



南星人! 가슴엔 비전을 행동엔 품격을 세상엔 사랑을 4월 보건소식지

2023. 04. 19.
보건실-8
☎ 063-859-9146

청소년 흡연의 위험성

1. 키 및 세포 성장 발육 저하
2. 뇌세포에 영향- 학습 능력, 기억력 저하
3. 성기능에 영향
남자: 정자수 감소, 정자 기능 손상
여자: 임신 중 태아 사망과 신생아 사망률 증가, 기형아 출산 가능
4. 이른 나이에 시작되므로 흡연 기간이 길어져 니코틴 중독 증상이 더욱 심해 금연이 어려워진다.
5. 피부세포에 영향- 피부노화가 빨리 일어나 주름이 많아지고 얼굴색이 누렇게나 검어진다.
6. 담배 속 화학물질과 뜨거운 연기가 성대인대를 손상시켜 목소리가 나빠지며 성대인대에 상처 심하면 성인이 되어 고음을 낼 수 없다
7. 치아와 손끝이 누렇게 변색 되고 잇몸, 치아 손상
8. 입에서 악취가 나고 가래와 기침 증가
9. 폐활량이 줄어들어 조금만 뛰어도 쉽게 숨이 찬다.

여드름 예방을 위한 생활 습관

여드름은 모낭 속 피지선 근처에서 염증이 생기는 질환으로 피지선이 모여 있는 얼굴, 등, 팔 부분 발생.



충분한 수면
(성장호르몬의 세포재생촉진)



세안은 하루 2-3회



카페인 음료 자제



기름진 음식 자제



여드름 예방을 위해 좋은 식품

- ▶완두콩: 피지 분비 억제, 피부 각화 현상 감소(아연)
- ▶양배추: 피부 각화 억제, 살균작용(유황)

- ▶상추: 피부세포 증식 촉진, 피지 분비량 감소(베타카로틴)
- ▶브로콜리: 기미와 주근깨 감소(비타민C), 피부와 점막의 저항력 향상(카로틴)
- ▶녹차잎: 피부재생과 진정, 세포막 강화(플라보노이드)

온라인(채팅방, SNS 등) 성희롱 -디지털 성범죄

디지털 성범죄는 개인 간 사소한 문제가 아닌 성폭력이며, 장난이나 호기심, 친근감이라 해도 현행법으로 처벌되고 있는 명백한 범죄(성폭력, 모욕죄, 명예훼손죄 등)

불법 촬영	유통, 공유
옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성 행위 등을 찍는 것	웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자
비동의 유포, 재유포	유포 협박
내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포	가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등
사진 합성	성적 괴롭힘
피해자의 일상 사진을 성적 인 사진과 합성 후 유포	사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등 연행

단톡방이나 SNS, 온라인 커뮤니티 등에서 불특정 다수 또는 특정인에 대해 성적 발언 등의 성희롱이 요즘 중·고·대 학생들 사이에서 가장 많이 증가

디지털 성범죄 피해 및 삭제 상담(신고112,117)
www.women1366.kr/stops

성매매는 성 인권 침해 범죄행위

1. 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성 인권 침해
내가 돈을 주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가 아닌, 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을 쉽

게 살 수 있고 그 해당 성에게 함부로 해도 된다는 성에 대한 차별에서 비롯된 인권침해이다.

2. 성매매는 범죄행위

성매매처벌법에 따르면 성매매란 ‘불특정인을 상대로 금품 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고’, ‘성교 및 구강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 (유사)성교행위’로 정의한다. 따라서 다음의 행위는 처벌.

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속하고 하는 성교나 유사 성교행위
- ② 성매매를 알선·권유·유인하거나 또는 강요하고, 장소를 제공하거나 대상자를 모집, 이동, 은닉하는 업주, 포주 등의 성매매 알선행위
- ③ 성행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진, 영상물 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
- ④ 청소년의 몸과 성적 행위를 얻기 위해 돈뿐만 아니라 음식, 잡자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매, 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

시험기간 필수템 카페인 음료, 청소년에게 독!

시험 기간만 되면 카페인 음료는 학생들의 필수템이 되곤 한다. 카페인 음료로 잠을 떨칠 수는 있지만, 무분별한 섭취는 성장기 학생들에게 심각한 영향을 준다.

카페인은 적당량 섭취하면 진통 효과, 충치 예방, 입냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만 과다 섭취 시 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연구 결과가 있다. 매일 커피를 마시면 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인 음료의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동 불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있다.



청소년 카페인 하루 권고량은 125mg(체중 50kg 기준)
(식품의약품안전처)

- 초콜릿 9조각: 120mg
- 아메리카노 1잔당: 150mg
- 커피 우유 200ml: 84mg



세계 청소년 정신건강의 날

4월 23일은 국제소아청소년정신의학회에서 세계 유아아동·청소년 정신건강의 날(WICAMHD)로 선포한 날이다.

전 세계 인구의 3분의 1은 어린이와 청소년이 차지하고 있다. 유년기와 청소년기는 한 사람의 토대를 이루는 시기로 성장, 학습과 자유로운 탐험을 펼칠 때다. 그러나 전 세계 어린이와 청소년 가운데 상당수는 트라우마와 위기로 인해 고통을 받고 있다. 이는 일생 동안 정신적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인됐다. 연구에 따르면, 대부분의 정신 질환은 소아 및 청소년기(25세 이전)에 발병하며, 정신 질환 및 물질 중독 장애 보정 수명의 4분의 1이 청소년기에 발생하는 것으로 나타났다.



정신건강 향상을 위한 전략 5가지

- ▶ 낙천적으로 생각하기
- ▶ 감사하는 마음 갖기
- ▶ 사교성 기르기
- ▶ 자원봉사 참여하기
- ▶ 목적 찾기