

세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 「세계 금연의 날」입니다. 많은 청소년이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배 연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복, 지구환경을 위해서 꼭 금연에 성공하기를 소망합니다.



흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로 금연 선언하기

액상형 전자담배 위해성



에어로졸

발암성 독성 물질로 알려진 포름알데하이드, 아세트알데하이드, 아크롤레인 등 비롯한 여러 유해 화합물과 중금속 함유

사람 몸속에서 염증과 질병을 일으키는 생물학적 변화 유발하여 호흡기계 및 순환기계 질환 발생 위험 증가
에어로졸의 간접흡연 또한 호흡기 질환 유발 가능성을 2~3배 높임

마약류 예방 교육

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!
부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!
부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!
부작용 #근육강직 #호흡억제 #과민성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!
부작용 #건망증 #어지러움 #한각 #초조 #설사 등



순간이 쾌락, 영원한 고통

마약 접근금지



마약, 한번의 시착, 한병에 끝장

마약이란?



마취작용을 하며 습관성을 가진 약으로 장기 복용하면 중독 증상을 나타내는 물질로, 중독과 정신적인 문제를 유발할 뿐만 아니라 온 몸을 파괴하는 독약과 같습니다.

부작용



마약류 중독 4년만에 변한 모습
✓ 신경조직만 손상으로 정상적인 생활 불가
✓ 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상

도와주세요!



112, 117



1899-0893



✓ 마약류 신고
✓ 약물 오남용 예방 상담
✓ 마약 예방 교육

청소년 성매매 예방

1. 성매매의 정의

돈 또는 물품, 일자리, 장자리 등 편의와 대가를 제공하고 성관계 또는 성행동을 하거나 그 대상이 되는 것을 말한다.

2. 청소년 성매매 형태

청소년 성매매 형태	인터넷 채팅	성인과의 원조교제	성산업
	· 친구소개, 구인광고	· 조건만남	· 노래방, 카스방, 티켓다방

3. 성매매 예방을 위한 대처

- 높은 수입을 보장하는 광고지나 구인광고, 직업소개소 등에 현혹되지 않음
- 성매매를 하라고 유혹하거나 알선하는 사람은 즉시 신고다. 어떤 경우에도 가출은 하지 않음.
- 갖고 싶은 물건에 현혹되지 말아야 함.
- 인터넷으로 채팅을 할 때는 절대로 자신의 연락처를 알려주지 말고, 만남을 자제함.
- 인터넷 채팅 등에서 성매수 제의가 있는 경우 경찰청 안전 Dream센터에 24시간 온·오프라인 신고 가능. '안전 Dream'(http://www.safe182.go.kr)

희귀질환 극복의 날

5월 23일 희귀질환 극복의 날

- 희귀질환이란 질환의 발병률이나 유병률이 매우 낮아 진단이 어렵고 제대로 된 치료법이 없는 경우를 의미
- 우리나라의 경우는 해당 의약품 분류를 위해 2만 명 이하의 유병률 질환을 희귀난치성 질환으로 정의

희귀질환에 대한 국민들의 이해를 높이고,
희귀질환의 예방, 치료 및 관리 의욕을 고취시키기 위해
제정한 법정기념일인 "희귀질환 극복의 날"

주요 희귀질환들

다낭성 경화증: 중추신경계 (뇌, 척수) 손상으로 발생하는 면역체계 이상 질환. 증상의 재발과 완화가 반복하는 것이 특징

루게릭병: 대뇌와 척수의 운동신경세포가 파괴돼 근육이 점점 힘을 잃어가는 퇴행성 신경병증. 근육이 위축되는 치명적인 질환

쿠싱증후군: 부신피질의 호르몬 중 코르티솔의 과다로 인해 발생하는 임상증후군. 보통 30~40대에 진단되는 경우가 많

버거씨병: 정확한 발병 원인은 알려져 있지 않으나, 흡연이나 자가면역 현상 등이 원인인 것으로 추정. 혈관폐쇄를 유발.

진드기 예방 수칙

2025. 4. 18. 질병관리청

올해 첫 중증열성혈소판감소증후군(SFTS) 환자 발생

야외활동 시 진드기에 물리지 않도록 주의하세요!

- 농작업, 야외활동 (재초, 등산, 캠핑 등) 후 2주 이내 발열, 설사, 근육통, 오한 등 증상발생 시 의료기관 방문하여 진료받기
- 진드기에 물리지 않도록 긴 옷, 모자, 양말 착용으로 노출을 줄이고 기피제 사용하기

1/2

2025. 4. 18. 질병관리청

<진드기 매개 감염병 예방수칙>

작업 및 야외활동 전

- 작업복과 일상복 구분하여 입기
- 야외활동 및 농작업 시 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장 착용하기 (※ 긴팔·긴바지, 모자, 목수건, 토시, 장갑, 양말, 장화)
- 작업 시에는 소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로 집어넣기
- 진드기 기피제를 보조적으로 사용하기

작업 및 야외활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 풀밭에서 웅변 보지 않기
- 땀자리를 펴서 앉고, 사용한 땀자리는 세척하여 햇빛에 말리기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 야생동물과 접촉하지 않기

작업 및 야외활동 후

- 입었던 옷을 세탁하고, 샤워나 목욕하기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 진드기가 붙어 있는지 꼼꼼히 확인하기

진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 준수하는 것이 최선의 예방법입니다.

2/2

Q 진드기에 물렸다면?

- A 크기가 작아 물렸는지 모르는 경우도 많습니다. 진드기에 물렸다면 손으로 터트리거나 떼지 말고 의료기관을 방문하여 진드기를 제거해주세요.
- ※ 바이러스에 감염된 진드기를 손으로 터트리거나 2차 감염될 우려가 있습니다.

Q 의료기관 방문이 어렵다면?

- A ① 손으로 떼지 말고 핀셋을 사용하세요.
② 피부 깊숙이 핀셋을 밀어 넣은 후 진드기 머리 부분을 잡고 수직으로 천천히 제거해주세요.
③ 해당 부위를 소독해주세요!

