



5월 31일 세계금연의날 (전자담배의 실체 알아보기)

1987년 세계보건기구(WHO)가 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다. 5월 31일 금연의 날을 맞이하여 최근 성인뿐만 아니라 청소년 사이에서도 사용량이 증가하고 있는 전자담배의 실체에 대해서 알아보도록 합니다.

1 전자담배란?

“전자적 장치를 이용하여
담배의 성분을 에어로졸 형태로 흡입하는 것”



액상형 전자담배

담배에서 추출한 니코틴과 첨가물을 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 만들어 흡입하는 전자담배를 의미합니다. USB 저장장치 형태에 이어, 스마트와치(시계) 형태, 자동차 키 형태 등 다양한 형태가 있습니다.



궐련형 전자담배

특수하게 만든 담배와 첨가물을 350도 이하로 가열하여 기화제를 이용해서 에어로졸 형태로 흡입하는 전자담배를 의미합니다.

2 전자담배의 유해성



전자담배는
유해물질 적게 나와서
덜 해롭다던데요?

“저타르 담배가 폐암 발생확률을
줄여주지 않았습니다”

위와 사례와 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 멀어진다는 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 성범죄 예방 7가지 안전수칙

1. 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다.
3. 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다.
4. 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다.
5. 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다.
7. 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다. (전화 1366)



유산소운동과 비만관리

신체활동은 몸 속 지방을 태워요.

스트레칭, 걷기, 팔 굽혀 펴기, 계단 이용하기

규칙적인 신체활동과 운동은 비만을 관리하고 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 심혈관 질환 등 만성질환 위험을 감소시켜요

- 운동은 최소 주 3회 이상, 한 번에 30분간
- 규칙적·지속적 유산소 운동하기
- 약간 숨 차지만 대화 가능할 정도의 운동하기



신체활동은 질병을 예방해요

규칙적인 신체활동과 운동은

골다공증, 근육감소증, 각종 암 발생과 사망률을 감소시켜요.



운동 + 생활습관 개선 = 감소된 체중 유지

신체활동은 기분 개선에 도움을 줘요

신체 활동은 도파민과 세로토닌을 뇌로 방출하여
스트레스 호르몬을 낮춰요.

도파민은 의욕, 성취감, 기쁨 등을 줘요.
세로토닌은 기분 개선과 행복감을 줘요.



운동은 수면의 질을 높이고, 불안과 우울감을 억제해요

빠른 걸음, 달리기, 수영, 자전거 타기 등을 습관화 해요.

- 칼로리 소모량 늘고 근육 발달
- 몸 안 축적된 지방 분해로 체중조절
- 스트레스 감소 호르몬 등이 분비되어 기분과 자존감 향상
- 긍정적 감정 촉진, 부정적 정서 억제



* 6.4~6.5일 학생 건강검진이 출장검진을 통해 실시합니다. (1,4학년)
검진결과는 집에 우편으로 전달될 예정입니다.

* 2,3,5,6학년 신체검사(키, 몸무게)와 시력검사를 진행하고 있습니다.
결과는 학생편에 전달될 예정입니다.

협조해 주신 학생과 학부모님께 감사드립니다.



보건실 안내

