www.gonji.ms.kr

"배움과 나눔으로 끼를 찾아 꿈이 자라는 행복한 학교"

가정통신문

발행번호 2023 - 40
발 송 일 2023.05.22.
발 송 처 전주곤지중학교
문의전화 230-2412

제 목

가정과 함께하는 흡연예방교육: 흡연의 유해성

학부모님 안녕하십니까? 청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 청소년 흡연이 건강에 미치는 악영향은 그 시작 단계에서는 대단치 않은 것처럼 보이나 장기적인 안목에서 보면 성인병 등 각종 질환을 일으킬 뿐만 아니라 그 정도 또한 치명적일 수 있습니다. 청소년 흡연의 가장 큰 문제는 성인보다 중독이 쉬운 반면 끊는 것은 더 어렵다는 데 있습니다. 건강한 미래를 위해 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져 주시길 부탁드립니다.

청소년 흡연은 건강에 어떤 영향을 미칠까요?

담배는 마약처럼 강하게 중독되는 약물로, 담배를 시작하는 연령이 낮으면 낮을수록, 많이 피우면 피울수록 그 폐해가 커집니다. 특히 청소년의 세포, 조직, 장기는 미성숙한 상태여서 유해한 독성 물질이나 화학 물질에 노출되었을 때, 어른보다 손상 정도가 훨씬 더 심각합니다.

15세 이전에 흡연을 시작한 사람은 25세 이후에 시작한 사람보다 폐암 사망률이 4배나 더 높아지는데, 이것은 어린 시절부터 담배를 피우면 자연히 흡연 기간도 더 길고, 흡연량도 훨씬 많아지기 때문입니다.

청소년 흡연이 더 나쁜 이유는 무엇일까요?

-어린 나이에 흡연을 시작할수록 니코틴 중독이 더 심해져서 담배를 끊기가 어렵습니다.
-각 기관의 산소 부족으로 몸이 쉽게 피로해지고, 신체의 성장과 발육에 장애가 됩니다.
-지속적으로 운동할 수 있는 힘(지구력)을 떨어뜨립니다.
-폐 기능이 약해지고 쉽게 숨이 차서 운동하기가 힘듭니다.
-감기에 잘 걸리며, 기관지가 손상되어 기침을 많이 하고 가래도 많아집니다.
-치아와 손가락 끝이 누렇게 변하고, 입에서 나쁜 냄새가 납니다.
-술이나 마약 등의 다른 약물이나 비행, 탈선으로 이어집니다.

담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 속에는 다양한 화학 물질이 들어있는데, 그 중 건강에 가장 악영향을 미치는 3가지 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다. 또한 아세톤(매니큐어를 지우는 물질), 나프탈렌(방부제), 비소(개미 죽이는 약), 암모니아(화장실 청소제) 등의 독성 물질도 포함되어 있습니다.

■ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질입니다. 또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.

② **타르** : 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체로, 발암 물질입니다. 발암 물질이란 우리 몸에 '암'이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다.

③ **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다. 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

♣ 가족과 함께하는 흡연예방 가로세로 퀴즈[별첨]를 함께 발송합니다.
5월 31일까지 보건실로 제출해주시면 추첨 후 학생에게 소정의 경품(간식)을 드립니다.

2023년 5월 22일

전주곤지중학교장(직인생략)

[별첨] 가족과 함께하는 흡연예방 가로세로 퀴즈

( ) 학년 ( ) 반 ( ) 번 학생 이름 ( )

가족과 함께 퀴즈를 풀고, 5월 31일(수))까지 보건실로 제출해주세요.
추첨을 통해 20명에게 소정의 경품(간식)을 제공합니다. 많은 참여 부탁드립니다.

	①		②					
①							④	
				③		④		
	③							
						⑥		
	⑤							
⑤								⑦
				⑥				
		⑦						

[가로 열쇠]

① 남이 피우는 담배연기를 간접으로 흡입함으로 담배를 피우는 것과 같은 효과를 나타내는 것
② 흡연을 오랫동안 하던 사람이 흡연을 중지했을 때 나타나는 신체적 심리적 증상
③ 물체가 탈 때에 생기는 잿빛의 기체
④ 담배를 피우는 사람이 연기를 흡입했다가 다시 내뿜을 때 나오는 연기
⑤ 암을 발생시킬 수 있는 물질
⑥ 혈액의 산소능력을 떨어뜨려 만성 저산소증을 일으킴으로써 조기 노화현상을 일으키는 기체성분
⑦ 담배의 주요성분으로 흑갈색이며 암을 일으키는 물질

[세로 열쇠]

① 흡연자가 본인의 담배연기를 들이 마시는 것
② 담배를 피우는 것을 중단하는 것
③ 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질
④ 불에 붙어 있는 담배 끝에서 나오는 연기
⑤ 폐에 발생하는 암, 이 암의 90%는 흡연이 원인이라죠
⑥ 동맥벽이 굳어져서 탄력성이 감소하고 혈관이 좁아지며 혈류 장애를 받게 되는 증상
⑦ 맛 냄새 빛깔이 없는 기체로 혈액 속의 헤모글로빈이 이것을 운반합니다.