

☞ 흡연 예방

5월31일은 세계금연의 날!

니코틴과 전자담배에 대해 알아보시다.

전자담배는 '금연치료제'가 아닌 '담배'입니다.

- 전자담배는 담배사업법에 따른 담배의 종류이며, 기존 담배와 동일한 규제 대상입니다.
- 전자담배는 금연구역에서 이용할 수 없습니다. (금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과)
- 전자담배는 금연치료제의 역할로 그 안전성과 효과성이 입증된 바 없습니다.
- 전자담배의 안전성에 관한 광고는 대부분 허위, 과대광고입니다.



니코틴은 사망에 이를 수 있는 유독물질입니다.

- 니코틴은 국립환경과학원에서 정한 '유독물질' 입니다.
-니코틴을 과다사용하면 사망에 이를 수 있습니다.

전자담배는 니코틴 중독을 더욱 악화시킬 수 있습니다.

- 청소년들이 무심코 호기심으로 시작한 전자담배 흡연이 니코틴 의존이 생겨 일반담배 흡연으로 이어질 수 있고, 금연 목적으로 사용했다면 니코틴의 지속적인 공급으로 금연의 기회를 놓치게 될 수 있습니다.

전자담배도 유해물질 및 발암물질을 포함합니다.

- 전자담배의 성분을 분석한 결과, 측정 가능한 수준의 발암물질 및 독성화학물질*이 검출되었습니다.
*아세트알데하이드(소독제, 폭발물, 향수, 착향료 등에 쓰임), 포름알데히드(비료, 살충제, 살균제, 제초제 등에 쓰임)

니코틴(Nicotine)

- 건강유해성
-혈관형성과 세포변형으로 폐암의 원인
-중독성으로 인해 발암물질인 담배연기에 만성노출시킴
-오심, 구토, 혈압상승, 빈맥, 호흡곤란을 유발할 수 있으며, 심하게 중독될 경우 사망할 수 있음

<출처: 식품의약품안전평가원, 독성정보, 2014.10.17>

[출처] 청소년 금연교육프로그램(END), 한국건강증진개발원

금연상담전화 1544-9030



SNS에서 올바른 건강정보 찾기

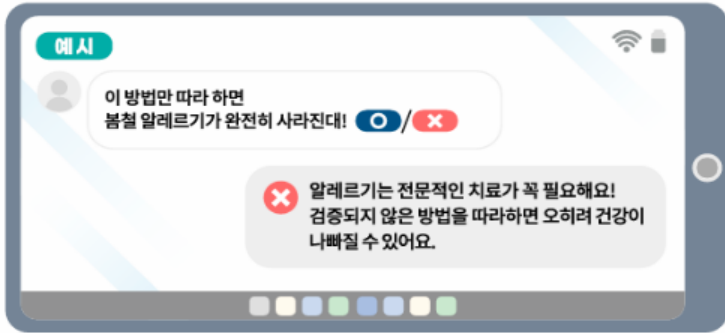
올바른 건강정보 이해하기

• 올바른 건강정보 이해력!

- 건강관리를 위해 필요한 건강정보를 찾고, 이해하며, 활용할 수 있는 능력
- 건강정보를 정확하게 확인하는 것이 건강을 지키는 첫걸음!

• SNS 속 건강정보, 왜 조심해야 할까요?

- SNS 속에는 검증되지 않은 가짜 건강정보가 많아요.
- 광고 목적이나 관심을 끌기 위한 과장된 내용이 많아요.



SNS에는 **과장되거나 사실이 아닌 건강정보**가 많아요!
출처나 근거를 확인하지 않고 건강정보를 믿으면 오히려 건강을 해칠 수 있어요. **가짜 정보에 속지 않는 방법을 알아봐요!**

SNS 건강정보를 확인하는 4가지 방법

출처를 확인해요!



병원, 정부기관, 전문가가 말한 정보인가요?

자극적인 표현은 경계해요!



너무 단정적이거나, 효과를 과장하는 표현이 있나요?

과장된 광고인지 확인해요!



특정 제품을 강조하는 정보는 판매의 목적일 수 있어요.

SNS에서 본 정보, 한번 더 생각해요!



무조건 믿지 말고, 다른 정보와 비교해봐요!

디지털 성범죄

디지털 성범죄란 스마트폰, SNS, 컴퓨터 등 디지털 환경에서 혹은 그것을 이용하여 일어나는 다양한 성범죄를 말합니다. 디지털 성범죄에 대해 얼마나 알고 있는지 아래 퀴즈를 풀어볼까요?

1 / 사이버공간에서 만난 친구에게 내 이름과 학교를 알려주는 것은 괜찮다.



2 / 내 친구가 스스로 찍어서 보내준 영상은 친구 허락없이 올려도 된다.



3 / TV에 나오는 디지털 성범죄 피해자들은 분명 피해자들이 잘못된 행동을 했기 때문에 범죄를 당한 것이다.



4 / 온라인에서 만난 친구가 나에게 선물을 주면서 다정하게 대한다. 하지만 어느 순간부터 나의 신체사진을 보내달라고 하는데 친한 친구이니 사진을 보내도 된다.



5 / 내 친구가 보내준 야한 동영상을 본 후, 나도 다른 친구에게 돈을 받고 카카오톡으로 보내주었다면 이것은 디지털성범죄이다.



1. × 2. × 2. × 3. × 4. × 5. O

[출처] 제주특별자치도교육청

[출처] 교육부, 한국교육환경보호원

꽃가루 알레르기 관리

- ✓ 창문을 닫고 가능하면 공기정화기를 사용합니다.
- ✓ 주기적으로 실내를 청소합니다.
- ✓ 침구류는 주 1회 이상 온수로 세탁합니다.
- ✓ 꽃가루가 심하게 날리는 시기는 야외 활동을 줄입니다.
- ✓ 외출 시 마스크, 안경, 모자를 착용합니다.
- ✓ 귀가 시 옷을 털고, 바로 손을 씻습니다.
- ✓ 외출 후 바로 옷을 갈아입고, 자기 전에 샤워를 합니다.

[출처] 국가건강정보포털

