

- ① 에너지 대사에 관여하는 **비타민B(vitamin B)**의 섭취
- ② 규칙적인 **아침 식사(Breakfast)** 습관,
- ③ 긴장된 근육을 풀어주는 **스트레칭 (Body stretching)**

노담 꿀팁! 청소년 금연 방법

청소년 금연, 왜 해야 할까?

1. 건강상의 위해: 높은 고위험 질환 발생률

흡연 시작 연령이 어릴수록 폐암 발병률이 높으며 만성질환을 유발하는 선행요인이 발생한다.

2. 니코틴 의존도

- 청소년기에는 담배 속 유해물질의 영향을 더욱 크게 받는 만큼 니코틴에 의한 중독 증상이 더욱 가중된다.
- 어린나이에 흡연을 시작할수록 흡연기간이 길게 유지되는 만큼 흡연량과 니코틴 의존도가 높아지기 쉽다.

3. 청소년 금연 방법

금연 간식을 섭취하여 흡연을 연상하는 행동을 피하고, 흡연 욕구도 떨어뜨리는 방법이 효과적이다.



디지털범죄 딥페이크 예방 / 또래 성폭력 예방

딥페이크란

출처:국민안전교육플랫폼

딥러닝(Deep Learning)+가짜(Fake)

딥페이크는 인공지능기술을 활용하여 실제와 구분하기 어려운 가짜 사진, 영상 또는 오디오를 만드는 기술로, 최근 음란물 제작, 명예훼손 등 부정적인 목적으로 사용되며 논란

딥페이크의 위험성

- 조작된 영상으로 지인이나 가족을 사칭해 금전을 요구
- 특정인의 얼굴을 합성하여 음란물 제작
- 실제로 하지 않은 말과 행동을 조작하여 거짓 정보 유포
- 목소리를 모방하여 보이스피싱에 악용

예방 및 대처법

✓개인정보와 사생활 보호

-온라인에서 자신의 이름, 주소, 전화번호, 학교 등 개인정보를 공개하는 것을 주의

-SNS나 온라인 계정을 비공개로 설정, 모르는 사람과의 접촉은 신중히 판단

✓피싱과 악성 링크 경계

- 출처가 불분명한 이메일이나 파일 열람 주의
- 의심스러운 링크는 클릭하지 말고 삭제

✓안전한 인터넷 사용 습관

- 강력한 비밀번호(문자, 숫자, 특수문자 조합) 설정
- 인터넷에 사진과 영상 공유 주의

✓피해 도움 요청

- 피해를 당한 경우 즉시 경찰에 신고(신속한 대응)
- 성범죄 피해 경우 디지털성범죄 피해지원센터에 삭제 요청

또래 성폭력이란

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말한다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있다.

또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기

약물 오남용 예방 - 약물 오남용 시 부작용

마스피린



과민반응 (천식 두드러기 발진)



위장관출혈
오심 소화불량 구토



귀울음



비정상적인 출혈
멍이 잘 든다

비스테로이드 소염진통제 (ex. 부X펜, 트리X펜, 멕X피드)



위장장애
속쓰림



심근경색



장투과성증가
장누수증후군



급성 신부전

해열진통제 (ex. 타이X놀, 펜X 게X인)



급성 간부전



소아 천식 발작



어지러움
오심 구토



과민반응 (부종
호흡곤란 발진)

스테로이드제(비루시, 피부약 등)



골다공증
골절



모근파괴 탈모
피부염 피하출혈



근육위축
팔다리 가늘어짐



고혈압 당뇨병
복부비만 만성피로