

## 2023. 흡연예방 및 금연. 음주 약물오남용 예방법

학습목표 : 흡연예방 및 금연. 음주 약물오남용 예방 을 실천 할 수 있다.

### 1. 담배의 구성성분

니코틴	니코틴은 일시적으로 정신적 안정감과 긴장감을 해소시켜 줍니다. 그러나 일시적인 위안은 정신적, 신체적 습관성으로 이어져 니코틴 중독을 유발합니다. 담배에 중독된 경우 불안, 긴장, 집중력 감소 등의 금단증상 심장박동수의 증가, 말초혈관의 수축, 기도 확장 등 여러 건강문제를 유발합니다.
일산화탄소	일산화탄소는 헤모글로빈과의 결합력이 산소보다 20배 강합니다. 따라서 흡연 시 체내조직과 세포에 산소공급을 방해하여 뇌기능 저하, 판단력 저하와 신장 기능도 저하 됩니다.
타르-담뱃진	기체성분을 제외한 나머지를 '타르'라고 합니다. 담뱃진이라고 하는 독한 물질로 타르 속에는 20여종의 발암 물질이 들어 있어 후두암, 기관지 암, 폐암, 위암 등 각종 암을 발생 시킵니다.

### 담배의 성분

### 담배성분 및 발암물질

타르는 담배가 타 할 때 생기는 끈적끈적한 찌꺼기물질을 말하며 각종 유해물질과 발암물질을 함유하고 있습니다. 담배맛이 독하거나 순하게 느껴지는 것은 이 타르에 포함된 첨가물의 조합이 다르기 때문입니다.

**타르**

- 나프탈렌(종약)
- DDT (살충제)
- 플로늄210 (방사선)
- 우레탄 (산업용 용제)
- 부탄 (라이터의 원료)
- 아세트 (아스팔트)
- 아세톤 (페인트 제거제)
- 포름알데히드 (매운맛, 최루탄 원료)
- 암모니아 (호흡기 자극)

**일산화탄소** (연탄가스 중독 주원인)

- 청산가스 (사형가스, 26~32갑 : LD50+)
- 메탄올 (로켓연료, 78~175갑 : LD50+)

++ : 70kg 성인에게 1회 경구 투여 시 투여한 사량의 절반이 사망(추정시)

일산화탄소는 산소와 적혈구 헤모글로빈의 결합을 방해하여 저산소증의 원인이 됩니다. 따라서 흡연자는 만성피로, 동맥경화, 조기노화에 시달리게 됩니다.



나프틸아민\* (방부제)  
벤젠\* (휘발유 성분)  
비닐클로라이드\* (PVC원료)  
니켈\* (중금속, 배터리, 도료)  
크롬\* (중금속, 도료, 합금)  
카드뮴\* (자동차 배터리 사용)  
비소\* (사약의 성분)  
벤조피렌\* (강력한 발암물질)  
디메틸니트로소아민 (발암물질)  
페놀++ (발암물질, 석탄산, 소독제)  
(중독성 물질)

**니코틴**

++: 담배 1개비 연기에는 니코틴과 페놀 무단 발류사건 양질의 니코틴 양을 약 10L(6.6~13.3)에 함유된 양과 같은 페놀 함유

니코틴은 담배의 중독성을 유발하는 물질로 흡연할 때 폐를 통해 빠르게 흡수되어 뇌까지 최소 7초 안에 도달합니다. 금연할 때 니코틴 농도가 낮아지면 금단증상을 일으켜 금연을 어렵게 합니다.

자료 : 미국 식품의약국(FDA)

## 2. 흡연이 우리 인체에 미치는 영향

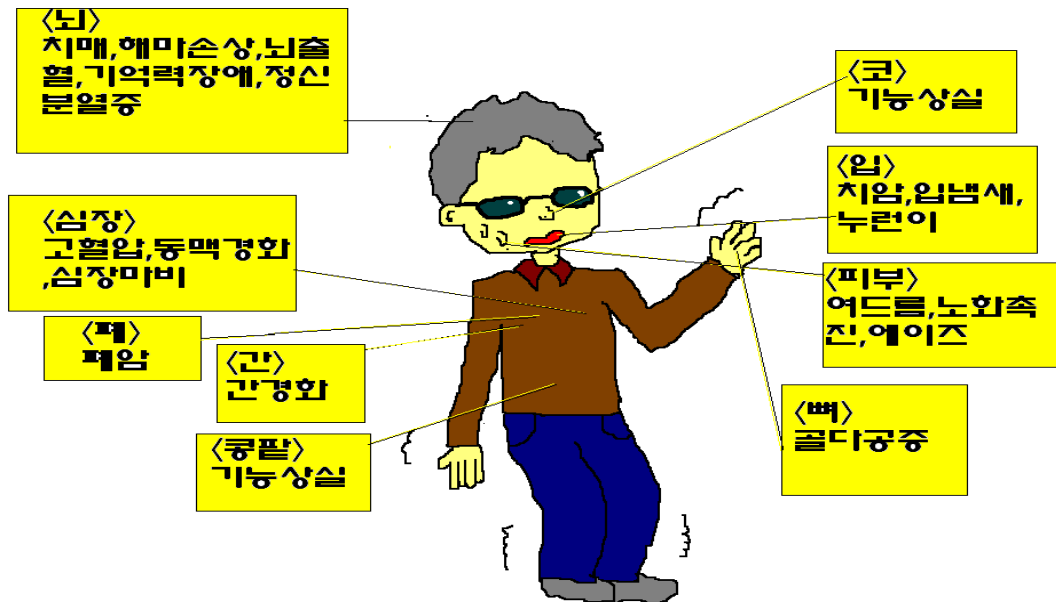
<p>일산화탄소로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어진다.</p>	<p>청소년 흡연은 폐의 성숙에 장애를 가져온다.</p>
<p>성인에 비해 용적이 작아 피해가 더 크다</p>	<p>성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나 흡연은 세포의 성장을 방해한다.</p>

## 3. 청소년 및 교직원 금연 실천 방법

금 연 전 략	
일어나면서	- '나는 금연하기로 했다'고 외치면서 의지력을 강화시킨다.
아침식사	- 맵고 짜고 자극적인 음식들은 담배를 피우고 싶은 욕구를 불러일으키므로 피한다. - 알코올 성분 음식이나 커피는 금물 - 비타민 C의 함량이 높은 과일이나 과일즙을 충분히 먹는다.
학교에서	- '나는 금연하기로 했다'고 되풀이 하면서 의지를 강화시킨다. - 물을 한 잔 마시고 크게 심호흡을 한다. - 당분이 있는 약용 껌이나 은단을 씹는 것도 도움이 된다.
집에 돌아와서	- 한가한 시간을 피하도록 한다. - 전에 앉아서 담배를 피우던 의자나 장소를 피한다. - 어떤 종류의 알코올음료라도 피한다. (한 방울의 알코올도 담배를 즉각 피우게 한다.)
저녁식사 후에	- 가벼운 식사를 하고 과일이나 주스를 마신다. (과식하지 않기) - 식사 후에 오래 식탁에 앉아서 얘기를 하지 않는다.
잠자리 들기 전에	- 잠시 산책을 한다. - 크게 심호흡을 하여 신선한 공기를 마신다. - 따뜻한 물로 샤워한다.

## 4. 청소년 및 교직원 음주, 약물 오남용의 영향 및 예방법

## 1) 음주, 약물 오남용이 인체에 미치는 영향



## 2) 음주, 약물 오남용의 영향 및 예방법



### ○ 음주 유혹에 대처하는 방법

- 거절하는 것을 두려워하지 않기
- 술을 권하는 친구들의 모임은 피하기
- 음주 이외에 즐길 수 있는 다른 활동을 제안하기

○ **흡연 유혹에 대처하는 방법**

- 먼저 NO라고 외친다. → “아니아! 난 담배 피우기 싫어!”
- 이야기의 주제를 돌린다. → “어제 그 드라마 봤어?”
- 상황을 직면하게 한다. → “너는 왜 담배를 피우니?”
- 관심을 주지 않는다. → “오늘 집에 일이 있어.”
- 상황에서 벗어난다. → 아무 말 하지 않고 자리를 피하기

○ **카페인 중독에 대처하는 방법**

- 식품의 카페인양을 확인하고 하루 권장량인 400mg을 넘지 않도록 함
- 커피, 초콜릿, 탄산음료, 이온 음료 등을 함께 섭취하는 것을 삼가
- 숙면을 위해 잠자기 전에 섭취하는 것을 삼가
- 카페인에 의존하기보다는 적당한 운동과 스트레칭으로 주위를 환기
- 일정 정도의 카페인 섭취는 두뇌 활동에 도움, 정신집중 강화