



사랑 속에서
바르고
즐거움
자라는 어린이

6월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥 희
- 살핀이: 교감 조 영 화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

<이번달에는...>

6.12.(월)~ 6.16.(금)

흡연예방교육주간

6.26.(월)

세계 마약 퇴치의 날

- 벌써 6월이 성큼 다가왔습니다. 6월에는 **흡연예방교육주간**과 **세계 마약 퇴치의 날**이 있습니다. 흡연 등 악물 오남용과 관련된 건강정보를 제공하오니 악물 오남용의 위험성을 깨닫고 가정에서도 건강관리에 힘써주시길 바랍니다.
- 6월 1일부터 **코로나19 위기경보 단계가 심각 -> 경계로** 하향되었습니다. 단계는 낮아졌어도 개인 기본위생수칙은 변함없이 준수하여 다함께 모두의 건강을 지키는 행복한 달 되시길 바랍니다.

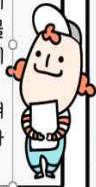
흡연예방교육

담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 연기 속에는 4,000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있는데, 그중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3가지 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다. 또한 아세톤(매니큐어를 지우는 물질), 나프탈렌(방부제), 비소(개미 죽이는 약), 암모니아(화장실 청소제) 등의 독성 물질도 포함되어 있습니다.

• 담배의 가장 해로운 3가지 물질

- ① **니코틴**: 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질입니다. 또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르**: 담뱃진이라고 하는 특갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암 물질입니다. 발암 물질이란 우리 몸에 '암'이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다. 숨 쉬는 역할을 하는 폐에 '폐암'이 발생할 수 있는데, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- ③ **일산화탄소**: 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다. 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.



흡연예방교육

자녀의 흡연 예방을 위한 부모의 역할

- ① 흡연 예방, 악물 오남용 예방 교육을 일찍 시작합니다.
- ② 내 자녀도 담배를 피울 수 있다는 생각을 가져야 합니다.
- ③ 모범을 보입니다. 부모가 흡연하면 자녀가 흡연할 가능성이 매우 큽니다. 부모가 흡연한다면, 흡연하는 모습을 자녀에게 보이지 말아야 하며 집안에서 흡연해선 안 됩니다.
- ④ 자녀와 자주 대화를 나눕니다. 학교생활에서 애로사항은 없는지, 교사나 친구들과의 관계는 어떨지 알아보면, 흡연 문제에 대해서도 어떻게 생각하는지 물어보고 자연스럽게 지도합니다.
- ⑤ 자녀의 말에 귀를 기울입니다. 자녀의 말을 경청하는 것은 자녀의 자존감을 향상시키고 흡연이나 민감한 문제를 자연스럽게 토론할 수 있게 합니다.

흡연예방교육

간접흡연이란?

간접흡연이란?

담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배 연기를 주위에서 들이 마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 큰 피해를 보게 됩니다.

① 담배연기의 2가지 종류

- **주류연**: 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기

- **부류연**: 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기, 주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함.

② 3차흡연이란?

3차 흡연이란 담배 연기를 흡입하지 않아도 담배의 독성 물질을 흡입하는 것으로, 연기를 흡입하게 되는 간접흡연과는 차이가 있습니다. 흡연의 부산물은 '연기'와 '입자' 두 가지인데, 모두가 조짐하는 '연기' 이외에도 '입자'의 형태로 부산물이 남게 되어 흡연자의 머리, 옷, 피부 등에 남아 담배 연기를 직접 맡지 않더라도 흡연자가 있었던 공간이나 흡연자와 접촉하는 것으로 독성 물질에 노출될 수 있습니다. 또한 미국 환경보호국은 담배의 독성 물질 니코틴이 공기 중의 먼지와 결합하면 21일이 지나도 40%가 남아있다고 발표하였습니다. 3차 흡연을 통해 담배 연기 속의 각종 독성 물질에 지속해서 노출된다면 간접흡연 혹은 직접 흡연과 비슷하게 호흡기 등의 각종 질환 발생에 영향을 줄 수 있습니다.

흡연예방교육

담배의 중독성에 대해 알아볼까요?

- ① **흡연은 습관이다.**
- ② **흡연은 중독이다.** 전문가들은 담배를 중독(의존)을 일으킬 수 있는 향정신성 약물의 일종으로 보고 있습니다. 흡연과 마약을 함께 사용한 중독자들은 마약을 끊는 것보다 담배를 끊는 것이 더 어렵다고 말합니다.
- ③ **흡연은 질병이다.** 최근에는 흡연의 만성적인 경과와 인체에 미치는 악영향을 고려해, 흡연을 만성 질환으로 보아야 한다는 의견이 지배적입니다. 얼마 전 미국 정부는 흡연을 만성 질환으로 규정하면서 고혈압이나 당뇨병과 같이 기준을 가지고 관리할 것을 권하고 있습니다.
- ④ **흡연도 대물림된다.** 부모가 담배를 피우면 자녀들도 피울 가능성이 50% 정도 더 높은 것으로 나타났습니다. 부모가 흡연하면 자녀들은 흡연 모습을 자주 보게 되기 때문에 흡연에 대한 거부심이 적고 자연스레 모방하게 되기 때문에 담배를 피울 확률이 높아진다고 합니다.

아동 청소년 대상 마약류 범죄 예방 교육





신종마약/보이스피싱

① 타인이 권하는 음료 마시지 않기

제조 업체, 성분을 알 수 없는 음료에 대해서는 친구가 권하더라도 절대 마시지 않도록

② 온라인 유통 약은 사지도 쓰지도 않기

온라인을 통해 비정상적으로 유통되고 있는 약에 대해서는 사지도, 쓰지도 않으며, 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 갖지 않기

③ 의심사례 발생시 즉시 112로 신고하기

마약범죄 집중단속중! 2023. 3. 1. ~ 7. 31(5개월간)
마약남용 예방상담 1899-0893(한국마약퇴치운동본부)



실제 피해 사례



강남 고교생 대상 마약음료 협박사건

A학생은 4월 3일, 서울 강남구 일대 학원가에서 집중력 향상 음료 시음 후 설문지를 작성하였다.

그 후, 피의자는 설문지에 작성된 부모 전화번호로 전화하여 '자녀가 마약을 복용한 게 알려지면 좋을게 없지 않냐'며 금전을 요구하다가 경찰에 체포되었다.

무료 음료를 마신 학생들에게선 필로폰(메스암페타민), 엑스터시 양성 반응이 나왔다.



전라북도경찰청
JEONBUK PROVINCIAL POLICE AGENCY

이런 상황을 조심하세요!

마약 범죄 예방법

※ 출처 : 식품의약품안전처&한국마약퇴치운동본부

- ✓ 낯선 사람이 권하는 음료 마시지 않기!
- ✓ 지인의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
- ✓ 온라인 판매·중고거래 약 사거나 쓰지 않기
- ✓ 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 가지지 않기
- ✓ 의심사례 발생시 즉시 112로 신고하기



전라북도경찰청
JEONBUK PROVINCIAL POLICE AGENCY