



## 5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 < 세계 금연의 날 >을 지정하였습니다.



교육 활동이 이루어지는 **유치원에서**  
**금연을** 하는 것은 **당연한** 것입니다.

## ● 담배 연기 속 유해 성분

- ① 강한 중독, 혈관수축 - 니코틴
- ② 암을 일으키는 담배진 - 타르
- ③ 산소부족, 뇌기능저하 - 일산화탄소
- ④ 그 외에 독가스인 비소, 매니큐어 지우는 아세톤, 환경호르몬인 다이옥신, 방부제인 포르말린 성분

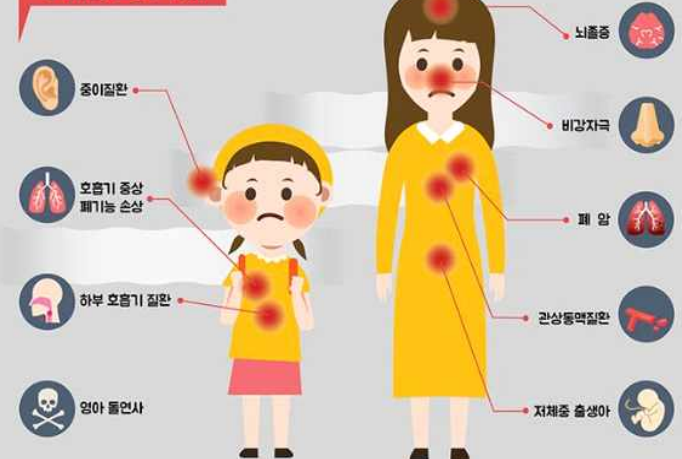
## 다양한 흡연의 종류



## ● 간접흡연이 유아에게 미치는 영향

- ① 유아는 미성숙하므로 세포 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ② 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ③ 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- ④ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향.
- ⑤ 폐암 발생률이 2배 높다.
- ⑥ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하된다.

## 간접흡연의 위해



## 아침식사의 중요성

## ● 아침식사를 안하게 되면...

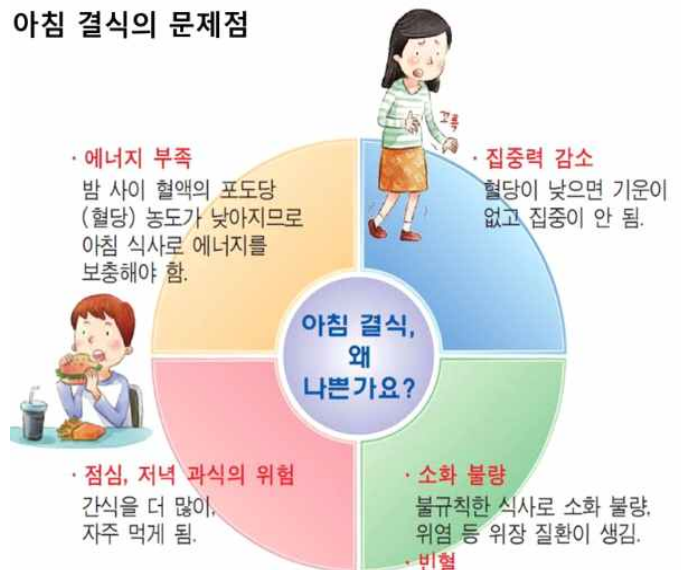
- ① 무기력, 의욕 저하, 수업 시간 집중력 저하
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹어 소화가 잘 안되고 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 대변이 정체되기 때문에 변비가 생기기 쉽다.
- ⑤ 영양 불균형 상태로 인해 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 아침밥을 거르면 식욕 전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정 상태가 지속된다.



## ● 아침식사를 규칙적으로 하면...

- ① 두뇌활동을 활발하게 촉진시켜 준다.
- ② 하루의 필요한 영양소를 충분히 공급한다.
- ③ 오전 중의 수업 집중력을 높일 수 있다.
- ④ 학습능력을 향상시킬 수 있다.
- ⑤ 운동 등 신체활동 능력을 높인다.
- ⑥ 체중조절에 도움이 된다.
- ⑦ 규칙적인 식습관이 형성된다.

## 아침 결식의 문제점



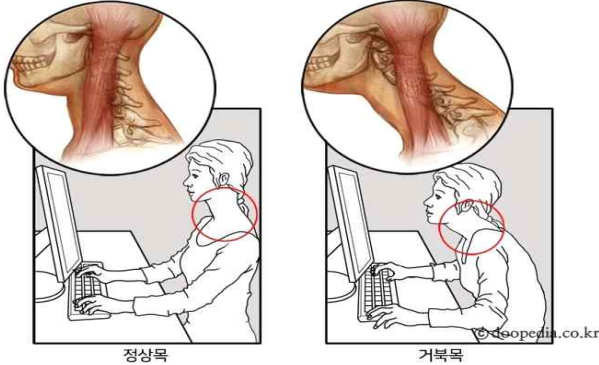
## ● 소아비만 식이요법

- ① 탄수화물, 지방 제한  
(성장에 필요한 단백질 섭취량 늘리기)
- ② 식사는 20분 이상에 걸쳐 천천히 먹고 아침은 꼭 먹기
- ③ TV, 핸드폰, 책 등을 보면서 먹지 않기

## 디지털 피로증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다. 안구건조증, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있으며, 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목 증후군'이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



## 거북목 증후군 예방법

### 1. 스마트폰, PC 등을 장시간 사용할 경우 스트레칭하기

스마트폰을 내려다보는 자세를 고치고 사용 시간을 줄여야 합니다. 스마트폰 사용 시 팔을 좀 더 올려 눈높이보다 조금 위로 향하게 들고 사용하는 것이 좋다. 또한 컴퓨터나 책을 장시간 내려다보는 것도 거북목증후군의 원인이 됩니다. 따라서 장시간 책, PC 등을 사용하는 경우 틈틈이 스트레칭을 해주는 것이 좋습니다.

### 2. 일상생활에서 바른 자세 유지하기

일상생활에서 많이 취하게 되는 자세를 바르게 유지해도 거북목증후군을 예방할 수 있습니다. 잠을 잘 때에는 낮은 베개를 사용하고, 경추 커브에 맞는 베개를 사용하는 것이 좋습니다.

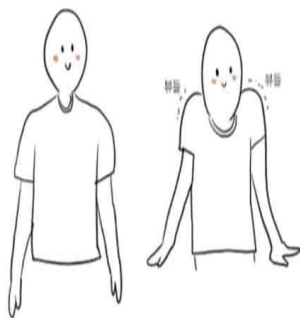
### 거북목 스트레칭

#### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락지)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 뒤로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

#### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 꼭 껴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5-7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

## 성폭력 예방 함께해요!

성폭력 예방을 위해서는 가정과 학교, 사회가 함께 노력해야 합니다.

\* 성폭력 피해 시는 부모님이나 선생님께 꼭 말씀드립니다.

\* **시간이 되는 어른은 아동 하교시간엔 하굣길을 돌아보는 것도 성폭력예방에 도움이 됩니다.**

(성폭력 발생시간 1위 : 학교 시간)

### 1) 건강하고 모범적인 **경계** 알려주기

- 각 개인은 사적인 경계를 보호받을 권리가 있음을 알려 주고, 자신의 경계가 소중한 만큼 타인의 경계를 함부로 침범하지 않도록 합니다.

### 2) 공부하고 가르치는 **모범적인 모습** 보여주기

- 아동의 발달단계와 성에 대한 고민, 성에 대한 궁금증 등 아동의 성 인식에 대해 알고, 그 지식을 이해하기 쉽도록 가르치며 부모가 먼저 모범적인 모습을 보여줘야 합니다.

### 3) '**성적 자기결정권**'과 '**성적 동의**'에 대해 알려주기

- '성적 자기결정권'은 성적인 행동을 자신이 결정한다는 인간의 기본권리이며, '성적 동의'는 성적인 접촉, 행동에서 꼭 필요한 상대방의 동의를 말하며, 동의가 없다면 그 행동은 성폭력이 될 수 있으며, 상대방의 침묵은 동의가 아니라는 사실을 알려줍니다.

### 4) 일상 속에서 **자유롭게 자기를 표현** 할 수 있는 분위기를 형성하고, '**NO**'가 존중되는 경험을 느끼게 해주기

### 5) 통합교육을 통한 **존중과 배려** 가르치기

- 나와 다른 성에 대한 올바른 이해를 통해 차이를 자연스럽게 수용하고 존중하며, 평등한 관계 형성에 초점을 두기 때문에 가정폭력·성폭력·성희롱·성매매를 예방할 수 있습니다.

우리 주변에서 일어나는 경계 침해 행위에는 무엇이 있는지 알아봅시다.



2023. 5. 4.

익 산 소 리 유 치 원 장