



# 가정에서 함께하는 흡연예방교육 (1) 제 2020-136호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

학부모님, 안녕하십니까?

흡연예방 교육주간을 맞이하여 학교와 가정에서 함께 살펴볼 수 있는 시간이 되길 바랍니다.

□ 흡연은 건강을 위협하는 중독성 질환입니다. 흡연은 나와 주변인들의 건강을 해칩니다. 담배와 담배연기에는 중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 60여종의 발암 물질과 4,000종의 유해화학물질이 포함되어 있습니다. 그 중에는 벤젠, 벤조피렌, 페놀과 같이 잘 알려진 발암물질과 청산가스, 비소 등의 독극물이 포함됩니다.

□ 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3대 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다.



□ 흡연은 폐암, 위암, 자궁경부암, 후두암, 췌장암 등 다양한 암 발생의 주요 원인이 됩니다.

또한 동맥경화증, 뇌혈관질환과 같은 심혈관질환과 만성폐쇄성폐질환, 폐렴, 천식 등의 호흡기질환, 그리고 영아돌연사증후군 및 임신 중 합병증과 같은 생식기계질환 등의 질병 발생의 원인이 됩니다.

□ 금연은 건강 지킴이입니다.

금연을 하면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 발생 위험을 감소시킵니다.

건강하고 깨끗한 인상을 만드는 데 도움이 됩니다.

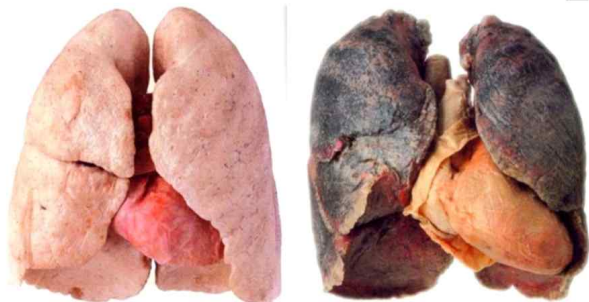


그림 3. 비흡연자의 폐(좌)와 흡연자의 폐(우)

## 담배의 성분

### 1. 니코틴(Nicotin)

- 니코틴은 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질입니다. 일단 피우기 시작하면 매 30~40분에 한 대씩 피우게 되는데 이것이 바로 니코틴의 중독 작용 때문입니다.
- 니코틴은 말초 혈관을 수축시켜 혈액순환을 방해하므로 고혈압 및 손, 발의 혈관이 막혀 사지 말단이 괴사되는 **버거씨병(Buerger's disease)**을 일으킵니다.
- 적은 양의 니코틴은 신경계에 작용하여 교감 및 부교감 신경을 흥분시켜 일시적으로 쾌감을 얻게 하지만 많은 양의 니코틴은 신경을 마비시켜 환각 상태에까지 이르게 합니다.

### 2. 타르(Tar)

- 일반적으로 '담뱃진'이라고 부르는 타르는 담배의 독특한 맛을 내는 성분으로 담배연기를 입에 넣었다가 내뿜을 때 생성되는 미립자가 농축된 물질로서 흑갈색이며 식으면 액체가 됩니다.
- 타르 속에는 2천여 종의 독성 화학 물질이 들어 있고, 약 20여 종의 A급 발암물질이 포함되어 있어 흡연이 몸에 해로운 것입니다.
- 타르는 담배연기를 통하여 폐로 들어가 혈액에 스며들어 우리 몸의 모든 세포, 모든 장기에 피해를 주고 암이 발생할 확률이 높아집니다.
- 잇몸, 기관지 등에는 직접 작용하여 표피세포 등을 파괴하거나 만성 염증을 일으키기도 합니다.

### 3. 일산화탄소(CO)

- 담배를 피우는 것은 적은양의 무연탄 냄새를 지속적으로 맡고 있는 것과 같습니다.
- 일산화탄소는 연탄이 불완전 연소될 때 생성되는 기체로, 혈액의 산소 운반능력을 감퇴시켜 만성 저산소증(집중력 저하, 기억력 저하)을 일으킴으로써 모든 세포의 신진대사에 장애를 주고 노화 현상을 일으키게 됩니다.
- 담배를 많이 피우거나 담배 연기가 가득한 방에 오래 있으면 머리가 아프고 정신이 멍해지게 만드는 주범도 바로 일산화탄소입니다.

### 4. 그 외 담배 속의 주요 유해물질

- 비소, 시안화수소 : 유독가스
- 암모니아 : 화장실 청소제
- 다이옥신 : 환경호르몬
- 나프탈렌 : 쯤약
- 포르말린 : 방부제
- 카드뮴 : 자동차 배터리
- 톨루엔 : 산업용제
- 아세톤 : 매니큐어제거제
- 부탄 : 불을 붙이는 점화액
- 메탄올 : 제트기 연료
- 니켈 : 중금속, 배터리

2020. 10. 13.

전 주 송 북 초 등 학 교 장