



지성
자율 협조
실천 면학

보건소식지

제2017-40호
2017. 5. 26
군산여자상업고등학교

<http://www.gunsan-gch.hs.kr>

안녕하십니까?

학부모님의 가정에서 행복과 건강이 가득하시길 기원합니다. 우리 학교는 학생 흡연예방 및 금연에 대한 지도 강화로 건전한 학교 면학 풍토를 조성하고자 노력하고 있습니다. 미래를 창조하는 유능한 인재양성을 위하여 가정에서도 학생들이 ‘흡연 예방의지’를 다질 수 있도록 가정에서 지도하여 주시기 바랍니다.

금연으로 가족행복 지켜요 !

1. 21세기 담배로 인한 사망자 10억!

- 전 세계적으로 남성 사망의 16%, 여성 사망의 7%는 담배 때문인 것으로 보고
- 질병별로 남성 폐암 사망의 80%, 여성 폐암 사망의 50%가 흡연으로 인한 것
- ‘30년까지 담배로 인해 매년 약 800만 명이 사망
- 2011년도에 약 60만명의 비흡연자들이 간접흡연 노출로 인한 사망
- 20세기 담배로 인해 약 1억 명이 사망
- 흡연율이 현재 추세로 지속된다면 21세기에는 담배로 인해 약 10억 명이 사망할 것으로 예측



2. 전자 담배의 진짜 얼굴

- 전자담배는 “니코틴이 함유된 액상을 전자장치(리튬이온 배터리, 전자칩 (Controller) 분무기)를 이용하여 호흡기를 통하여 체내에 흡입함으로써 흡연과 같은 효과를 낼 수 있도록 만든 담배(국민건강증진법)
- 국내의 경우 니코틴의 함유여부가 담배의 분류기준이기 때문에 니코틴이 함유되어 있다면 전자담배는 담배의 한 종류로 분류됨
- 전자담배는 구조적으로 3부분으로 구성되어 있으며, 기화기(카토마이저)에 담겨있는 액상을 가열하여 기화된 기체를 들이마시는 구조
- 전자담배의 증기는 수증기와 다를 바 없다?
- 전자담배의 증기에서 포름알데히드는 시험대상 25개 제품중 최대 연초담배(일반담배) 대비 최대 1.5배(14μg) 많은 포름알데히드가 검출(한국소비자원)
- 사람의 호르몬 작용을 방해하는 내분비계 장애물질인 “프탈레이트”와 “담배특이 니트로사민”이라는 국제 암연구기관이 지정한 Group1발암물질 또한 검출
- 전자담배는 니코틴 중독의 위험이 덜하다?
- 니코틴이 12mg/ml로 표시된 혼합형 니코틴액상2개 제품의 기체상 니코틴 함량은 1개비(10puff)당 0.46mg, 0.66mg으로 2개 제품 모두 연초담배와 비교하여 니코틴 함량이 1.4배-2배 수준
- 액상의 품질관리가 미흡하여 표기 니코틴함량과 실제 함량이 일치하지 않는 경우가 많았음
- 전자담배는 금연에 도움이 된다?



- 전자담배는 연초담배의 흡연을 줄이고 대체할 수 있는 금연 보조제 역할을 한다고 믿고 있는 사람이 있다. 이는 과학적 근거가 불충분함
- WHO(세계보건기구)는 전자담배의 경우 단시간에 니코틴에 노출되기 때문에 담배와 유사한 중독성을 야기할 수 있어 금연 보조제로 보기 어려움

우리나라 정부 입장: “전자담배는 연초담배와 동일한 담배제품으로 접근해야하며, 담배에 있는 각종 발암성분이 유사하게 검출되며, 간접흡연의 유해를 주므로 실내에서 사용할 수 없는 것은 물론, 금연보조수단으로 생각하고 이용해서는 안된다.”

특히 전자담배는 청소년들이 흡연행위를 모방하고, 결과적으로 니코틴 중독을 일으켜 담배 사용으로 이어지게 한다는 점에서 청소년의 전자담배 이용은 불가하며, 이미 2011년 여성가족부 고시로 청소년 유해물건으로 지정

3. 나날이 진화하는 무서운 담배, 가향담배

가향담배는 담배 특유의 독하고 매캐한 향 대신 특정한 맛과 향이 나도록 향료 등을 첨가하는 담배이며 특히, 향을 넣거나 첨가물을 넣음으로써 니코틴이 더 잘 흡수되게 만들거나, 담배의 자극을 감소시키는 것처럼 숨길 수 있다.

- 설탕이나 바닐라 같은 감미료



불에 연소되면서 발암물질로 잘 알려진 아세트알데히드가 만들어 지고 이는 니코틴 중독 위험을 높인다. 설탕은 담배의 쓴맛을 제거해 흡연자가 계속 담배를 찾게 만든다.

- 코코아 성분 중 테오브로민과 커피의 가페인
- 기관지 확장제 역할을 하여 니코틴이 흡연자의 폐에 쉽게 흡수되도록 도와 중독 증상이 심해진다.
- 멘톨
- 시원한 청량감을 주는 것으로 말단신경을 마비시켜 담배 연기를 흡입할 때 느끼는 자극을 줄여주어 멘톨담배가 일반담배에 비해 덜 해롭다는 잘못된 생각을 가지게 한다.

4. 금연을 위한 부모님의 역할

청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요. 부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높으므로 부모 자신이 담배를 피우면 사랑하는 자녀의 생명을 그만큼 단축시키는 결과가 되므로 의식전환 필요

- 부모님께서서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
- 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
 - 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
 - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
 - 흡연시 발생 하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 부착 한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 중기 중으로 재배출(3차 간접 흡연)됩니다.

2017. 5. 26.
군산여자상업고등학교장