



5 월 보 건 소 식 지

세계금연의 날 (5월 31일)

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 정하였습니다.

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

▶ 학교는 절대 금연구역 (국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체 해당
- 교문 밖 50m까지
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당됩니다.

▶ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성저산소증이 되어 학습능력이 떨어짐.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐.
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨.



디지털 피로증후군 예방

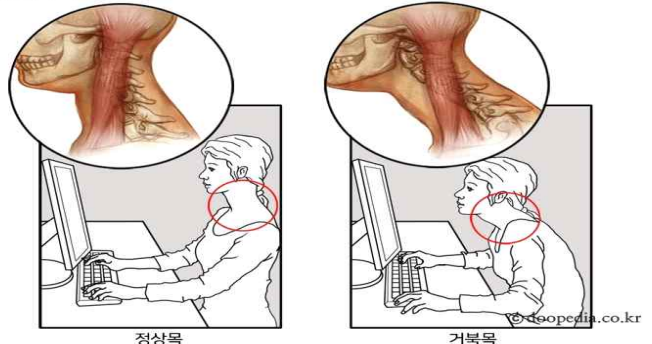
▶ 디지털 피로 증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 각종 현상을 말합니다.



안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군 등이 있으며, 컴퓨터 앞에 앉아있는 시간이 많아지면서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 “거북목 증후군”이 생기기 쉽습니다.



정상목과 거북목 비교



▶ 디지털 피로증후군 예방법

1. 화면과 눈의 거리는 **30cm 이상 유지!**
2. 모니터가 눈높이보다 **약간 아래**에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 **10분 휴식!**
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 **밝기 차이**가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 **바른자세**를 유지!
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 **스트레칭**을 자주 하기!
7. 한 자세로 오래 작업하면 근육이 경직되므로 자세를 **자주 바꾸기!**

▶ 예방을 위한 스트레칭법

1. 손바닥 마주 대고 아래로 누르기 양손을 앞으로 하고 마주 보게 한 상태에서 손바닥이 떨어지지 않게 아래로 서서히 내립니다. 이때 손바닥이 떨어지면 안 됩니다.
2. 턱 뒤로 젖히기 : 양 엄지손가락을 턱에 대고 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.
3. 손 등 누르기 : 한 손을 쭉 편 상태에서 손가락을 아래 방향으로 하여 손등을 지그시 누릅니다.
4. 눈 누르기 양손을 최대한 빨리 비벼서 열을 발생시킨 후 양쪽 눈에 대고 원을 그리면서 천천히 눈동자 주변을 누릅니다.

궤련형 전자담배, 누구나 넌?

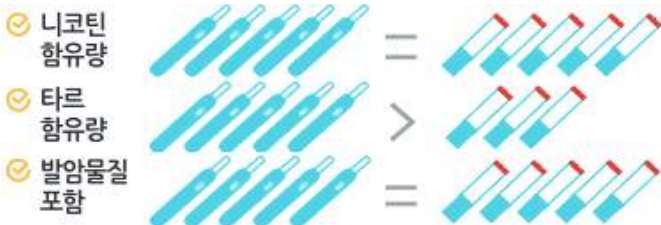
궤련형 전자담배 바로알기

1 궤련형 전자담배란 무엇인가!

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

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

2 궤련형 전자담배 유해성분 분석결과



※ 궤련형 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.)



성폭력 (디지털성폭력) 예방

성폭력이란?

상대방의 동의, 허락 없이
성적불쾌감을 주거나
해를 끼치는 모든 말과 행동

사이버성폭력이란?



스마트폰, 컴퓨터 등을
이용하여
인터넷, SNS, SMS 등
사이버공간에서
일어나는 성폭력

여러 유형의 사이버 성폭력

성적불쾌감을 주는
문자, 영상 전송
성적인 것에 대해
소문내기
성적인 욕설하기
댓글 달기
사이버스토킹



음란물 올리기
음란물 전송
음란물 보여주기
몰래 사진, 동영상
촬영, 퍼뜨리기
몸 사진, 몸 동영상
요구, 협박하기

우리, 이렇게 하자!

페이스북 등
SNS에서
음란물을 봤을 때

'신고/스팸으로 표시' 누르기
음란물 퍼와서 게시하지 않기

친구가 올린
음란물을 보고
불쾌할 때

불쾌하다고 표현하기
그 공간에서 나오기(퇴장하기)
그 공간에서 나간 친구 비난하지 않기

채팅앱 할 때 주의할 것

몸 사진전송을
요구 받았을 때

절대 응하지 않기
그 공간에서 나오기(퇴장하기)

욕설, 몸사진을
보냈을 때

불쾌하다고, 신고하겠다고 표현하기
그 공간에서 나오기(퇴장하기)

오프라인에서
만나자고 할 때

절대 만나러 나가지 않기
어른들에게 도움을 청하기

Don't Touch! 사이버성폭력!

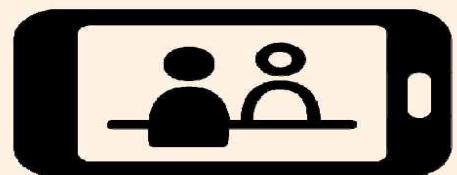
스마트폰 세상에도 예절이 있다!



스마트 폰 세상 속에서
여러 가지 행동은 나의 인격이다.

Don't Touch! 사이버성폭력!

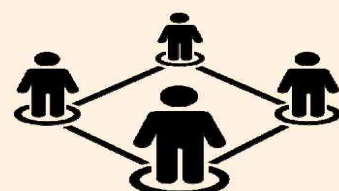
스마트폰 뒤에 사람이 있다!



스마트 폰 세상 속에서
피해자와 가해자는 가상의 존재가 아니다

Don't Touch! 사이버성폭력!

스마트폰 세상에도 경계가 있다!



스마트 폰 세상 속에서도
다른 사람의 경계를 함부로 침범하면 안된다