 말합니다. 예를 들면, 남자는  
중요하고 씩씩하고 용기 있고 활기찬 일을 하고, 여자는  
얌전하고 정숙하고 섬세한 일을 해야 한다 입니다.

### 03. 성차별의 예

생각이나 행동에서 여자와 남자를 공평하지 않게 대우하  
거나 성을 차별하여 불이익을 주는 것입니다. 예를 들면,  
1) 남자는 돈을 버니까, 집안일을 안해도 된다.  
2) 남자는 여자보다 강해야하므로 슬퍼도 울면 안 된다.

### ▶양성평등 실천하기

- ① 상대방을 존중해야 합니다.  
- 타인에 대한 배려는 곧 나에 대한 배려입니다.
- ② '여자답게' '남자답게' 라는 말을 쓰지 않습니다.  
- 이러한 말들은 성차별적 말입니다.
- ③ 남자 일과 여자 일을 구분하지 않습니다.  
- 일을 구분할 때는 남자와 여자가 아니라, 적성과 능력  
에 따라 나누어야 합니다.

## 비만을 예방하려면

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에  
나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는  
느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 할 수 있습니다.  
또한, 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이  
충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기  
때문에 쉽게 비만해질 수 있습니다.

### ◎ 비만 예방 생활 습관 실천하기 ◎

- 하루 세끼 밥으로 적당량을 식사하기
- 과자, 청량음료 등 과량의 당질 식이 섭취하지 않기
- 과일, 야채 등 섬유질 충분히 섭취하기
- 잠자기 4시간 전부터는 음식 먹지 않기
- 체육 시간 등 신체활동에 적극 참여하기



# 가정에서 실천하는 식중독 예방요령

식중독!  
멈춰!



손은 언제 **씻어야** 할까요?



① 음식 먹기 전



② 외출에서 돌아온 후



③ 음식 만들기 전



④ 화장실에 다녀온 후



⑤ 동물을 만진 후



⑥ 청소 및 쓰레기 만진 후

