

5월은 가정의 달입니다.



5월은 순우리말로 푸른 달입니다.

푸른 달은 '마음이 푸른 모든 이의 달'이라는 뜻이 있습니다. 건강한 마음은 건강한 몸에서 옵니다. 일상생활로의 전환 분위기이나 여전히 코로나-19로 인해 어려운 시기입니다.

평소 규칙적이고 건강한 생활습관으로 5월 가정의 달을 뜻깊고 행복하게 보내도록 합시다!

알레르기 비염

■ 알레르기 비염이란?

코 점막이 다양한 원인 물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기 질환

■ 증상



■ 알레르기비염, 이렇게 예방해요!

- 1 담배 피는 사람 옆에 가지 않아요.
- 2 손씻기를 통해 감기와 독감을 예방해요.
- 3 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지해요.
- 4 급격한 온도 변화를 피해요.
- 5 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용 마스크를 착용해요.
- 6 꾸준히 관리하여 천식, 중이염 등의 합병증을 예방해요.



5월 31일은 세계 금연의 날

■ 담배와 환경



WHO는 세계 금연의 날을 위한 2022년 글로벌 캠페인으로 '담배 : 우리 환경에 대한 위협'을 발표했습니다. 이 캠페인을 통해 담배가 재배, 생산, 유통 및 폐기되는 과정에서 환경에 미치는 영향에 대한 대중의 인식을 제고하고, 흡연자에게 금연의 이유를 설명하고자 합니다. 또한 이 캠페인은 담배 산업을 환경 친화적인 것으로 마케팅함으로써 기업의 명성과 제품을 '그린 워시'하려는 노력을 폭로하는 것을 목표로 한다고 합니다.

*그린 워시(Green Wash)란? 환경 유해 물질을 배출하는 기업이 광고 따위를 통하여 스스로를 친환경적인 이미지로 포장하는 행위

■ 담배를 의지만으로 끊을 수 없는 이유

담배의 연기를 흡입하면 니코틴이라는 물질이 폐를 통해 혈액으로 들어와 심장을 거쳐 우리 뇌에 도착하고, 니코틴 수용체와 결합하여 뇌에 도파민을 분비시켜서 즐거움과 만족감을 일으킵니다. 담배에 중독되는 이유는 바로 담배의 성분인 **니코틴이 뇌의 만성 재발성 질환인 중독**을 일으키기 때문에 의지로 간단하게 끊기 어렵습니다. 따라서 담배는 한번 피우는 것도 시작하지 않는 것이 매우 중요합니다.

■ 청소년들이 편의점, 온라인 담배 광고를 더욱 더 조심해야 하는 이유

담배 회사의 광고는 스트레스를 효과적으로 해결하는 방법을 잘 알지 못하는 취약계층을 타겟으로 합니다. 담배의 건강상의 폐해를 잘 알고 있거나 적절한 스트레스 해소 방법을 사용하고 있는 건강한 사람들에게는 담배 광고의 효과가 없습니다.

디지털 성범죄 예방

디지털 기기를 이용하여 타인의 동의 없이 신체를 성적 대상화 하여 촬영, 저장, 유포, 협박, 전시 및 판매하는 등의 온라인환경, 미디어, SNS 등에서의 모든 폭력을 말합니다.

이렇게 행동해요



만남 요구

- ☞ 낮선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때
- ☞ 만남 거절하고 대화 중단하기
- ☞ 랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때
- ☞ 응하지 않고 캡처해서 신고하기



불법촬영 합성영상 유포

- ☞ 화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때
- ☞ 즉시 112 신고하기
- ☞ 불법촬영이 의심될 때
- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
- ☞ 몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때
- ☞ 주변에 도움을 요청하고 즉시 신고하기
- ☞ 지인이 합성된 사진·영상을 봤을 때
- ☞ 당사자에게 알리고 신고 도와주기



성적문자 영상 전송

- ☞ 친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때
- ☞ 불쾌함 표현하기 / 대화 중단·신고하기
- ☞ 성적인 욕설, 몸 사진·영상을 받았을 때
- ☞ 대화 중단·신고하기
- ☞ SNS에서 성적인 영상을 봤을 때
- ☞ '신고 / 스팸' 누르기 / 다른 곳에 게시하지 않기
- ☞ 몸 사진전송을 요구받았을 때
- ☞ 절대 응하지 않기 / 대화 중단하기

디지털성범죄로 인한 피해 발생시 전문상담기관

- ▶ 여성가족부 디지털성범죄 피해자 지원센터
02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
온라인게시판(www.women1366/stopds)
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02) 817-7959 (평일 10시~5시)
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡상담
(카카오톡 검색창에서 'women1366'으로 검색)
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
#1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

따라서 담배 회사들은 주로 스트레스에 취약한 청소년들이나 저소득계층을 대상으로 광고를 더 많이 하고 있습니다.

전자담배의 위험성

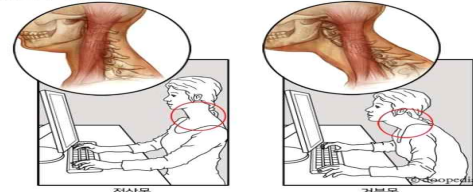
전자담배에는 다양한 위험물질이 포함되어 있으며, 장기적인 안전성에 대해서는 아직 알려지지 않았습니다. 전자담배는 특히 청소년들에게 니코틴 의존을 유도해서 일반담배로 넘어가는 가교 역할을 하기도 합니다. 권련형 전자담배, 즉 가열담배의 경우 독성 분석 결과 일반담배에 비해 니코틴 함량이 70~84%로 상대적으로 낮지만, 일부 독성물질은 3배 높게 검출되고 있습니다.



디지털 피로 증후군

디지털피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 나타나는 각종 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있습니다. 특히, 코로나19로 인해 외부활동이 줄고 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간이 많아져서 목과 어깨 근육의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽습니다.

정상목과 거북목 비교



예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상유지!
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식!
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지!