



5월 보건 소식

한국소방마이스터고등학교
☎ 033-373-2762

약물 오남용 예방 교육

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.

흡연은 시작 연령이 어릴수록 암 발생 가능성이 높고 니코틴 의존도는 더 높아집니다. '친구야 한 대 피울래?'라는 가벼운 유혹에서 시작되는 청소년 흡연은 건강에 어떤 영향을 미치는지 알아보시다.

1. 청소년기 흡연의 악영향

- 흡연하면 평균 키가 약 2.54cm 작아요.
- 흡연은 우울증을 유발해요.
- 기침, 가래, 숨참, 천명 증상 및 운동기능을 저하시켜요..
- 흡연 시작 연령이 어릴수록 암 발생 가능성이 높아요.(각 15세와 25세에 흡연 시작한 경우 폐암 발생 가능성이 3배 정도 차이 있음)

2. 청소년 니코틴 의존의 특징

- 성인 흡연자에 비해 적은 양의 담배를 피우더라도 니코틴 의존이 될 확률이 높아요.
- 매일 1개비의 담배라도 장기간 피우면 니코틴 의존의 가능성이 높아요.
- 성인 흡연자의 경우 1일 흡연량이 니코틴 의존과 관계가 깊은 반면, 청소년은 흡연 양보다 매일 담배를 피우는 '매일 흡연자'의 기간이 길수록 니코틴 의존과 관계가 깊어요.

3. 청소년을 위한 금연 전략

성인보다 금연에 대한 인식단계로 전환하는 것이 2배 빠르지만, 재발도 2배이상 많아 점차적으로 금단현상을 줄여가도록 합니다.

청소년의 전자담배 사용

전자담배(e-cigarette, Electronic Nicotine Delivery System)는 베이프(vape)라고도 하는데, 액상이 담긴 용기(카트리지나 탱크 등), 배터리 등의 동력원과 분무기로 구성된 일반담배(궐련) 흡연을 흉내 낸 니코틴 전달 장치입니다.

전자담배에는 니코틴, 카보닐화합물, 중금속 및 담배 맛과 향을 가리기 위한 각종 첨가제가 많이 들어 있습니다.

다만 이런 물질들에 대한 흡입독성시험은 아직 완료되지 않고 지속되고 있어 안정성에 대한 자료가 미흡하여 더욱 사용에 주의해야 합니다.

최근 조사에 따르면 청소년의 전자담배 사용은 가파르게 증가하고 있습니다.

청소년 흡연율과 액상형 전자담배 사용률



■ 액상형 전자담배에는 연초의 잎이 원료가 아닌 합성 니코틴이 들어 있어 담배 규제 대상에 포함되지 않습니다.

■ 일회용 전자담배에는 실제 니코틴 함량이 제품 안내보다 더 높게 들어 있습니다.

■ 액상형 전자담배에는 다양한 중금속과 휘발성 유기화합물, 첨가제가 들어 있습니다.

■ 전자담배에서 나오는 증기에는 니코틴이 포함되어 있어 간접흡연을 유발합니다.

■ 이커머스를 통해 액상 원재료를 구입해 직접 전자담배를 제조하는 것은 아주 위험한 행동입니다.(액상김장주의)

■ 무인 매장에서 제한 없이 판매되는 전자담배는 청소년이 특히 주의해야 합니다.

■ 가향 담배는 신규흡연자를 늘리고 금연 성공을 낮추는데 영향이 있습니다.



멘톨

기관지를 마비시켜
니코틴의 영향 촉진



코코아 & 카페인

기관지를 확장시켜
니코틴 흡입을 증가



설탕

가열 시
발암물질 생성



가향담배를 만들기 위해 사용되는 달콤한 성분들이
니코틴 중독, 금연 실패 등
오히려 더 해로운 결과를 가져올 수도 있어요!

청소년을 위한 금연 전략

청소년은 호기심에 흡연을 시작하여 점차 규칙적인 흡연을 하게 되며, 그 과정에서 니코틴 의존 수준이 높아져 점차 금연이 힘들어짐을 직접 느끼게 됩니다.

흡연충동 ⇒	흡연경험 ⇒	재흡연 경험 ⇒	흡연습관
-----------	-----------	-------------	------

현재는 어느 단계에 있는지에 대해 스스로 생각해 보고 이때 상담을 통해 금연을 포기하지 않고 계속 시도하는 것이 중요합니다. 또한 금연 성공에 대한 자신감을 가질 수 있도록 격려와 지지가 동반되어야 합니다.

■ 금연클리닉, 금연상담전화(1544-9030)을 이용해 봅시다.

2025년 금연 퀴즈 이벤트

금연 캠페인 주간을 맞아 단어 찾기 퍼즐 게임을 합니다.

맞추는 학생에게는 소정의 선물을 드립니다.

보건실에서 게임에 참여하고 선물 받아주세요.

기간 : 2025년5월12 ~ 5월28일

장소 : 보건실, 퍼즐 용지도 보건실에 있습니다.

상품 : 맛있는 비타민과 금연 밴드

예시

생	타	추	저	증	코	튜	연	튜	차	교	발
발	발	상	교	단	유	해	물	질	질	타	발
암	액	상	담	하	해	-	크	추	상	여	상
폐	합	상	크	합	성	니	코	틴	추	약	현
닉	전	배	김	증	추	합	추	타	초	성	단
코	감	튜	여	장	배	가	약	감	타	장	금
금	금	폐	코	담	연	금	생	참	참	저	장
여	우	연	자	감	니	상	연	참	타	하	타
참	울	전	상	크	육	타	금	클	울	감	참
상	증	코	호	담	배	울	후	코	리	담	타
여	자	추	하	리	전	육	클	생	카	닉	생
후	튜	하	파	감	육	화	배	초	코	틴	하



진드기 매개 감염병 주의

2025년 4월 중증열성혈소판 감소증후군(SFTS)로 사망자가 발생하여 야외 활동 시 주의하여야 할 진드기 매개 감염병 예방 수칙을 알려 드립니다.

1. 진드기 매개 감염병이란?

세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병이며 대표적으로 **쯔쯔가무시증**, **중증열성혈소판 감소증(SFTS)**, **라임병** 등이 있습니다.



● 쯔쯔가무시증

- 진드기 물린자국: 검은딱지(가피)
- 증상: 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통 등
- 잠복기: 10일 이내
- 발생: 1-12월(9-11월 집중 발생)



● 중증열성혈소판 감소증(SFTS)

- 진드기 물린 부위에 붉은 반점(백신, 치료제 없음)
- 증상: 38도 이상 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통
- 잠복기: 5-14일
- 발생: 4-11월
- 치명률: 약20%



● 라임병

- 진드기 물린부위에 과녁모양 붉은 반점
- 증상: 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통 등
- 잠복기: 3-30일
- 발생: 여름철



2. 예방수칙

※ 최고의 예방법은 진드기에 물리지 않는 것입니다.

- 진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장 갖춰 입기(긴팔, 긴바지, 모자 양말, 신발 착용)
- 진드기 기피제 사용
- 풀밭에는 돛자리 사용
- 풀밭에 옷 벗어두지 않기
- 옷은 털어서 세탁하기
- 샤워하면서 벌레 물린상처 확인
- 열이 나거나 아프면 바로 병원 가기

