

5월 31일은 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 WHO(세계보건기구)가 정한 **세계 금연의 날**입니다. 흡연의 폐해는 바로 나타나는 것이 아니라 30~40년 후에 질병으로 발새하며, 니코틴 중독은 흡연 연령이 1세 빨라짐에 따라 10%씩 높아진다고 합니다.

따라서 **청소년 시기 흡연예방과 금연은 매우 중요**합니다.

흡연 욕구에 대처하는 5D전략

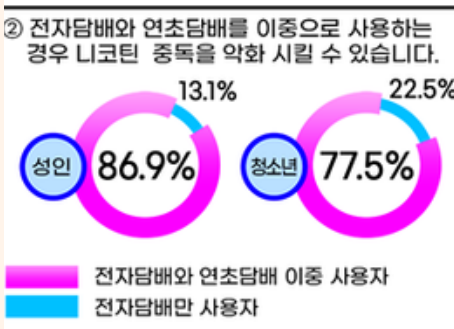
- **Delay**(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- **Deep breathing**(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- **Drink water**(물 마시기): 물을 1~2컵 마시기
- **Do something else**(취미활동): 취미활동하기
- **Declare**(선언): 스스로에게 금연 선언하기



전자담배, 오해와 진실

전자담배도 담배입니다. 그런데 왜 전자담배 사용자는 늘어날까요? 그것은 바로 잘못된 담배 상식에서 시작됩니다. 그럼 전자담배, 우리가 오해하는 것은 어떤 것이 있을까요?

- ❌ 전자담배, 금연에 도움 된다? ❌ 전자담배, 일반 담배보다 덜 해롭다? ❌ 전자담배, 간접흡연의 위험이 없다?



마약으로부터 청소년의 안전 지키기

청소년에게 더 치명적인 '마약중독'

같은 마약에 노출돼도 뇌가 완전히 발달하지 않은 **성장기 청소년**이
약물에 중독될 경우 **적은 양으로도 뇌의 손상 정도가 심각**하며,
사회성 장애, 신경 조직망 손상 등으로 **정상적인 생활이 어려움!**



마약으로부터 청소년의 안전 지키기 4대 수칙!

1 모르는 사람이 건네는 음료, 사탕,
비스킷 등을 받지도 먹지도 않기!



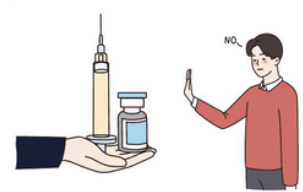
2 처방전 없이 구입한 약은
합부로 복용하지 않기!



3 온·오프라인상의 마약류 판매·구매
행위는 불법, 판매도 구매도 하지 않기!



4 친구의 권유는 단호하게 거절하고
어른들에게 도움 요청하기!



출처: 청소년활동진흥원: 나도 모르는 사이 중독되는_마약으로부터 청소년의 안전 지키기

심폐소생술 및 자동제세동기 사용법

2023. 6. 15.

질병관리청 소방청

4분의 골든타임 심폐소생술(CPR)

심정지 후, 골든타임은 단 4분!
초기 4분 이내 심폐소생술을 실시해요!

◦ 심폐소생술 방법 ◦

1 반응 확인

- 양쪽 어깨를 두드리며,
환자의 의식과 반응 확인



4 가슴 압박 30회

- 환자의 가슴 압박점을 찾아
깍지 낀 두 손의 손바닥
뒤꿈치로 압박 실시
※ 분당 100~120회 속도,
약 5cm 깊이



2 신고 및 도움 요청

- 119 신고 및 주변에
자동심장충격기(AED) 요청



3 호흡 확인

- 환자의 얼굴과 가슴을
10초 내로 관찰해 호흡 확인
- 호흡이 없거나 비정상적이면
즉시 심폐소생술 준비



5 인공호흡 2회

- 환자의 머리를 뒤로 기울이고,
턱을 들어올려 기도 유지
- 환자의 코를 막고,
구조자의 입을 환자 입에 밀착
- 환자의 가슴이 올라올 정도로
1초 동안 숨 불어넣기
※ 가슴압박 : 인공호흡 = 30 : 2



“구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요!”

2023. 6. 15.

질병관리청 소방청

멈춘 심장을 뛰게 하는 자동심장충격기(AED)

자동심장충격기를 사용하면,
심폐소생 확률을 높일 수 있어요!

◦ 자동심장충격기 사용방법 ◦

1 전원 켜기

- 심폐소생술 도중
자동심장충격기*가 도착하면
지체 없이 전원 버튼을 누르기
* 반응과 정상적인 호흡이 없는
심정지 환자에만 사용



2 패드 부착

- 자동심장충격기 중
그림의 설명을 보고
정확한 위치에 패드 부착
* 패드 1 : 오른쪽 새글 아래
패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 아래 겨드랑이선



3 심장리듬 분석

- 심장충격기가 심장리듬을 분석하는 동안
환자에게 닿지 않게 멀어지기

심장충격이 필요한 경우

“심장충격이 필요합니다”라는 음성지시와 함께
자동으로 충전되고, 충전 중엔 가슴압박 실시

심장충격이 필요 없는 경우

심폐소생술 계속 실시



4 심장충격 실시

- 심장충격이 필요한 경우
깜박이는 버튼을 눌러 심장충격 실시
※ 다른 사람이 환자에서 떨어져 있는지 꼭 확인!

