



## 흡연 예방 교육

### 5월 31일은 World No Tobacco Day

매년 5월31일은 WHO가 정한 세계금연의 날(World No Tobacco Day)입니다. 흡연과 건강문제를 생각하는 날로, 흡연이 개인과 공공의 건강에 미치는 부정적 영향에 대해 세계적인 관심을 촉구하고자 금연의 날을 정하였으며, 매년 세계 금연의 날에는 공통된 주제를 정해 협력 국가와 함께 캠페인을 전개하고 있습니다.

**흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들여 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.**

많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고, 부모님이나 어른들의 담배연기로 인해 간접흡연을 겪고 있습니다. 가족의 건강과 행복을 위해서 흡연하는 학부모님들께서는 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

우리 학교에서는 「국민건강증진법」 제9조 제4항의 규정에 의해, 학교 교사(校舍) 및 운동장을 포함한 학교 전체가 **금연구역**입니다. 담배 연기 없는 학교 환경을 조성하여 학생들이 간접흡연에 노출될 위험성을 줄이고 나아가 흡연예방 교육의 실효성을 증대시킬 것입니다. 학생, 교직원, 학부모님께서는 꼭 지켜주시기 바랍니다.

금연구역에서 흡연하는 경우 **10만원 이하의 과태료부과** (국민건강증진법제34조)

### 청소년 흡연 왜 위험한가?

<p>담배를 안 피우는 친구들보다 10년 일찍 사망</p>	<p>더 빨리 노화됩니다.</p>	<p>각종 암의 발생률이 3배나 높으며,</p>
<p>폐암의 발생률은 18배</p>	<p>심장질환으로 사망할 확률은 3배</p>	<p>그 외에도 여러 가지 성인병을 앓게 됩니다.</p>

### 간접흡연이란 ?

타인의 담배 연기에 노출되는 것으로, '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연' 이라고도 합니다.

### 부류연, 주류연 ?

흡연 시 주변 공기 중의 80% 정도는 담배가 타면서 나오는 부류연(Sidestream smoke), 20% 정도가 흡연자가 내뿜는 주류연(Main stream smoke) 입니다.

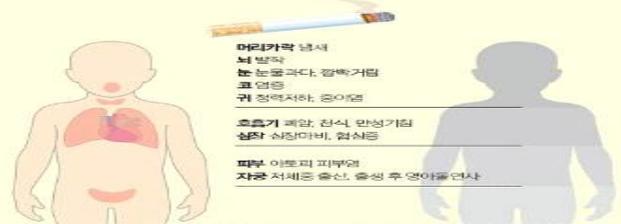
간접흡연을 하는 사람은 발암물질과 화학물질이 더 높은 부류연에 노출되어 250여 종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질의 영향을 받습니다.

### 간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입습니다.
- 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아 집니다.
- 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작됩니다.
- 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 줍니다.
- 폐암 발생률이 2배 높습니다.
- 뇌세포 파괴로 기억력, 학습력이 저하됩니다.



간접흡연의 피해



비흡연자의 간접흡연 추정치	흡연연속
장소/시간	담배 4개비
담배 피우는 친구의 술집에서 2시간 있으면	담배 1개비
음식점 흡연대에 앉아 2시간 식사 하면	담배 5개비
사무실에서 담배 피우는 동료와 8시간 지내면	담배 3개비
하루 한 갑 담배 피우는 아버지와 하루 중일 있으면	담배 3개비
흡연자의 차 안에서 1시간 있으면	담배 3개비

※한국금연운동협의회 제공



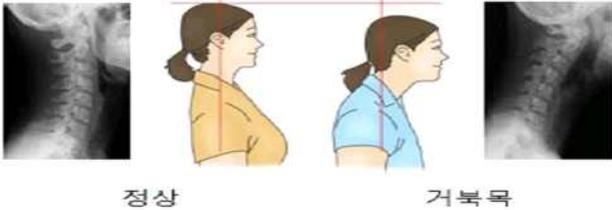
## 스마트폰 증후군

### 1. 안구건조증

시선을 한곳에 집중하면 눈 깜빡이는 횟수가 줄어들기 때문에 안구가 건조해집니다. 눈이 시리고 콧물 찌시는 느낌이 있으며, 눈이 쉽게 피로해져 눈을 잘 뜨기 어려운 증상입니다. 스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용 시 만성결막염, 각막질환으로 시력이 떨어질 수 있어요.

### 2. 거북목 증후군

오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러지는 증상을 말해요. 이러한 자세가 지속적으로 노출되면서 목 부위와 등 쪽에 많은 부담이 되어 만성 통증을 느낄 수 있어요.



### 3. 손목터널 증후군

반복되는 손목사용으로 손목인대가 두꺼워져 손목신경을 누르면서 발생하며 손이 저리거나 마비증상이 나타나는 증상입니다.



### 4. 팍콘 브레인



디지털 기기에 몰두하면서 팍콘처럼 곧바로 튀어 오르는 것 처럼 즉각적인 현상에만 반응할 뿐 다른 사람의 감정 또는 느끼고 무딘하게 변화하는 현실에는 무감각하게 되는 것을 말해요. 최근 온라인 저널 <PLoS One>에 실린 연구 결과에 따르면 매일 10시간 인터넷을 사용하는 사람과 2시간만 사용하는 사람은 뇌의 구조에서 차이가 난다고 합니다.

## 결 취 선

### 5월의 보건퀴즈 (5월6일까지 보건실로 제출해주세요)

추첨을 통해(각 학년별 2명씩) 상품을 제공하며, 학교 홈페이지에 게시할 예정입니다.

아래의 글 중 잘 못 설명한 것은 몇 번일까요? (     )    \_\_\_ 학년    \_\_\_ 반    이름\_\_\_\_\_

- ① 청소년 흡연은 노화가 빨리 되며 여러 가지 성인병을 앓게 됩니다.
- ② 오랫동안 스마트폰을 내려다보는 사람들의 목이 거북이 목처럼 앞으로 구부러진 증상을 거북목 증후군이라고 한다.
- ③ 간접흡연으로 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ④ 담배가 타면서 나오는 연기는 주류연이라고 한다.