



*** 담배는 해로운 것 ***

1. 담배는 건강에 해를 끼친다.

* 담배를 피우는 개피수가 많으면 많을 수록 피우기 시작한 연령이 어리면 어릴수록 그 해가 크다.

* 세계보건기구는 1980년부터 “흡연이 나 건강이나! 선택은 당신에게 달려있다”는 슬로건을 내걸고 전 세계인을 대상으로 금연 캠페인을 전개하고 있다.

2. 담배는 동맥경화를 촉진한다.

담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람에 비해 동맥경화성 심장병에 의한 사망률이 2배이상 높다.

3. 담배는 압과도 깊은 관계가 있다.

1일 1갑 이상 담배를 피우는 사람은 피우지 않는 사람에 비해 폐암에 의한 사망률이 2배나 된다.

4. 담배는 본인의 건강 뿐 아니라 주위사람들의 건강까지도 해친다.

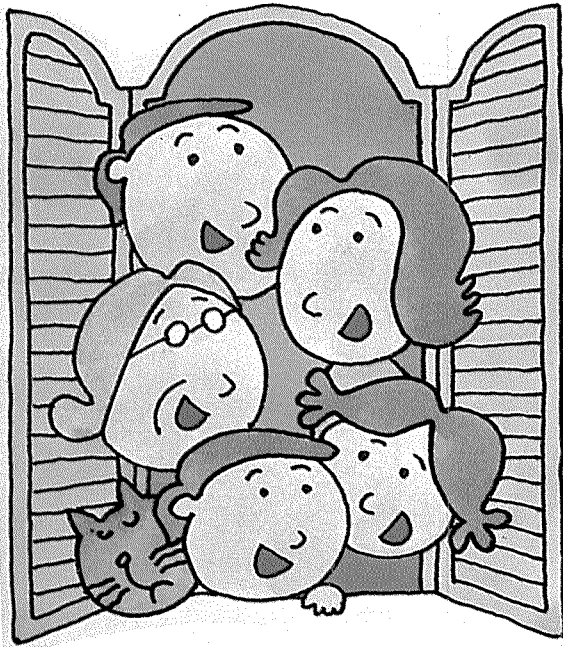
5. 일단 담배를 피우는 습관을 갖게 되면 금연하기가 아주 어려워진다.

6. 담배를 피우는 사람은 1년에 15만원이상을 담배값으로 사용하게 된다.

본인과 주위사람의 건강을 해치기 위해 돈을 쓰는 것처럼 바보스러운 일은 없다.



* 건강을 위한 K·Y·B(KNOW YOUR BODY) 운동 *



1. 이 운동은 미국에서 처음 시작되어 현재는 세계 수십개국에서 실시되고 있다.

2. 어린이를 대상으로 신장·체중·비만도·피하지방의 두께·혈압·혈중 콜레스테롤·빈혈·뇨검사를 실시하여 한사람 한 사람의 건강상태를 평가한다.

3. 어린이들은 자신의 검사성적이 기입된 '건강수첩'을 받아서 본인의 건강상태를

알아볼 수 있도록 되어있다.

4. 검사에서, 비만이나 고혈압 등 동맥경화를 촉진하는 위험인자가 있다는 것이 밝혀지면 그 어린이나 부모에게 예방대책을 지도한다.

5. 검사와 함께 '건강지식에 관한 앙케이트 조사'를 실시하여 어린이들에게 건강에 대한 정확한 지식을 갖도록 하고 있다.