



“미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성”

가정통신문

발송일 2025. 05. 01.
발송처 군산진포중학교
문의전화 462-3206

제 목

2025년 5월 보건소식지

진포중학교 보건실

5월

보건소식지

이달의
주제

세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 '세계 금연의 날'입니다.
이 날은 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적인 영향에
대해 세계적인 관심을 촉구하고자 정해졌습니다.

재배

200만톤
제조 과정에서
발생하는 폐기물의 양

130억 필
담배 재배에 소비되는 토지

폐기물

1,246만개
하루 평균 버려지는
담배꽂이의 수
(환경오염 유발)

판매

50개피
담배 농사에 투입되는 아동들에게
하루 동안 노출되는 니코틴의 양

내가 노담이면 좋겠어

NO! DAM

화재 발생률 40%
담배꽂이가 원인이 된
화재사건 비율

흡연

연간 600명
흡연 / 간접흡연으로
사망하는 사망자 수

판매

종독마케팅
화려한 마케팅 뒤에
숨은 흡연 유혹은
청소년 흡연 가능성을
약 2배 이상 증가

심부전증, 류마티스 관절염, 당뇨병
흡연 / 간접흡연으로
발생하는 주요 질병

12배
일반담배 대비 전자담배가
발생시키는 초미세먼지의 양

5월 마지막주 약물 오남용 주간 운영 및 활동들이 계획되어 있으니 많은 관심과 참여 바랍니다. (추후 안내)

출처: 한국건강증진개발원 카드뉴스 '세계 금연의 날 더(The) 건강 캠페인'

담배에 대해 궁금한 이야기

Q. 어른이 된 후 담배를 피우는 건
괜찮지 않을까요?

A. 어른이 되어서도 담배를 피우는 건 안됩니다.
흡연은 호흡기계, 순환기계 질환과 각종 암의
주된 원인이며, 이러한 담배의 유해성과
중독성은 남녀노소 누구에게나 해당됩니다.
흡연해도 괜찮은 나이는 없습니다.



Q. 전자담배는 일반담배보다
덜 해로운거 맞죠?

A. 아니요.
전자담배를 포함해 어떤 형태의 담배든지
건강에 해롭습니다.
전자담배에도 독성물질과 발암물질이
포함되어 있습니다.
또한, 전자담배는 비흡연자와 학생들의
담배에 대한 접근성을 높여주고, 호기심을
자극하며, 담배의 유해성을 낮게 하기
때문에 오히려 더 위험할 수 있습니다.



출처: 서울시 교육청 블로그 "생활정보 속속"

금연구역이란?

금연구역! 알고계신가요? Q



우리나라에서는 국민들을 간접흡연 피해로부터
보호하고, 흡연자들의 금연을 유도하기 위하여
금연구역을 지정하고 있습니다.

학교(운동장 등 모든 구역을 포함)

의료기관, 보건소, 보건의료원 등

도서관, 어린이 놀이시설

교통 관련 시설의 대기실, 승강장

어린이운송용 승합자동차

금연구역에서 흡연 시 10만원 이하의
과태료가 부과됩니다.
우리 모두의 건강을 위해,
금연해보는건 어떨까요?

출처: 광명시 뉴스포털 홈페이지 - 시정뉴스

성희롱 성폭력 예방

성희롱이란?

육체적 성희롱

상대의 의사와 상관없이 신체적으로 접촉하거나 특정 신체부위를 만짐으로써 피해자에게 성적 굴욕감이나 혐오감을 주는 행위

언어적 성희롱

상대 의사와 상관 없이 음란하고 상스러운 말을 하거나 외모에 대한 성적인 비유나 평가, 성적인 사생활을 묻거나 유포하는 행위

시각적 성희롱

상대 의사와 상관 없이 눈으로 인지가 가능한 행동을 통해 성적 혐오감이나 불쾌감을 주는 행위

기타 성희롱

사회통념상 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하는 것으로 인정되는 언어나 행동

성희롱 판단 기준은?

“우리 사회 전체의 일반적이고 평균적인 사람이 아니라 피해자와 같은 처지에 있는 평균적인 사람의 입장에서 성적 굴욕감이나 혐오감을 느낄 수 있는 정도였는지를 기준으로 심리, 판단하여야 한다.”
(대법원 2018.4.12. 선고2017두 74702판결)

제주특별자치도 성희롱, 성폭력 예방 홍보 키드 뉴스

성희롱 성폭력 예방

디지털기기 및 SNS 사용이 증가하면서 온라인 그루밍, 사진합성 및 유포 등 디지털 성범죄 사례가 증가하고 있습니다. 청소년이 겪은 성범죄 피해 장소 1위가 '온라인(44.7%)'으로 조사되었습니다. 기술이 발전하여 디지털기기가 필수가 된 지금, 조금 더 안전하고 유용하게 사용하도록 노력해야 합니다.

디지털 성범죄란? 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 상대방의 동의 없이 상대의 신체를 촬영하거나, 촬영물을 동의 없이 유포, 복제, 합성, 유포협박, 저장 및 전시하는 행위를 포괄



온라인 그루밍

온라인에서 접근, 성적 목적의 행위를 유인하거나 권유(길들이기)하는 성착취 행위

사진 합성

이미 공개된 연예인 사진, 지인의 사진 등을 이용해 성적 이미지를 합성하는 행위

디지털 성범죄 처벌 받는 행위는?

- 성적 욕망이나 수치심 또는 혐오감을 유발할 수 있는 대화를 지속적 반복적으로 하는 경우
- 성교, 자위행위, 신체를 노출하는 행위 등을 하는 경우

성폭력 처벌법 제13조

성적 수치감, 혐오감을 일으키면 2년 이하 징역, 2천만원 이하 벌금형 받습니다.

성폭력 처벌법 제14조

불법촬영 제공 등은 5년 이하 징역, 3천만원 이하 벌금형을 받습니다.

아동 청소년 성보호에 관한 법률 제 15조의 2

성적 수치심을 주는 대화, 행위 등을 한 경우 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

성희롱 성폭력 예방



SNS속 학교생활 게시물로도
나의 개인정보를 알 수 있대!



SNS에 올라온 학교생활 사진 등으로
개인정보를 알아내거나 짐작할 수 있어요.
알아낸 개인정보를 디지털성범죄에
악용 하려는 사람들도 있으니 주의!
특히 SNS로 만난 친구는 해킹된 계정이거나
다른 사람의 사진을 자신인 것처럼 꾸밀 수 있어요.

“나 너 마을에 드는데...”
모르는 사람의 메시지, 채팅은
정신을 바짝!



디지털 성범죄는
친절하고 달콤한 말로
시작되는 경우가 대부분!
친해지고, 선물도 주고받으며
믿음을 쌓은 후 개인정보나 사진을
요구하는 경우가 많아요.

무심코 '다운로드' 하지 말 것!
내 일 아니니까....라며 '침묵' 말 것!!



친구가 올린 불법 촬영 사진과 영상은
절대 다운로드 하지 마세요.
무심코 한 클릭으로 처벌받을 수 있어요!
단톡방에서 디지털성범죄로 의심되는
행동을 본다면 “이건 처벌받을 수 있는 범죄”
라고 알려주세요.

디지털 성범죄 신고는?

신고는! 경찰청 사이버수사국 112



상당은?

- 한국여성인권진흥원 디지털성범죄
피해자 지원센터 02-735-8994
- 청소년사이버상담센터 1388
- 여성긴급전화 1366

출처: 한국여성인권진흥원 홈페이지 카드뉴스 “디지털 성범죄 예방하는 슬기로운 학교생활(청소년용)”

5월호

알

쓸

전

잡

학사전



왜? 밥 먹고 바로 뛰면 배가 아플까?



A

우리 몸에는 혈액을 보관하는 ‘비장’이라는 장기가 있어요.



밥을 먹으면 ‘위’는 밥을 소화시키기 위해 힘(피)이 필요해요.

그런데, ‘위’가 밥을 소화시키기 전에 뛰게 되면,



‘폐’와 ‘근육’에도 피가 더 필요해져요.



계속 달리게 되면, 우리 몸의 여러 곳에서 ‘피’가 필요해져요.



부족한 피를 보충하기 위해 비장에 저장해 둔 ‘피’를 사용해요.



비장에서 ‘피’를 계속 짜내게되면 비장이 아프고,

그래서 배가 아픈 것처럼 느껴지게 되는 것이죠!

더 많은 내용이 궁금하다면? - 호기심딱지 “밥먹고 뛰면 배가 아파요.”



2025. 5. 1.

군산진포중학교장(직인생략)