

가정이 행복한 달 5월입니다. 가족 간에도 적절히 눈길, 말, 행동 등으로 자신들의 마음을 표현해야 부모님과 자녀를 향한 사랑이 전달될 수 있습니다. 5월에는 서로의 마음을 확인할 수 있는 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓을 더 많이 나누시기 바랍니다.



5월 31일 세계 금연의 날

5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 "세계 금연의 날"입니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪을 수 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연하시기 바랍니다.



● 간접흡연이란 ?

타인의 담배 연기에 노출되는 것으로, '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고도 합니다.

● 부류연, 주류연 ?

흡연 시 주변 공기 중의 80% 정도는 담배가 타면서 나오는 부류연(Sidestream smoke), 20% 정도가 흡연자가 내뿜는 주류연(Main stream smoke)입니다.

간접흡연을 하는 사람은 발암물질과 화학물질이 더 높은 부류연에 노출되어 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질의 영향을 받습니다.

● 간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.
- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아집니다.
- 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작됩니다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 줍니다.
- 폐암 발생률이 2배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하됩니다.



올바른 약 사용방법

우리나라 학생들이 감기에 걸렸을 때 먹는 약 개수가 외국의 2배 이상 되는 등 과도한 약품 사용으로 인해 학생들의 건강관리에 대한 각별한 주의가 요구되고 있습니다.

✓ 꼭 필요한 약만 복용

- 약은 많이 먹는다고 해서 병이 빨리 낫거나 증상이 빨리 좋아지지 않으며, 오히려 복용하는 약의 숫자가 많아지면 약에 대한 **부작용이나 위장장애 등이 발생할 가능성이 높습니다.**
- 감기와 같은 질병은 바이러스가 원인인 경우가 많아 항생제를 복용해도 치료가 빨라지거나 증상이 급격히 좋아지지 않으므로, 항생제 처방 여부를 확인하여 꼭 필요한 경우에만 복용합니다.

✓ 약 사용 시 준수사항

- 의사나 약사의 복약지도를 반드시 준수할 것
- 다른 사람의 약을 먹거나 사람에게 약을 나눠 주지 말 것
- 처방받은 복약기간을 준수하고 다른 약과 함께 복용하지 말 것

청소년 음주의 위험성

미성년자는 술을 마시지 못하게 되어 있지만 실제로는 술을 마시는 청소년이 많습니다. 조사된 바에 의하면 술을 마시지 않는 청소년에 비해 술을 마시는 청소년들은 다음과 같은 경험을 합니다.

- ① 안전하고 안정된 미래를 위해 필요한 지식을 학습할 기회가 적어집니다.
- ② 담배나 대마초와 같은 다른 약물을 사용할 가능성이 높습니다.
- ③ 비행 등의 법적인 문제를 자주 일으킵니다.
- ④ 성인이 되어서 알코올로 인한 문제로 고생합니다.
- ⑤ 부모·친구·선생님과 갈등이 심합니다.

★ 혈중 알코올 농도에 따른 증상

농도	증상
0.05	사고, 판단 및 자제력이 약화되고 색채 식별력이 약해진다.
0.1	수의 운동과 언어활동이 어느 정도 장애를 받는다.
0.2	전 운동영역의 기능이 현저히 억제된다. 정동조절기능 장애가 온다.
0.3	감각기능이 심하게 장애를 받음으로써 혼수상태가 된다.
0.4~0.5	감각기능이 완전히 차단되고 혼수상태가 되어 완전마취상태가 된다.
0.6	뇌의 원시중추인 호흡 및 심박동의 장애로 사망하게 된다.

성적 자기결정권이란?

성적 자기결정권은 내가 어떤 사람을 만날 것인지, 어떻게 행동할 것인지 등 성적인 만남에서 자신이 원하는 것을 **스스로 책임감 있게 판단하고, 결정할 권리**를 말합니다. 자신의 성행동을 스스로 선택할 수 없는 상태이거나 누군가에게 강요를 당하는 상황에서 성적 자기 결정권이 침해되면 **“성폭력”**이 될 수 있습니다.

■ 성행동을 결정할 때 고려사항

- 어떤 성행동도 자신의 의지와 무관하게 하지 말라.
- 지금 자신이 상대하고 있는 사람에 대해 진지하게 생각해 보라.
- 이러한 성적 접촉을 왜 하는 것인지 자신에게 물어 보라.
- 상대방이 원치 않는 행위를 강요하지 말라.
- 다음과 같은 말들에 집착하지 말라.
 - “네가 나를 진심으로 사랑한다면 싫다고 말하지 마.”
 - “누구나 이런 행동을 하고 있어.”
 - “내 말을 들어주지 않으면 너와 헤어지겠어.”
- ‘싫다’고 말을 하는 것을 두려워 말라.

■ 부모님과 함께 하는 성교육

인터넷을 포함한 여러 매체를 통해 우리 청소년들이 그릇된 성문화와 음란물에 많이 노출 되어있는 현실 속에서 가정에서도 우리 자녀들이 올바른 성의식과 성문화를 확립할 수 있도록 많은 대화와 관심 부탁드립니다.

1. 음란물이 청소년에게 미치는 영향

청소년들이 컴퓨터 음란물로부터 악영향은 당장에는 공부에 지장을 받고, 성충동이 증가하며, 성에 대한 왜곡된 인식을 갖게 되며, 음란물을 탐닉하는 음란물 중독 현상을 보이며, 범죄를 저지르는 형태로 나타납니다. 그리고 잠재되어 나타나는 악영향은 일생동안 나타나며 사랑을 육체적인 것으로만 받아들게 되어 결혼 생활을 영위하는데 어려움을 겪게 됩니다.

2. 음란물에 대한 청소년들의 반응

- 1 단계 : 호기심으로 봄.
- 2 단계 : 음란물을 자주 보게 됨.
- 3 단계 : 더 자극적인 내용을 찾음.
- 4 단계 : 일반 음란물에 무감각해짐.
- 5 단계 : 음란물의 내용을 정상적인 성으로 잘못 인식함
- 6 단계 : 흥내를 내려고 함.(범죄 행동으로 이어지는 경우가 많음.)

☞ 유해정보 차단 프로그램 및 인터넷 사용시간관리 프로그램 다운로드

⇒ 청소년 정보이용 안전망 그린 i-Net
<http://www.greeninet.or.kr>

3. 음란물에서 스스로를 지키려면?

인터넷 음란물에 대응하는 방법 중 가장 원론적인 방법은 바른 성교육과 더불어 부모가 컴퓨터를 배우는 것입니다. **성교육이 제대로 되어 있는 상태에서 음란물을 보더라도 자녀 스스로 자신을 통제할 수 있게 하는 것이 가장 좋은 방법입니다.**

- 컴퓨터는 가족이 함께 쓰는 거실에 두고, 컴퓨터 사용 시간을 정합니다.
- 사춘기의 성욕을 육체적 활동으로 해소합니다.
- 인터넷 사용 중에 음란 메일이나 음란 팝업창이 뜨면 사이버수사대에 신고합니다.
- 성에 대해 호기심이 생기면 부모님이나 믿을 만한 보호자와의 대화를 통해 지식을 얻는 것이 좋습니다.
- 친한 친구가 음란물을 같이 보자고 권유할 때는 확실하게 거절 의사를 밝힙니다. **안 돼! 난, 보고 싶지 않아!**
- 마음이 계속 흔들린다면, 미리 상황을 머릿속에 그리고, 큰소리로 연습해 보는 것도 좋습니다.

건강한 체중관리

전 세계적으로 소아비만은 매년 빈도가 증가하고 있습니다. 소아시기의 비만은 성인 시기까지 이어지는 경우가 많고, 소아시기에 비만이 발생하면 심리 사회적 영향을 미쳐 소아 청소년 시기에 얻어야 할 자기 존중감 등이 결여되기도 합니다. 때문에 건강한 체중을 유지할 수 있도록 지속적인 노력이 필요합니다.

▶ 비만의 원인

- ① 활동량에 비해 많이 먹는다.
- ② 운동을 거의 하지 않는다.
- ③ 높지 않은 곳도 엘리베이터를 탄다.
- ④ 육식을 선호하며 채소는 먹지 않는다.
- ⑤ 가까운 거리도 차를 타고 다닌다.
- ⑥ 튀기고, 단 음식을 좋아한다.
- ⑦ TV, 컴퓨터, 비디오를 보면서 음식을 먹는다.
- ⑧ 고열량의 패스트푸드를 선호한다.
- ⑨ 불안하고 우울하면 음식섭취로 스트레스를 푼다.

▶ 일상생활에서의 운동 습관

- ① 가능한 많이 걷는다.
- ② 엘리베이터를 이용하지 말고 계단으로 올라간다.
- ③ 학교가 멀지 않으면 걸어 다닌다.
- ④ 매일 쉽게 할 수 있는 운동을 한다.
- ⑤ 집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.
- ⑥ 하루에 적어도 30-60분 정도 유산소운동을 한다.
- ⑦ 식사 후 가벼운 걷기운동을 한다.

