



## 우리학교는 금연구역!



2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연구역'으로 지정되었습니다. 금연구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다.

## 5월 31일, 세계 금연의 날

세계 보건기구에서는 담배 없는 환경을 위해 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

### ▶ 담배 연기 속엔 어떤 화학물질이 들어있을까요?

- 7000여종의 화학물질 중 대표 유해 성분
- ① **니코틴** : 강한 중독, 혈관 수축
- ② **타르** : 암을 일으키는 담뱃진
- ③ **일산화탄소** : 산소부족, 뇌기능 저하
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분 등 다양한 유해 물질이 포함되었습니다.



### ▶ 청소년 흡연이 왜 더 나쁠까요?

- ① 건강상의 문제 : 세포, 조직, 장기가 충분히 성숙하지 않았기 때문에 독성 물질에 노출되었을 때 암 유병률이 성인 이후 흡연을 시작한 것보다 세 배 이상 증가합니다.
- ② 중독의 문제 : 청소년기 뇌의 도파민 시스템 성장을 지연시켜 성인기의 중독 위험성을 증가시키며, 성인보다 금연을 더 어렵게 만듭니다.

### ▶ 청소년은 왜 담배를 필까요?

- ① 친구나 주위사람으로부터 어른으로 인정받고 싶은 자기 과시욕, 친구와 어울리기 위한 방편
- ② 사회적인 억압과 권위에 대한 반항심
- ③ 부모들의 흡연 (아이들을 위해 금연해주세요!)

### ▶ 흡연욕구에 대처하는 5D전략

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



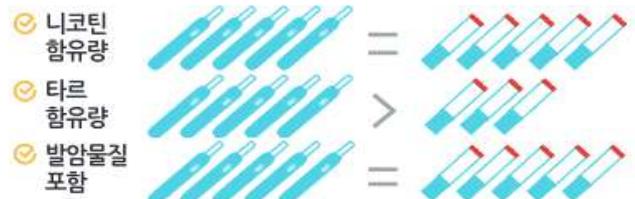
## 관련형 전자담배, 누구나 낯? 관련형 전자담배 바로알기

### 1 관련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배

※ 대한금연학회에서는 '관련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(『관련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문』, 2018. 1. 2.)

### 2 관련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 관련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남

※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨

※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 알 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

### 3 관련형 전자담배 Q&A

- Q** 관련형 전자담배! 간접흡연 위험 없다?
- A** 일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 관련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고 하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기함
- 세계보건기구(WHO) 역시 관련형 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝힘
- Q** 관련형 전자담배도 담배! 금연구역에서 흡연 금지
- A** 금연구역에서 관련형 전자담배 사용 시, 과태료 부과
- 관련형 전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라, 금연구역에서 관련형 전자담배 사용 시 과태료가 부과됨

## 양성평등

성 평등이란 '성별' 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 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 만들기 위해 성 평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

### ▶ 생활 속 고정관념에 대해 생각해 보아요

여자와 남자는 달라야 해! 라는 고정관념은 옛날보다 약해지긴 했지만 여전히 나의 행동을 막습니다. 성 역할에 갇히지 않고 원하는 대로 행동할 자유가 있습니다. 때문에 고정된 성 역할에 따르지 않거나 다른 특성을 가지고 있다고 해서 공정하지 않게 대한다면 그것은 '차별'입니다.

### ▶ 가족이 만드는 성 역할 고정관념

우리가 태어나 처음 접하는 세상인 가족은 성 역할 고정관념 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 줍니다.

### ▶ 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.



## 봄철 알레르기 예방법

### ☀ 아토피 피부염

- 목욕은 미지근한 물에 20분 이내로 한다.
- 비누목욕은 2~3일 한번, 때는 밀지 않는다.
- 보습제는 하루 2번 이상, 목욕 후 3분 안에 바른다.
- 순면소재의 옷을 입어야 한다.
- 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 한다.
- 효과적이고 검증된 치료로 꾸준히 관리한다.

### ☀ 꽃가루 알레르기

- 꽃가루가 많이 날릴 때에는 실외 활동을 줄인다.
- 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 삼간다.
- 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 한다.
- 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어간다.
- 낮 시간엔 창문을 닫고, 두 시간에 한번 정도 창문을 열어 환기 시키도록 한다.
- 진공청소기나 물걸레로 집안을 자주 청소한다.

### ☀ 천식 및 알러지성 비염

- 흡연자라면 반드시 금연하고 담배 연기도 마시지 않는다.
- 감기나 독감 예방을 위해 손 씻기를 철저히 한다.
- 실내는 청결하게 유지한다.
- 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사 마스크를 착용한다.
- 천식 발작에 대비한 약물을 항상 소지하고 정확한 사용법을 익혀 둔다.
- 효과적이고 검증된 치료 방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방한다.

## 성폭력 예방교육

**성폭력**이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 **성적 모욕감**을 느낀다면 성폭력입니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 **자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야** 합니다.

### 디지털 성폭력이란

동의 없이 사진이나 영상을 촬영, 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미한다.

#### ■ 디지털 성범죄의 유형

- 촬영물 이용 성폭력 : 불법촬영, 유포·재유포, 소지·구입·저장, 유포협박, 온라인 그루밍/성착취, 허위영상물(편집, 합성, 가공 및 유포·재유포)
- 사이버 공간 내의 성적 괴롭힘을 말합니다.

☞ 본교에서는 학생의 성과 관련된 문제가 발생 하였을 때 **성고충 상담창구(보건실)**를 운영하고 있으니, 도움을 받으시기 바랍니다.

2022. 5. 3.

서 전주 중 학교 장 (직인생략)