

<p>금소 소식 제 73 호 2024.5.16.</p>	<p>가족과 함께하는 흡연 예방 퀴즈</p>	제공기관	금소초등학교
		발행인	교장 김현택
		전화	☎ 582-7029

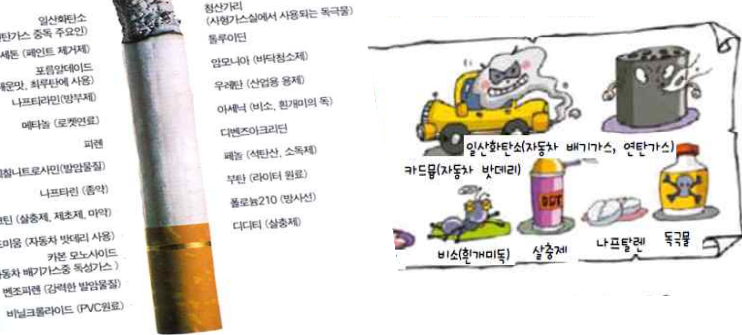
학부모님, 안녕하십니까?

본교는 5월 31일(금) 제37회 세계금연의 날을 맞이하여 학교 흡연예방행사의 일환으로 “가족과 함께하는 흡연예방 가로세로퀴즈 대회”를 실시합니다.

가족과 함께 흡연예방과 건강관련 책이나 홍보물, 자료를 찾아 뒷면의 퍼즐을 완성해보세요. 온 가족이 함께 푸신 후 정답을 적어 **5월 31일(금)**까지 보건퀴즈함에 제출하시면, 정답자에게는 **소정의 선물(여행용 세면도구 세트, 참여자 전원, 세대별 1개)**을 드리니, 각 가정에서도 관심 가져주시길 바라며 학생들의 많은 참여 부탁드립니다.

담배의 정체를 파헤쳐보자,

담배 속에는 4,000여가지 화학물질이 들어있어요. 그 중 대표적 3가지 물질에 대해서 알아보까요?



● 니코틴

마약과 같은 중독성 물질이에요. 니코틴이 뇌까지 도달하는데 걸리는 시간은 단 7초! 니코틴이 몸에서 빠져나가면 담배를 또 피우고 싶게 만들죠. 니코틴의 중독성은 매우 강해서 흡연자가 금연을 시작하면 일시적으로 손이 떨리거나 짜증, 불안함, 초조, 불면증 등의 금단증상이 있을 수 있어요. 또 니코틴은 말초혈관을 수축시키고, 혈압을 높아지게 만들어요.

● 타르

도로를 포장하는 주요 재료(아스팔트)로 쓰이는 끈적끈적한 흑갈색의 석유 찌꺼기예요. 담배의 독특한 맛을 내는 발암물질(암을 유발하는 물질)입니다. 끈적끈적하기 때문에 인체에 들어오면 쉽게 배출되지 않고 우리 몸에 차곡차곡 쌓여 장기간 흡연한 사람의 폐는 타르가 잔뜩 껴서 새까맣게 변한답니다. 하루에 담배를 1갑씩 1년 동안 피운 흡연자의 몸에 쌓인 타르의 양은 종이컵 1컵 정도가 된다고 하네요.



● 일산화탄소

담배 연기 속의 물질로 연탄가스과 같아요. 색깔이 없고, 냄새가 없죠. 우리 혈액 속에 있는 헤모글로빈(Hb)이라는 것과 산소가 결합하여 몸 곳곳에 산소를 전달하게 되는데, 일산화탄소는 헤모글로빈과 결합능력이 산소보다 무려 250배 강하다고 해요. 곧 일산화탄소는 우리 몸의 산소가 헤모글로빈과 결합을 못하도록 헤모글로빈에 찰싹! 붙어서 우리 몸에 필요한 산소를 절대적으로 부족하게 만들어 뇌의 성장 발달에 나쁜 영향을 준답니다. 뇌에 산소가 부족하게 되면 쉽게 피로해지고, 성격도 뚱뚱 떨어지게 되겠죠.



간접흡연도 위험하다.

나는 담배를 피우지 않으니깐 안전할까요?  
주변 사람이 피우는 담배 연기도 몸에 아주 해롭답니다.

**간접흡연**이란 흡연자가 담배를 피울 때 나오는 연기를 담배를 피우지 않는 사람이 마시게 되는 것을 말해요. 담배를 피우지 않더라도 흡연자의 담배 연기로 가득 찬 방안에 1시간 동안 있으면 담배 5개피를 피운 것과 같은 피해를 본다고 해요. 게다가 흡연하는 부모의 자녀도 훗날 흡연하게 될 확률은 무려 80% 이상이라는 연구 결과가 있습니다.

담배, 싫다고 말해요

둘도 없는 친한 친구가 딱 한번만 피워보라고 담배를 권한다면? 나라면 어떻게 할지 생각해봅시다.



아니, 나는 담배 안 퍼.  
니코틴에 중독되기 싫거든.  
우리 술래잡기나 하자!

거절도 사이좋게 할 수 있어요.  
진정한 우정, 친구, 의리는  
서로에게 해가 되는 것이 절대 아니랍니다.

# - 흡연예방 가로세로 퀴즈대회 -

## [가로문제]

- ① 지속적으로 사용하던 물질을 갑자기 중단하거나 사용량을 줄일 경우 발생하는 생리적, 심리적 행동 반응을 말한다. (ㄱㄷㅎㅅ)
- ② 입안에 발생하는 암, 흡연이 이 질병의 주원인이다. (ㄱㄱㅇ)
- ③ 새롭고 신기한 것을 좋아하거나 모르는 것을 알고 싶어 하는 마음. 청소년의 흡연과 음주는 처음에 '이것'으로 시작한다. (ㅎㄱㅅ)
- ④ 담배의 3대 유해물질 중 하나, 담배의 독특한 맛을 내는 성분, 담배연기를 입에 넣었다가 내뿜을 때 생성되는 미립자가 농축된 물질로서, 흑갈색이며 식으면 액체가 된다. 약 20여 종의 A급 발암물질이 포함되어 있다. (ㄷㄹ)
- ⑤ 담배의 3대 유해물질 중 하나, 무색무취의 기체이다. 헤모글로빈은 우리 몸 속 구석구석에 산소를 운반하는 역할을 하는데 '이것'은 혈액 속 적혈구의 헤모글로빈과 강력히 결합하여 저산소증을 일으켜 뇌의 성장발달 및 기능에 나쁜 영향을 주는 성분이다. (ㅇㅅㅎㅌㅅㅅ)
- ⑥ 담배를 피우던 사람이 의식적으로 담배를 끊는 것 (ㄱㅇ)
- ⑦ 담배 속에는 약 4,000여 가지의 화학물질이 들어 있다. 이 중에서도 이미 알려진 ○○○○만 무려 약 60여종이나 된다. 세포 이상을 불러와서 암을 일으킬 수 있는 물질이라는 뜻의 4글자 단어는? (ㅂㅇㅇㅅㅅ)

## [세로문제]

- ㉠ 담배를 필 수 없도록 법으로 정해놓은 공간이다. 2015년 1월 1일부터 모든 음식점·PC방·카페 전체를 ○○○○으로 지정하였다. (ㄱㅇㄱㅇ)
- ㉡ 세계 금연의 날은 몇 월 몇 일? (0월00일)
- ㉢ 뇌하수체 전엽에서 분비되는 호르몬의 하나로 뼈의 길이 성장과 근육의 증가 등 성장을 촉진하는 작용을 주로 하는데 흡연을 하게 되면 이 호르몬이 잘 나오지 않아 키가 자라지 않는다. (ㅅㅅㅎㄹㅇ)
- ㉤ 흡연을 하게 되면 콜라겐이 파괴되어 주름이 생기고, 엘라스틴의 탄성을 방해하여 탄력이 저하되며, 피부가 건조해진다. 비타민C를 파괴하여 기마와 주근깨 등 잡티가 생기게 되며 탈모도 오게 된다. 결과적으로 흡연은 피부○○를 촉진한다. (ㄴㅎ)
- ㉥ 흡연자가 피우는 담배연기를 담배를 안 피우는 사람들이 들이마시게 되는 것 (ㄱㅅㅎㅇ)
- ㉦ 폐에 생기는 암 (이 암의 원인은 90%이상이 흡연) (ㅍㅇ)
- ㉧ 담배의 3대 유해물질 중 하나, 강한 중독성 물질로 '이것'은 담배를 끊지 못하게 한다. 말초혈관을 수축하여 혈압을 높아지게 하며, 동맥벽에 콜레스테롤 침착을 촉진함으로써 혈관이 딱딱해지는 동맥경화의 원인이 된다. (ㄴㅋㅌ)

2024. 5. 16.

곰 소 초 등 학 교 장 [직인 생략]

가족이 함께하는 **흡연예방퀴즈** 정답응모권

[ ]학년 [ ]반 [ ]번	이름
<div> <div>①⑦</div> <div>②</div> <div>③</div> </div>	<div> <div>㉠</div> <div>㉡</div> <div>㉢</div> <div>㉤</div> <div>㉥</div> <div>㉦</div> <div>㉧</div> </div>