



전주여울 보건소식

사랑과 존경으로 참과
꿈을 가꾸어 가는
여울교육

튼튼한 몸과 고운 마음으로 슬기롭게 배우는 어린이 ◆ 전주시 완산구 고사평 8길 11 ☎ 교무실 255-9077

5월31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco day)로 1987년 처음으로 세계 보건 기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 피해는 담배를 오래 피울수록,
많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록
그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.
청소년시절부터 담배를 피우게 되면...



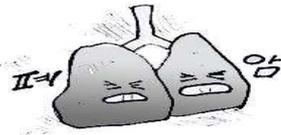
▶ 담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 죽고



▶ 더 빨리 늙기 때문에 할아버지, 할머니가 일찍 됩니다.



▶ 각종 암의 발생률이 3배나 높으며



▶ 폐암의 발생률은 18배



▶ 심장질환으로 사망할 확률 3배



▶ 그 외에도 여러 가지 성인병

◆ 흡연..... 어떻게 거절할까요?

1. 압력이 거세지 않다면 ?

◎ 단순히 거절합니다.

나는 관심 없다고 말합니다.

2. 압력이 매우 거세다면?

◎ 이런 일이 일어나더라도

싫다는 주장을 굽히지 말아야 합니다.

그들을 따라하는

것이 왜 중요한 것인지 물어 보고, 나는 그들의

결정을 존중하지만, 그들도 나의 결정을 존중해야

한다는 것을 이야기 해줍니다. 이것이 아무런

효과가 없다면 그 상황을 피합니다



흡연에 관한 질문과 답변

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 하기 때문에 담배를 더 자주 피우게 되고, 폐 속 깊이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려 있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴진답니다.

노안, 거북목 되는 수그리족

"너도 드디어 '수그리족'이 됐구나.

축하! 하지만 '디지털 노안' 조심해라."

눈 건강 약화를 경고하는 신조어도 등장했다. 고개를 숙인 상태로 스마트폰 화면을 장시간 바라봐 시력이 급격히 나빠지는 증상을 뜻하는 '스마트폰 노안'이 대표적이다.

스마트폰 사용하는 모습을 '비하'하는 '수그리족'이란 신조어도 있다. 지하철이나 버스에서 고개를 꼭 숙이고 스마트폰에만 몰두하는 사람을 가리키는 것으로 전문가들은 '거북목 증후군'을 경고하고 있다.

♥ 스마트폰으로부터 눈 건강 지키는 방법

1. 스마트폰을 10분정도 사용한 후에는 눈을 감고 휴식을 취하거나 가벼운 안구 마사지를 해서 눈의 긴장을 풀어준다.
2. 피로하다고 손으로 눈을 비비면 손에 있는 세균에 의해 결막염이나 각막염이 발생할 수 있기 때문에 삼가 한다.
3. 눈과 스마트폰과의 거리를 40cm 이상으로 유지하고 스마트폰은 시선보다 약간 아래에 둔다.



디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회구조적으로 발생하는 성폭력에 해당되며, 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄행위입니다.

불법 촬영

치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변보는 행위, 성행위 등

비동의 유포, 재유포

웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단독방에 유포

유포 협박

가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등

사진 합성

피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 능욕)

디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

피해 촬영물, URL 등의 증거 확보



상담신청

www.women1366.kr/stopds
전화 02-735-8994



디지털 성범죄 피해자 지원센터에 삭제요청

디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

- ▶ **디지털 성범죄 피해자 지원센터**
 - 02)735-8994 (평일 10:00-17:00)
 - 온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ **여성긴급전화1366**(365일, 24시간 상담가능)
 - 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
 - 여성폭력사이버상담(www.women1366.kr)
- ▶ **청소년사이버상담센터**
 - 1388 (24시간 전화 상담)
 - #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

☞ 피해를 입은 것은 여러분의 잘못이 아닙니다.

“너의 잘못이 아니야.”

☞ 혼자 고민하지 말고 도움을 받으세요.

“말해도 괜찮아!”

☞ 주변에 고민하는 친구가 있으면 도와주세요.

“도와줄 수 있는 어른들이 있어.”

예방 및 행동수칙



낮은 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기

이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기

검증되지 않은 파일 설치하지 않기

성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기

SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기

경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기

조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기



감염병, 조심하세요!

점점 날씨가 따뜻해지고 병균들이 활발하게 활동하는 시기가 다가옵니다.

▶ 5월에는 수두, 유행성이하선염(볼거리), 눈병, 수족구병, 일본뇌염, 식중독, 홍역 등의 감염병이 유행할 가능성이 높습니다.

법정 감염병에 걸리면?

- ① 담임 선생님께 우선 전화로 연락
- ② 반드시 병원진료
- ③ 가정에서 격리치료(등교중지 실시)

* 감염 환자는 전염기간* 동안에는 등교(학원 등 사람이 많은 장소 포함)를 하지 않도록 하십시오.

감염병 예방을 위한 생활수칙

병을 막아내는 힘 기르기 규칙적인 식사, 운동, 일찍 자기	안전한 물 먹기 물 끓여 먹기 물병에 물 담아 가져오기, 개인 컵 사용	외출 후 개인위생 철저하기 양치질, 손·발 씻기, 세수하기
		
안전하고 신선한 음식 먹기 되도록 가족과 집에서 먹기	질병유행 시 사람 많이 모이는 곳 피하기 PC방, 오락실 등	비누로 손 씻기 식사 전, 화장실 사용 후, 집으로 돌아온 후, 놀이 후
		