



# 10월 보건소식

보건소식 제 2018-6호  
발행처 : 남산초등학교  
발행일 : 2018. 10. 2

54329 전북 김제시 백구면 금백로 1213 ☎063)543-1861 <http://nansan.es.kr>

## 전자 담배에 대해 알아보아요

담배에서 발암물질이 만들어지는 과정인 ‘연소’ 대신 니코틴 용액을 수증기화 시켜 흡입해 그 위험을 줄인다는 발상으로 흡연식 담배의 대안제품으로 제조 판매되고 있는 전자담배는 최근 제품의 안정성 및 효과성에 관한 연구결여에도 불구하고 전 세계적으로 많은 인기를 누리고 있습니다.

전자담배는 니코틴 용액과 그 흡수제가 포함된 액상이 들어 있는 카트리지를, 전자회로의 명령을 받아 카트리지를 내부 액체를 수증기로 변화시키는 기화장치, 소형충전지, 전자회로로 구성됩니다.



전자담배는 카트리지 속의 니코틴 용액을 초음파 또는 가열 기술을 사용하여 수증기로 변화시키기 때문에 기존 담배 연기에 포함된 유해물질 없이 순수한 니코틴만을 흡입하게 되므로 기존의 담배에 비해 건강에 덜 해로운 것으로 여겨지고 있으나 다음과 같은 잠재적 위험성이 있음이 제시되고 있습니다.

보통 담배 1개비에는 1~2mg의 니코틴이 함유되어 있는 반면, 전자담배 카트리지 1개에는 최대 20mg의 니코틴 함유가 가능합니다. 이는 1회 흡입량을 다양하게 할 수 있는 전자담배 기기의 특성과 함께 더 많은 니코틴 양을 한 번에 흡수할 수 있게 함으로써 심각한 중독을 유도할 수 있습니다.

또한 기본 장치와 니코틴 카트리지를 별도 판매함으로써, 이용자가 리필 키트에 대한 조작이 가능하여

높은 농도의 니코틴을 넣거나 카트리지에 다른 약물을 첨가하는 것이 가능하다는 점은 또 다른 중독과 위해 발생 잠재성을 가지게 합니다.

담배 연기가 발생되지 않는다는 이유로 흡연이 금지된 장소에서 흡연을 가능하게 하는 용도로 활용될 수 있으며, 담배보다 덜 유해할 것이라는 생각으로 청소년층의 흡연 유도제가 되거나 금연을 생각하는 흡연자에게 오히려 니코틴을 지속적으로 제공하는 역할을 함으로써 궁극적으로는 니코틴 중독에서 빠져나오지 못하게 할 수 있습니다.

### 니코틴은...

- 강력한 습관성 중독을 일으켜 의학적으로 마약으로 분류
- 60mg의 니코틴이면 1분 안에 사망할 수 있음
- 흡연 시 7초 만에 뇌에 도달하여 혈압과 맥박을 상승시켜 심장에 부담을 주게 됨

## 감기 및 호흡기 질환 예방

본격적인 가을로 접어드니 우리 몸을 힘들게 하는 감기 및 호흡기질환! 예방법을 실천하도록 합니다.

- 외출하고 돌아오면 손, 발을 깨끗이 씻고 반드시 양치질을 합니다.
- 충분한 영양섭취와 과로를 피하고 휴식을 취합니다.
- 사람이 많이 모이는 장소에 가는 것을 피합니다.
- 실내의 온도와 습도를 적정수준으로 맞춥니다.
- 예방접종을 희망하는 어린이는 의료기관에서 인플루엔자 예방접종을 받아 독감을 예방합니다.  
(★ 예방접종 권장 시기: 9월-11월)
- 학교에서는 독감 단체 예방접종을 하지 않습니다.

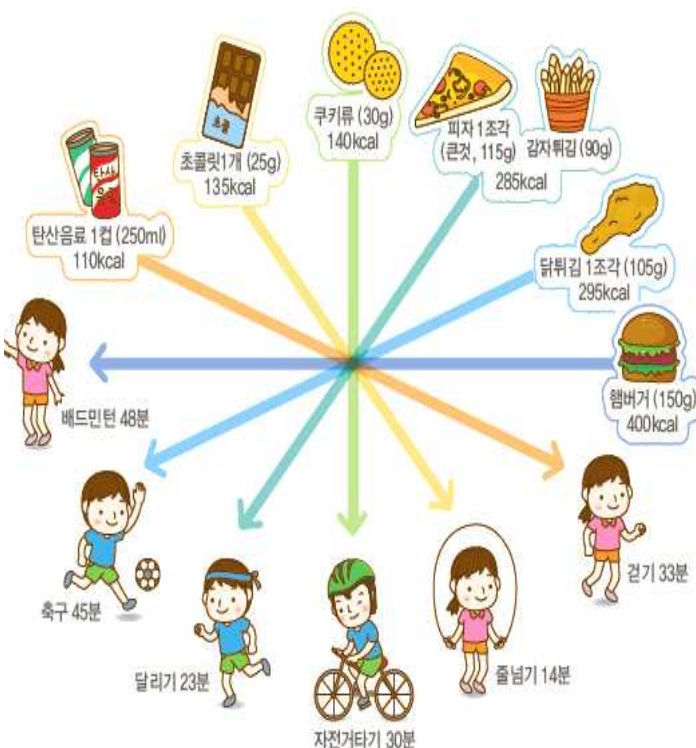


## 비만예방 - 칼로리 비교하기

### + 비만은 왜 위험할까?

- ▶ 성인 비만으로 이어지기 쉬움
- ▶ 당뇨병, 고혈압 등 생활습관병에 걸릴 위험이 큼
- ▶ 자신감이 없어지고, 우울증 등 심리적인 문제가 생김

☞ 해당 음식의 칼로리를 소모하기 위한 운동량



## 이성친구 사이의 예절

생각과 느낌을 나눌 친구가 많다는 것은 살아가는데 큰 힘이 됩니다. 우리는 서로 생각과 느낌이 다르기 때문에 친한 친구라도 다툴 때가 있습니다. 친구 사이의 예절은 사이를 돈독하게 하는 영양분이며, 특히 이성 친구와의 우정을 발전시키기 위해서는 서로 예절을 지켜야 합니다.

- \* 사이좋게 놀기
- \* 귀가 시간 지키기
- \* 먼저 사과하기
- \* 양보하기
- \* 가족에게 이성 친구 인사시키기
- \* 바람직한 의사 표현하기
  - 상대방의 의견을 잘 들어주고
  - 나를 주어로 말합니다.
  - 긍정적인 언어를 사용합니다.
  - 어떤 상황에서도 '예', '아니오'라는 자신의 의견을 분명히 표현합니다.
- \* 예절을 지키고 진실 되게 자신을 표현하기
- \* 사춘기에는 성에 대한 생각이 성호르몬의 분비 정도에 따라, 성적 관심이나 신체 발달의 정도에 따라 남녀가 서로 다르다는 것을 인식하기

## 근시 예방, 이렇게 실천해요



대한안과학회 | 청소년 근시 예방 권고안

- ☑ 하루에 1시간 이상의 **야외 활동**을 반드시 합니다.
- ☑ **스마트폰**은 하루 **1시간 이하**로 사용합니다.
- ☑ 취침시 반드시 **소등**합니다.
- ☑ 밤 12시 이전에 **취침**하며, 하루 6시간 이상 **숙면**을 취합니다.
- ☑ 1년에 한 번씩 **안과 검진**을 받습니다.

☞ <오려주세요>



**다함께 풀어봅시다!-보건퀴즈**

◎ O, X 문제를 풀어 10월 8일까지 보건퀴즈함에 응모해주세요.  
정답자 중 추첨을 통해 당첨된 학생에게는 상품을 드립니다.

( )학년 이름 ( )

1. 전자담배는 니코틴만 들어있어 기존의 담배보다 우리 몸에 덜 해롭다. ( )
2. 습관성 중독을 일으켜 마약으로 분류되는 담배의 성분은 니코틴이다. ( )
3. 감기 예방을 위해 외출 후에는 반드시 손을 깨끗하게 씻어야 한다. ( )
4. 탄산음료 1컵을 마시면 33분을 걸어야 비만을 예방할 수 있다. ( )
5. 시력저하 예방을 위해 스마트폰은 하루 1시간 이하로 사용하는 것이 좋다. ( )