



보성건강소식(5월)

(56139) 정읍시 북면 연지길 38-27 • 교무실 535-4567 • 행정실 536-5262 • FAX 535-4533

5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다. 최근 성인뿐만 아니라 청소년 사이에서도 사용량이 증가하고 있는 전자담배의 실체에 대하여 알아보시다.

1 전자담배란?

**“전자적 장치를 이용하여
담배의 성분을 에어로졸 형태로 흡입하는 것”**



액상형 전자담배

담배에서 추출한 **니코틴**과 **향기**를 가화제를 이용해서 에어로졸 형태로 만들어 흡입하는 전자담배를 의미합니다. USB 저장장치 형태에 이어, 스마트워치(시계) 형태, 자동차 키 형태 등 다양한 형태가 있습니다.



궐련형 전자담배

특수하게 만든 **담배**와 **향기**를 350도 이하로 가열하여 가화제를 이용해서 에어로졸 형태로 흡입하는 전자담배를 의미합니다.

2 전자담배의 유해성



전자담배는
유해물질 작게 나와서
덜 해롭다고요?

**“저타르 담배가 폐암 발생확률을
줄여주지 않았습니다”**

위와 시계와 같이 **위험물질의 농도가 줄어들기 때문에
개인의 건강위험도 이에 비례해서 줄어든다고 단정지을 수 없습니다.**
여전히 휘발성 유기화합물, 니코틴을 비롯한 다양한 유해물질이 배출되며
카드뮴을 제외한 다른 중금속은 더 많이 배출된 사례가 있습니다.

3 전자담배의 중독성

**“전자담배 사용자들의 85%가
전자담배와 기존 담배(궐련)를 동시 사용”**

**“액상형 전자담배 중복사용자는
니코틴에 노출되는 총량이 더 높아”**

궐련과 전자담배의 중복 사용으로
니코틴 중독이 가중될 수 있으며,
이는 **금연에서 더욱 멀어진다**는 것을 의미합니다



4 금연으로 가는 길

“NO 담배, NO 전자담배”

- 전자담배도 일반 담배와 마찬가지로 건강을 해치며 니코틴 중독을 유발합니다.
이에, 금연으로 가는 길에 전자담배는 없습니다.
- 금연지원센터, 보건소의 도움을 받아 금연하세요.

**안전한 담배 없습니다. 모든 형태의 담배는
간접흡연을 포함한 건강상의 위험을 초래합니다.**



디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다.

컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽습니다.

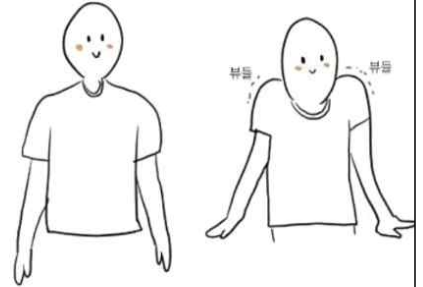
<< 거북목 증후군 예방과 스트레칭 방법 >>

① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쪽 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

● 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지하기
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록 합니다.
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식합니다.
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록 조절합니다.
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지합니다.
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기
7. 한 자세로 오래 작업 시 근육이 경직되므로 자세 자주 바꾸기

초가공식품과 건강

■ 초가공식품이란?

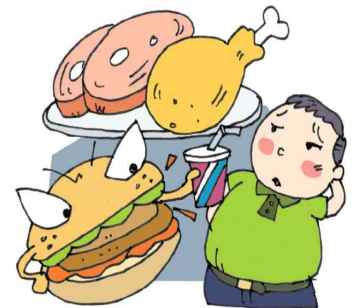
음식물의 성분에 향료나 착색제, 유화제, 그리고 당분 등의 첨가물로 가공하여 산업화되어 제조된 식품을 말합니다.

가공식품과 중요한 차이는 원재료의 형태를 알아볼 수 없을 정도로 변형되었고 일반가정에서 보기 어려운 식품첨가물이 사용되었다는 것입니다.

■ 아침식사용 시리얼, 소시지, 과자, 파이, 요구르트, 기계식으로 생산된 빵, 케이크, 도우넛, 아이스크림, 라면 등이 초가공식품에 속한다.

맛이 좋고 간편하게 이용할 수 있어 10대에서 가장 많이 섭취되고 있다.

초가공식품은 에너지 밀도가 높고 지방, 당류, 나트륨의 함량이 높아서 비만, 대사증후군, 고혈압, 당뇨병, 치매 등 각종 만성질환의 위험을 높입니다.



■ 초가공식품은 영양학적으로 질이 낮은 식품으로 산업적 공정을 거치는 동안 사용하는 보존제, 안정제들이 문제가 될 수 있다. 특히 고열량식품으로 최근의 소비 증가가 비만이 증가하는 중요 원인이 된다.

● 패스트푸드, 밀키트, 인스턴트 식품을 가급적 피하고 자연식품을 재료로 집에서 요리하여 가족과 함께 식사하는 식생활 습관을 갖는 것이 건강과 질병 예방의 지름길이다.