

- 약물 오남용 예방 -

## 청소년 흡연의 위험성

1. 키 및 세포 성장 발육 저하
2. 뇌세포에 영향- 학습능력, 기억력 저하
3. 성기능에 영향- 남자: 정자수 감소, 정자기능 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 어려워짐.
5. 피부세포에 영향- 피부노화가 빨리 일어나 주름이 많아지고 얼굴색이 누렇거나 검어진다.
6. 담배 속 화학물질과 뜨거운 연기가 성대인대를 손상시켜 목소리가 나빠지며 성대인대에 상처 심하면 성인이 되어 고음을 낼 수 없다
7. 치아와 손끝이 누렇게 변색되고 잇몸, 치아 손상
8. 입에서 악취가 나고 가래와 기침 증가
9. 폐활량이 줄어들어 조금만 뛰어도 쉽게 숨이 찬다.

### ★ 5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)가 담배 없는 환경을 만들기 위하여 1987년 제정한 날로 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고, 담배 없는환경을 촉진하기 위해 확립됨

## 코로나 19와 흡연

우리 친구들은 흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것 알고 있나요?  
보건복지부는 흡연이 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도·사망 위험을 높인다고 발표했습니다.

담배 연기는 비말에 비해 입자가 굉장히 작아 바이러스 운반자 역할을 할 가능성은 적지만, 담배를 피우기 위해 숨을 내뿜는 과정에서 비말이 튀어나올 수 있기 때문입니다.  
그리고 흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역기능을 손상시켜 코로나19 감염 가능성을 높일 수 있습니다!  
여러모로 우리 몸에 해로운 담배!  
코로나19와도 연관성이 있다고 하니 절대 하지 않아야겠죠?



## 시험기간 필수템 카페인 음료, 청소년에게 독

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

카페인인 적당량 섭취하면 진통 효과, 충치 예방, 입냄새 제거, 주의력 및 운동능력 향상 등의 장점도 있지만 과다 섭취시엔 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연구결과가 있다. 매일 커피를 마시면 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨며, 특히 고카페인인 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행동불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 성장에 문제를 일으킬 수 있다.

식품의약품안전처

## 나도 카페인 페인?!

**시험기간의 필수템 붐뮈드링크? 붐괴드링크!!**

1잔으로도 청소년 카페인 하루 섭취량 초과 경보!!

**어제 마신 붐뮈드링크~ 오늘 학교에선 좀비라!**

잠이 깨고 집중력이 높아졌다는 잠깐의 착각!

**잠을 깨는 요약? 내몸엔 독약!!**

부작용 경혈 55.4%

부작용으로 빠른심장박동! 수면장애! 두통! 구토!

**알고나면 못 마시는 카페인**

일반거미의 거미줄 중독된 거미의 거미줄

관심 갖지 하다가 나도 모르게 중독되는 카페인!!

**내일을 위한 카페인 줄이기 요령**

1 스트레칭 하기

2 물 마시기

\* 청소년 카페인 하루 권고량은 125mg

(체중 50kg 기준)

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

<[https://blog.naver.com/sje\\_go\\_kr/221797378604](https://blog.naver.com/sje_go_kr/221797378604), 식품안전나라>

## 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
비동의의 유포, 재유포	유포 협박
내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포	가족이나 지인에게 유포하 겠다는 협박, 이별 후 재회 를 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 명예훼손 이나 모욕 등의 언행

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

### ❖ 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

1. 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보
2. 상담신청: [www.women1366.kr/stopds](http://www.women1366.kr/stopds) 전화 02-735-8994
3. 디지털 성범죄 피해자 지원센터에 삭제요청

### ❖ 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- ▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터: 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
  - 온라인게시판([www.women1366/stopds](http://www.women1366/stopds))
- ▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)
  - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
- ▶ 청소년사이버상담센터
  - 1388 (24시간 전화 상담)
  - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

## 성매매는 성인권 침해 범죄 행위

### 1. 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성인권 침해

내가 돈을 주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가  
아닌, 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을  
쉽게 살 수 있고 그 해당 성에게 함부로 해도 된다는  
성에 대한 차별에서 비롯된 인권침해이다.

### 2. 성매매는 범죄행위

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

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속  
하고 하는 성교나 유사 성교행위
- ② 성매매를 알선·권유·유인 하거나 또는 강요하고, 장  
소를 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 아니  
라 음식, 잠자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매, 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

## 양 성 평 등

성 평등이란 ‘성별’ 때문에 차별 받지 않는 것을 말합니  
다. 성별에 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을  
자유롭게 사는 것을 말합니다.

성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 ‘성차별’ 이라는  
편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들  
기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

### ★ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약  
해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에  
감하지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문  
에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고  
있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 ‘차별’입니  
다.

#### ◎ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고  
정관념 형성에 중요한 역할을 합니다. 부모가 나를 대할  
때, 딸과 아들로 나누어 대하거나 형제·자매가 여자다운  
혹은 남자다운 모습을 강요하기도 합니다. 성별에 따라  
다르게 대하는 가족의 태도는 우리 생각에 영향을 줍니  
다.

예) 남자는 아파도 티내면 안돼~ 눈물 보이지 마.

여자는 다리를 모으고 앉아야지~

#### ◎ 대중매체 속에 숨어있는 성 역할 고정관념

TV 프로그램이나 웹툰, 인터넷 동영상 등 대중매체에  
서 여자, 남자는 ‘이렇게, 저렇게 행동해야’ 하는 것으로

그러질 때가 많습니다. 성 역할에 대한 이미지를 반복적으로 접할수록 성역할 고정관념이 강화되는 위험이 있을 수 있습니다.

예) 존댓말이 없는 영어 대화를 번역하면서 남편은 반말, 아내는 높임말 사용  
 똑같은 부모인데 남편은 이름으로, 아내는 누구 엄마로 구분

#### ★ 혐오, 상대방에게는 잘못된 표현입니다

요즘 인터넷이나 방송 등을 통해 혐오 표현을 배우고 따라 하는 학생들이 늘고 있습니다. 그렇게 하는 이유는 친구들에게 '남자다운 척', '센 척' 관심과 인정을 받고 싶고 존재감을 확인하고 싶어서라고 합니다.

혐오 표현은 주로 자신보다 약한 사람을 대상으로 비난하고 조롱하는 것으로 자신의 약한 모습을 감추려는 비겁한 행동입니다.

하지만 약자의 위치란 고정 되어 있는 것이 아니라 끊임없이 변하고 이동합니다. 해외여행을 가서 아무 이유 없이 인종차별 피해를 당한 경험을 호소하는 사례에서 보듯이 나 또한 혐오의 피해자가 될 수 있는 겁니다. 누구나 혐오의 대상이 될 수 있으며 혐오는 나만 비켜 가지 않습니다.

혐오로부터 나 자신을 지키는 일!

내가 존중받는 가장 쉬운 방법은 똑같이 다른 사람을 존중하는 것입니다.

#### ★ 성 평등! 나를 나답게 자유롭게

성평등은 여자와 남자라는 성별을 떠나 각자의 차이를 인정하고 동등한 인격체로 존중하는 것입니다. 성 역할 고정관념이 사라지면 자연스런 감정과 욕구에 따라 행동할 수 있고, 내가 가진 잠재력을 마음껏 발휘할 수 있습니다.

남자다움, 여자다움에서 벗어날 때, 차별과 편견이 사라질 때, 여자와 남자를 구분하고 가르는 대립과 갈등도 사라질 것입니다.

'나다움' 을 있는 그대로 인정받는 것, 성 평등은 우리 모두를 위한 것입니다.

-건강관리-

### 소변으로 알아보는 건강상식

정상적인 소변의 색깔은 맑은 황갈색이며 냄새가 거의 없다. 수분 섭취량이 많고 덜 농축될수록 소변의 색은 옅어지며 땀을 많이 흘리고 물을 거의 마시지 않아 탈수가 심할 경우 주황색에 가까운 진한 소변을 보기도 한다.

▶ 신장이 세균에 감염돼 기능이 떨어져 소변에 이상 단백질이 많이 배출되거나 통풍으로 요산이 소변에 많이 함유되면 소변의 색이 탁해진다.

▶ 고기, 야채 등 인산이 많이 함유된 음식을 먹어도 소변이 탁할 수 있다.

▶ 소변에 거품이 많이 나면 당뇨나 신장 기능 이상을 의심할 수 있다. 약간의 거품은 정상일 수 있으며, 특히 단백질이 풍부한 음식을 많이 섭취할 경우에도 소변에 거품이 많이 난다.

▶ 혈뇨는 소변에 적혈구(피)가 섞여 나오는 것을 말한다. 혈뇨는 신장이나 요관, 방광, 요도 등에 암이나 염증이 있으면 출혈이 생겨 발생한다. 혈뇨를 유발하는 질환으로 사구체신염이나 신장암, 신우암, 방광암 뿐만 아니라 요로결석이나 급성 방광염, 전립선 비대증 등이 있다.

출처: 참여보건연구회

