

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

액상

전자담배의 액체에서 2천여 개의 화학물질 발견
탄화수소, 카페인, 산염 화합물질과 산중성 성분을 포함한 매우 복잡한 화학물질 혼합물

에어로졸

발암성 독성 물질로 알려진 포름알데하이드, 아세트알데하이드, 아크롤레인을 비롯한 여러 유해 화합물과 중금속 검출

가열

금속성 구성장치

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



마약이란?	부작용	도움주세요!
<p>미취각용을 하며 습관성을 가진 약으로 장기 복용하면 중독 증상을 나타내는 물질로, 중독과 정신적인 문제를 유발할 뿐만 아니라 온 몸을 파괴하는 독약과 같습니다.</p>	<p>1998, 2002 마약류 중독 4년만에 변한 모습</p> <p>신경조직막 손상으로 정상적인 생활 불가</p> <p>뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상</p>	<p>112, 117</p> <p>1899-0893</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 · 친구소개, 구인광고	성인과의 원조교제 · 조건만남	성산업 · 노래방, 키스방, 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

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

- 땀발 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 땀발에서 응변 보지 않기
- 땀자리를 펴서 앉고, 사용한 땀자리는 세척하여 햇볕에 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!

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!

