

5월 31일 세계금연의 날

매년 5월 31일은 WHO가 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

흡연의 피해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 **일찍** 시작할수록 심각합니다.

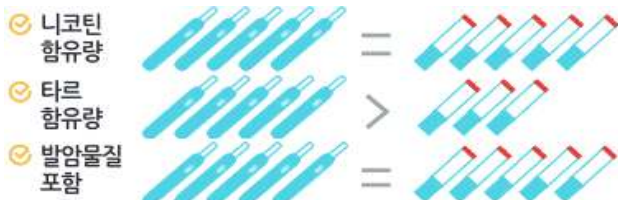
궐련형 전자담배, 누구냐 넌?

궐련형 전자담배 바로알기

1 궐련형 전자담배란 무엇인가!

배터리를 이용해 특수 가공된 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 연기 혹은 에어로졸을 흡연 또는 흡입하는 방식의 담배
※ 대한금연학회에서는 '궐련형 전자담배'라는 용어를 '가열담배'로 바꿀 것을 권고하고 있음(궐련형 전자담배에 대한 대한금연학회 입장문, 2018. 1. 2.)

2 궐련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 궐련형 전자담배의 니코틴 함유량은 일반담배와 유사한 수준으로 나타남
※ 타르 함유량은 일반담배보다 더 높게 검출됨
※ 벤조피렌, 벤젠 등 인체 발암물질이 포함된 것으로 확인되어 일반담배와 마찬가지로 암 등 각종 질병을 일으킬 수 있음 (식품의약품안전처, 2018. 6. 7.)

3 궐련형 전자담배 Q & A

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

<출처: 국가금연지원센터 금연두드림>

학교는 절대 금연구역 (국민 건강 증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m 까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일

학교 운동장 이용자 모두에게 해당 된다.

청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 **만성 저산소증**이 되어 **학습능력이 떨어짐**.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 **니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어** 더 끊기 어려워짐
- 잦은 기침과 가래가 생기며 **호흡기질환에 쉽게** 이환됨.
- **입에서 악취가 남**. (가글, 양치질로 없어지지 않음)

흡연욕구에 대처하는 5D 전략

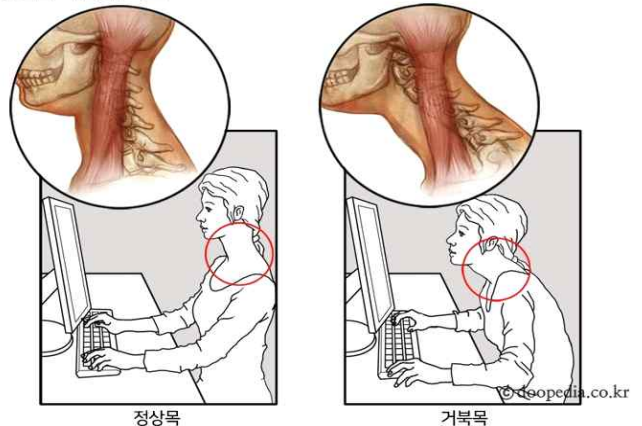
- Delay(참기): 시계를 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡을 천천히 10회하기
- Drink water(물 마시기): 물을 1-2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연을 선언하기



디지털 피로 증후군 예방

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상을 말한다. 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아져서 **목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증**이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭을 자주 하기!

7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 자주 바꾸기

디지털 성폭력 예방

카메라나 인터넷과 같은 디지털기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 성적 대상화하여 불법 촬영하여 저장, 유포, 협박, 전신·판매하는 등의 온라인 환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 성적 괴롭힘을 말한다.

점검하기

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☐ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☐ 성별이나 나이가 드러나는 아이디 사용하지 않기
- ☐ 조건만남, 성매매의 위험성 있는 앱 주의하기
- ☒ 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기

도움을 요청해요

사건을 수사해주세요
경찰 (112·117 / 앱: 112긴급신고·스마트국민제보)

영상 유포를 막아주세요
디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994)
방송통신심의위원회 (1377)

상담을 받고 싶어요
디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994)
청소년상담복지센터 (1388)
여성긴급전화1366 (1366)
한국사이버성폭력대응센터 (02-817-7959)
한국성폭력상담소 (02-338-5801)
십대여성인권센터 (010-3232-1318)

방설이피달고 도움요청!

아침식사의 중요성

♡ 아침식사를 안하게 되면...

- ① 무기력, 의욕저하, 수업시간 집중력 저하를 보인다.
- ② 간식을 많이 먹게 된다.
- ③ 한꺼번에 많이 먹게 되어 소화가 잘 안되고, 성인병(고혈압, 당뇨, 뇌경색, 심근경색 등)의 원인이 된다.
- ④ 변비의 원인이 된다. 결식 후 장이 운동을 더 이상 하려고 하지 않아 변이 정체되기 때문이다.
- ⑤ 빈혈의 원인이 된다. 영양 불균형 상태로 인해 칼슘이나 철분 섭취 부족 등으로 빈혈이 발생할 가능성이 높아진다.
- ⑥ 기분이 나빠진다. 아침밥을 거르면 식욕전달 세포가 계속 흥분하게 되어 불안정한 감정상태가 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.

건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 쉽게 비만해 질 수 있다고 한다.

♡ 비만 예방 생활습관 실천하기

- 하루 세끼 밥으로 **적당량**을 식사하기
- 과자, 청량음료, **인스턴트 음식** 적게 먹기
- **과일, 야채**를 적당히 먹는다.
- 매일 **규칙적으로 30분 이상 운동**하기
- **잠자기 2시간 전부터**는 가급적 **음식 먹지 않기**
- 학교에서 **체육시간** 등에는 **적극 참여**한다.