



전자담배, 오해와 진실

5.31일 세계금연의 날을 맞이하여 청소년들의 건강을 위협하는 전자담배에 대한 오해와 진실을 함께 살펴봅시다.

전자담배, 금연에 도움 된다?

- ① 전자담배는 1회 흡연 시 연초담배와 다르게 니코틴 흡수량을 가능하기 어렵습니다.



- ② 전자담배와 연초담배를 이중으로 사용하는 경우 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.



전자담배와 연초담배 이중 사용자
전자담배만 사용자

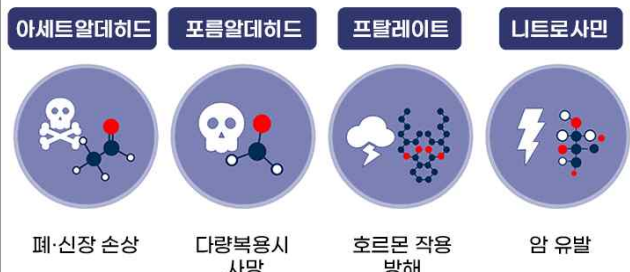
전자담배, 일반 담배보다 덜 해롭다?

- ① 기존 담배에 비해 유해성분이 덜 검출되었다고 주장하지만 인체에 덜 해롭다는 근거는 없습니다.

미국 정부는
액상형 전자담배의
사용을 자제할 것을
권고



- ② 전자담배는 발암물질, 독성화학물질을 포함하며 연초담배에 없는 유해성분도 검출되었습니다.



전자담배, 금연구역에서 피울 수 있다?

전자담배도 담배로 규정되어 공공이용시설이나 금연구역에서 흡연시 과태료가 부과됩니다.



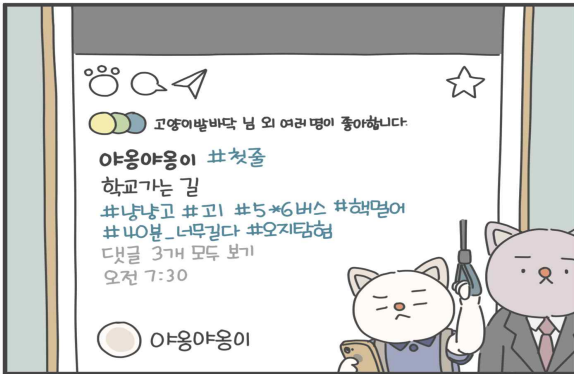
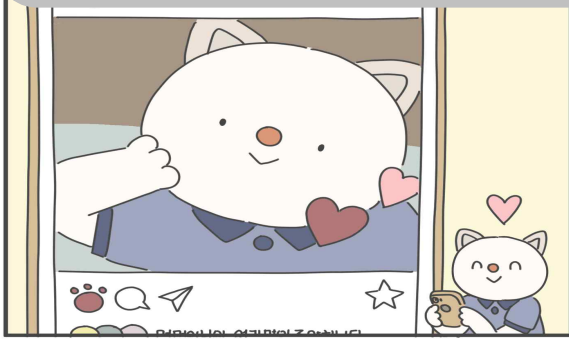
전자담배, 간접흡연의 위험이 없다?

일반담배에서 배출되는 유해성분이 전자담배에서도 검출된다고 보고되었습니다.



전자담배는
금연 보조가 아닌,
담배입니다.

디지털 성범죄 예방 웹툰(1편)



오늘은 인터넷과
개인 정보에 대한
이야기를 해볼 거예요!



요즘에 저거 모르는
사람이 누가 있다고~

누군가를 알아볼 수
있는 정보도 피해야
해요!

다같이-자기
SNS를 한번 볼까요?



하곳길



건강한 체중관리

아동·청소년 비만 예방을 위한 핵심

1

건강한
식습관

2

규칙적인
신체활동

성장기 건강체중 관리를 위해서는 무조건 적게 먹기 보다는 **골고루, 알맞게, 제때에** 먹어야 합니다. 지나친 칼로리 제한이나 특정 식품만 섭취하는 다이어트는 요요 현상을 일으켜 체중 조절을 방해하며, 오히려 영양결핍, 저성장, 거식증이나 폭식증과 같은 섭식장애를 유발하기도 합니다.

나의 식습관 체크리스트

- ☐ 편식을 하는 편입니까?
- ☐ 아침을 잘 먹지 않습니까?
- ☐ 규칙적인 식사시간 이외, 특히 늦은 밤에 간식을 자주 먹습니까?
- ☐ 한 번에 먹는 양이 많거나 조절하지 못하는 편입니까?
- ☐ 빠르게 먹는 편입니까?

하루에 250~500kcal 만큼의 섭취를 줄여서

한 달에 1~2kg의 체중감량을 목표로

6개월 내에 원래 체중의 10% 만큼을 줄이는 것이 바람직합니다.

단, 1회성이 아니라 6~12개월에 걸쳐

꾸준히 노력해야 합니다.

건강체중 관리를 위해서는 식습관뿐만 아니라 **신체활동량**을 늘려주세요! 5~17세 아동·청소년기에는 **중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 한 시간 이상, 고강도 신체활동은 주 3일 이상 실천**해야 합니다.

매일 1시간씩

- ☐ 빨리 걷기
- ☐ 자전거 타기
- ☐ 배드민턴 연습

주 3일씩

- ☐ 달리기
- ☐ 줄넘기
- ☐ 인라인스케이트
- ☐ 농구, 축구, 배드민턴

일상생활에서 활동량을 늘려보세요!

- 걸어서 계단 오르기
- 걸어서 학교에 가거나 학원 가기
- TV, 스마트폰, 컴퓨터는 적당한 시간만 이용하기
- 가족, 친구와 함께 야외 활동하기