



“사랑으로 가르치고 즐겁게 공부하는 아름답고 희망찬 학교”

가정통신문

제2023-65호

발송일 2023. 4. 28.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

2023년 5월 보건소식지

5월 보건소식지

흡연과 건강의 관계

• 담배란?

연초의 잎을 원료의 전부 또는 일부로 하여 피우거나, 빨거나, 증기로 흡입하거나, 씹거나, 냄새 맡기에 적합한 상태로 제조한 **마약성 기호품**

• 담배의 해악

담배는 폐암, 버거씨병, COPD, 고혈압 등 다양한 질병을 유발할 뿐 아니라 간접흡연으로 우리 가족, 사회에도 좋지 않은 영향을 미칩니다.

☑ 담배 관련 Q&A

Q 흡연자가 금연을 하면 건강상태가 원래대로 돌아오나요?

A

오랜기간 흡연을 한 사람이 금연을 한다고 해서 건강상태가 원래대로 돌아가기는 어렵습니다. 타르가 쌓여서 까맣게 된 폐와 이미 고사가 진행된 손가락, 발가락은 치료할 수도 없고, **다시 회복되지도 않습니다.**

하지만 **금연을 하면 건강상태가 더 악화되는 것을 예방하고, 건강상태 유지를 위해 필요합니다**

Q 청소년 흡연이 성인 흡연보다 건강에 해로운 이유는 무엇인가요?

A

성인보다 더 빠르고 쉽게 담배에 중독되기 쉽고, 골격과 호흡기관이 완전히 성장하지 못한 상태이므로 성인보다 해롭습니다.

Q 전자담배[아이코스 등 포함]는 일반(궤련) 담배보다 덜 해로운가요?

A

전자담배에도 니코틴이 들어있고, 궤련형은 타르도 포함되어 있습니다. 따라서 일반 담배를 필 때 발생하는 질환이 전자담배를 이용하는 사람에게도 동일하게 발생할 수 있습니다.

즉, 일반 담배보다 건강에 덜 해롭다고 설명하는 것과 금연보조제로 활용한다는 것은 아직까지 과학적 근거가 부족한 상태입니다.

☑ 담배에 있는 유해물질

01

니코틴

모르핀에 준하는 마약성 물질로 중추신경계에 작용하므로 신경 독성 물질이다
담배 중독을 이끄는 원인 물질

02

타르

담배를 태우면서 나오는 과정에서 생성된 물질입니다
Total Aerosol Residue의 약자로 아스팔트에 쓰이는 'tar'와 다른 물질입니다
폐, 구강에 타르가 쌓이면 제거할 수 없어요

03

일산화탄소

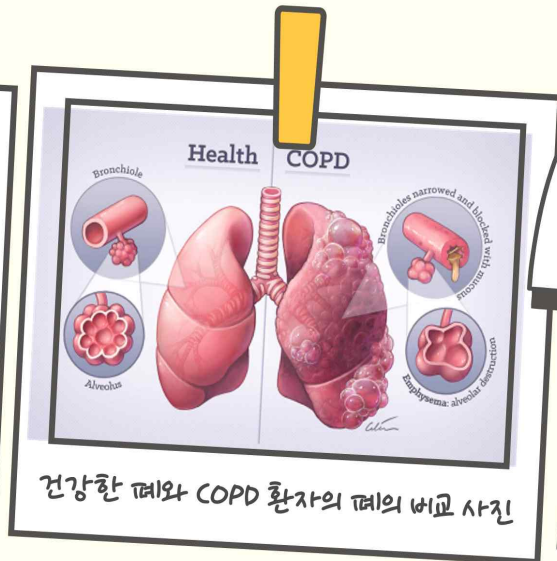
담배를 태우면서 발생하는 기체로 산소와 헤모글로빈이 결합하는 것을 방해하여 우리 몸에 산소 공급을 방해해요



“ 흡연, 다양한 질환의 원인인 이유는? ”



흡연으로 발생한 버거씨병



건강한 폐와 COPD 환자의 폐의 비교 사진



- ❑ 버거씨병의 가장 큰 원인은 흡연입니다. 담배를 피면 혈관을 좁아지게 만들어 피부에 혈액, 영양분, 산소 공급을 방해하고, 혈관을 손상으로 혈관이 붓고 염증이 발생하여 피부가 괴사됩니다. 손가락, 발가락 피부가 썩게 되면 회복은 불가능하고, 치료를 위해서 절단을 해야할 수 있습니다.
- ❑ COPD는 오랜 기간 흡연을 한 사람의 기관지, 폐포 등에 염증성 변화를 초래하여 폐가 손상된 상태입니다. 양이 많고 끈끈한 가래, 기침, 호흡곤란이 발생하여 감기와 같은 호흡기 질환에 감염되기 쉽고, 호흡을 제대로 하기 힘들어 운동능력도 저하됩니다. COPD는 금연 외에는 치료방법이 없어요.



고혈압 환자가 혈압을 측정하는 사진

❑ 니코틴은 혈압을 높여요

니코틴은 교감신경계 기능을 증가시킵니다. 교감신경이 증가하게 되면 혈관이 좁아지고, 심장 박동수와 심근 수축력을 증가시켜서 혈압을 높여요!

혈관이 좁아지고, 혈압이 증가하면 심근경색, 협심증, 뇌졸중이 발생하기 쉬워요



❑ 흡연을 하면 폐가 까맣게 됩니다!



- 타르라고 불리는 끈적끈적하고 검은색을 띠는 독소가 흡입되어 폐 안에 쌓여 분홍색이었던 폐가 검게 변하게 됩니다.
- 타르가 쌓이면 폐포 섬유(폐 안에 있는 털)가 손상되어 폐 기능을 악화시킵니다
- 타르와 같은 암의 원인이 되는 독소는 혈액을 통해 이동하면서 폐, 구강, 혀, 후두 등에 암을 발생시킬 수 있어요
- 타르가 쌓인 폐는 다시 건강한 폐로 돌아갈 수 없어요



비흡연자의 폐



30년 흡연자의 폐



Chapter 03. 간접흡연이 미치는 건강에 영향

“간접흡연, 멈춰주세요”

☑ 간접흡연이란?

흡연자 외의 사람들이 흡연자가 피우는 담배 때문에 담배 연기를 강제로 마시는 현상으로 간접적으로 담배의 독성 물질의 영향을 받음

☑ 주류연과 부류연이 무엇일까?

☑ 주류연이란?

주류연은 필터를 통해 흡입 후 내뿜는 간접성 연기를 말함

☑ 부류연이란?

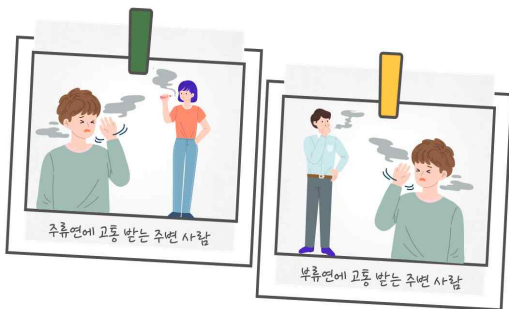
빨간게 타고 있는 꽂초 끝에서 나오는 직접성 연기를 말하며, 여과를 거치지 않은 부류연이 훨씬 독하며, 흡연으로 인해 발생하는 80%를 차지함



간접흡연자
때 내시경
['15년 KBS뉴스]

☑ 간접흡연은 어떤 영향을 미칠까요?

간접흡연에 노출될 경우 담배의 여러 독소와 니코틴이 우리 몸으로 들어와서 폐질환(폐암, 천식 등)이 발생할 위험이 증가해요



☑ 담배[간접흡연]를 피면 임산부, 태아 모두 힘들어요

☑ 임산부에게는?

담배 속에 들어 있는 니코틴의 영향으로 혈압을 증가시켜 **임신성 고혈압 발생 위험**을 높여요

임신성 고혈압이 발생하면 임산부도 위험하고, 태아도 위험해집니다

☑ 태아에게는?

니코틴이 혈관을 수축시켜 자궁의 혈류 흐름을 방해하고, 일산화탄소가 산소공급을 방해해서 **제대로 성장하기 어렵고, 기형아, 유산**이 될 수 있는 위험이 있어요

흡연 예방 퀴즈행사

학번: _____ 이름: _____

☑ 담배는 마약류에 속한다



☑ 담배에 있는 유해물질을 2가지 쓰세요

[] []

☑ 혈관이 좁아져서 혈관에 염증이 생겨 손가락, 발가락 피부가 썩어가는 질병은?

[]

☑ 전자담배를 피면 타르를 흡입하지 않는다



☑ 흡연자 외의 사람들이 흡연자가 피우는 담배 때문에 담배 연기를 강제로 마시는 현상을 무엇이라고 하나요?

[]

☑ 임산부가 담배를 피면 발생할 위험이 높은 질환은?

[]

“**힌트는, 보건소식지에 있어요**”

“**보건실 건강퀴즈합 속에 제출**”