



가정통신문

발송번호 2023-23

2023.5.26.

우편번호 : 54056 / 주 소 : 군산시 임피면 임피향교길 44-6
☎ : 교무실 063)453-2127 / 행정실 063)453-2027 Fax : 063)453-2033 http://gd.ms.kr

금연 및 흡연 예방 교육

➔ 우리 몸에 해로운 담배!

담배란 뭘까요?



중독성이 있다.

담배의 주성분인
니코틴은
마약류와 같이
강력한 중독을 일으킨다.

발암물질을 포함하고 있다.

담배연기 속 물질은
4천여 종의 유해물질
중 69종의 발암물질이
포함되어 있다.

간접흡연도 위험하다.

어린이의 간접흡연 노출은
천식유발, 청력저하,
기관지염 및 폐렴 발병,
기억력 및 집중력 장애를
초래한다.

흡연은 평균수명을 단축시킨다.

10대부터 흡연을 시작한
사람이 흡연으로 사망할
확률은 50%이며, 이 중
절반은
70세 이전에 사망한다.
평균수명을 22년 단축시킨다.

흡연으로 사망에 이를 수 있다.

흡연으로 인한
사망자 수는
전 세계적으로
500만 명에 이른다.

➔ 쿨룩쿨룩 담배 냄새! 간접흡연이 싫어요!

간접흡연?

담배를 피우는 사람이
만들어 내는 담배 연기를
담배를 피우지 않는 사람이
들이 마시므로써, 담배를
피우는 것과 같은 영향이
나타나는 것



금연표시

왜 위험할까요?

담배를 피우지 않는 사람이
들이마시는 담배 연기는
독성물질이 많고
입자가 작아
폐의 깊은 부분까지
피해를 준다.

※ 금연구역이 점차 넓어지고 있어요!

-담배연기의 노출로부터 비흡연자를 보호하기 위해, 공공 이용 시설 전체를 금연구역으로 지정
-학교 (운동장 포함 학교 내 모든 구역), 어린이 놀이시설, 공원, 버스정류장, 음식점, 도서관,
PC방 등

※ 사람이 있는 곳은 모두 금연구역입니다.

➔ 담배가 나쁘다면서 어른들은 왜 피우죠?

담배를 피우는 대부분의 어른들은 담배를 끊고 싶어 하지만,
담배를 끊는 것이 쉽지 않아 담배를 피우고 있습니다.

담배가 폐암의 원인이라는 사실을 세상에 알리고,
세계적인 금연운동이 시작된 해가 1964년입니다.

우리나라는 그보다 훨씬 뒤에 금연운동이 시작되었습니다.

따라서 우리 엄마, 아빠는 담배가 나쁘다는 교육을 제대로 받은 적이
없습니다.

또한 우리 아빠들이 군대에 갈 때만 해도 군대에서 담배를 위문품으로 나누어주었습니다.

그래서 담배를 피우는 우리 부모님들은 담배의 해악을 모른 채 흡연을 시작하였습니다.

담배를 피우는 우리 부모님들이 흡연의 폐해를 알고 담배를 끊어야겠다고 생각했을 때는
이미 니코틴에 중독되어 강한 흡연욕구로 인해 담배를 끊는 것이 그리 쉽지 않게 됩니다.

그러니까 담배를 피우는 어른들을 보면

‘어른이 되어서 담배를 피우는 것은 괜찮구나...’ 호기심을 갖기 보다는

한번 시작하면 끊기 어려운 담배는

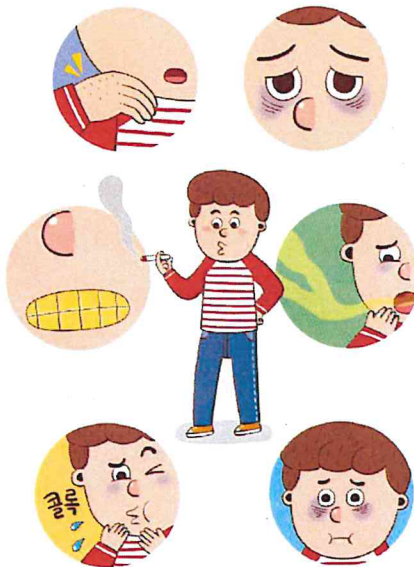
처음부터 한 모금도 피우지 않는다는 생각을 갖는 것이 중요합니다.

그리고 ‘건강에도 좋지 않은 담배는 커서도 절대로 피우지 않을 거야’ 라고 생각하는 것이
나의 건강을 지키는 바른 생각입니다.



➔ 청소년의 흡연은 더 해로워요 : 일찍, 많이, 오랫동안 피울수록 더 해롭습니다.

청소년이 흡연을 하게 되면..



- ◆ 일찍 흡연을 시작할수록 니코틴 중독이 심해진다.
(즉, 나중에 금연하기가 더 어려워진다.)
- ◆ 폐 기능이 약해 쉽게 숨이 차고 운동을 잘 할 수 없다.
- ◆ 기관지 손상으로 기침을 많이 하고, 가래를 자주 뱉는다.
- ◆ 감기에 더 잘 걸린다.
- ◆ 성장호르몬 분비를 감소시켜 키 성장을 방해한다.
- ◆ 치아, 잇몸, 혀, 손가락 끝이 누렇게 변한다.
- ◆ 입에서 고약한 냄새가 난다.
- ◆ 담배냄새가 머리·옷에 오랫동안 배어 있어 악취를 풍긴다.
- ◆ 얼굴에 주름살이 빨리, 많이 생긴다.
- ◆ 모든 장기에 산소가 부족하여 쉽게 피로해진다.
- ◆ 두뇌 활동에 나쁜 영향을 끼쳐 학습능력이 떨어진다.

담배는 건강을 잃게 합니다.