

# 5월 보건소식

## HEALTH NEWSLETTER

전주장동초등학교  
2025.5.2 발행

5월 31일  
'세계 금연의 날'

세계 금연의 날



혹시 "담배는 멋져 보인다"라고 생각한 적 있나요?

담배는 몸에 해로운 독 같은 물건이에요.  
어린 나이에 담배를 피우기 시작하면,  
아직 자라는 중인 뇌가 나쁜 성분인 니코틴에  
쉽게 중독되어 끊기가 아주 어려워요.  
또한, 담배는 폐를 약하게 만들고, 심장병이나  
암 같은 큰 병에 걸릴 위험도 평생 커지게 해요.  
그래서 전 세계 사람들은 5월 31일을  
'세계 금연의 날'로 정하고,  
"담배는 해롭다!", "함께 끊자!" 는  
뜻을 나누고 있어요.

## 전자담배는 일반담배보다 덜 해로울까요?

NO  
QUIT SMOKING



NO! 사실이 아니에요!

전자담배는 액상 니코틴을 고온으로  
가열해 증기 형태로 흡입하는  
전자형 흡연 기기입니다.  
겉보기엔 세련되고 향도 좋지만, 담배와  
동일한 중독성과 유해성을 지니고  
있습니다.  
청소년기 흡연은 뇌와 성장 발달의  
악영향과 충동 조절 문제를 유발할 수  
있습니다.

전자담배, 이런 착각은 NO!

1. "전자담배는 연기가 안 나니까 괜찮다?"  
→ 연기는 안 나지만 해로운 물질이 포함된 연기는  
그대로 몸 속으로 들어가 나쁜 영향을 줍니다.
2. "향이 좋아서 위험하지 않을 것 같아요."  
→ 향이 달콤해도, 그 안에는 중독을 일으키는 니코틴이  
더 많이 숨어 있어요.
3. "전자담배는 담배가 아니에요!"  
→ 전자담배도 법적으로 담배로 정해진 제품이에요.

# 내 몸은 소중해요

성매매와 성폭력, 정확한 의미를 알고 소중한 나를 보호해요!

## 이런 말 들어본 적 있나요?

요즘 TV, 인터넷, 채팅 등에서 '돈 주면 사진 보여줘', '예쁜 사진만 보내면 간단한 알바' 이런 말을 하는 어른이 있을 수 있어요. 이런 말들은 내 몸을 이용해서 나쁜 행동을 하게 만드는 위험한 말이에요.

## 성매매란 무엇일까요?

성매매는 돈이나 선물, 또는 어떤 대가를 주고 받으며 성적인 행동을 요구하거나 하게 만드는 행위를 말해요.

우리나라에서는 소중한 성을 물건처럼 거래하는 행위는 법으로 막고 있어요. 어른이든 아이든 누구에게나 해서는 안 되는 잘못된 일이에요.

내 몸은 돈과 바꾸는 물건이 아닙니다!  
이런 상황이 생기면 절대 혼자 고민하지 말고, 선생님이나 믿을 수 있는 어른에게 꼭 이야기해요.

## 성폭력이란 무엇일까요?

성폭력이란 상대방의 동의 없이, 성적인 말이나 행동으로 불쾌함, 두려움, 수치심을 느끼게 하는 모든 행위를 말해요.

## 이런 것도 성폭력에 해당돼요!

언어적 성폭력

내가 듣고 싶지 않은 성적인 농담이나 말을 자꾸 듣게 하는 것

신체적 성폭력

손을 잡거나, 껴안거나, 내 몸을 만지는 행동을 내가 원하지 않는데 하는 것

디지털 성폭력

신체 사진이나 동영상을 몰래 찍거나 사진 등을 보여달라고 요구하는 것

\*\*온라인 채팅이나 메시지로 성적인 말을 보내는 것도 포함돼요.

**중요한 건 상대방의 행동이나 말에 내 마음이 불편했나? 예요!**

내가 싫다고 생각했거나, 기분이 나빴다면 그건 절대 괜찮은 일이 아니에요.  
꼭 고민을 털어놓고, 도움을 요청해야 해요!