



## 세계 금연의 날

매년 **5월 31일**은 WHO(세계보건기구)가 정한 **세계 금연의 날**입니다.

흡연의 폐해는 바로 나타나는 것이 아니라 30~40년 후에 질병으로 발생하며, 니코틴 중독은 흡연 연령이 1세 빨라짐에 따라 10%씩 높아진다고 합니다. 이런 연구 결과로 미루어 보아 청소년 시기의 흡연 예방과 금연은 매우 중요합니다.



### 🍀 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- Delay(참기): 시계 보며 1분 동안 참기
- Deep breathing(심호흡): 심호흡 천천히 10회
- Drink water(물 마시기): 물 1~2컵 마시기
- Do something else(취미활동): 취미 활동하기
- Declare(선언): 스스로에게 금연 선언하기

## 학교 주변 금연 구역 확대

### 🚫 학교는 절대 금연구역(국민건강증진법)

- 운동장 포함 학교 전체
- 교직원, 학교 방문객은 물론, 공휴일 학교 운동장 이용자 모두에게 해당

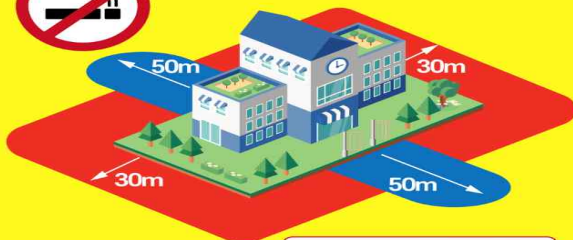
### 🚫 학교 주변도 금연구역!

- 어린이집, 유치원, 초·중·고등학교 시설의 경계선(사방)으로부터 30m 이내
- 학교 출입문으로부터 직선거리 50m 이내

유치원, 어린이집, 학교(초·중·고) 시설경계

**30m까지 금연구역 확대**

※ 학교절대보호구역(출입문부터 50m내) 금연구역 현행 유지



금연구역 내 흡연시 과태료 10만원 부과  
· 시행일: 2024. 8. 17. 부터  
· 근거: 국민건강증진법

## 담배 바로알기



### 담배 속 해로운 물질

- ① **니코틴**: 중독성을 일으키는 물질로, 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르**: 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암물질입니다. 특히, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- ③ **일산화탄소**: 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부 노화를 일으킵니다. 또한 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.



### 담배 연기의 2가지 종류

- **주류연**: 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
- **부류연**: 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기, 주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함



### 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어짐
- 청소년기의 흡연 시작은 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워짐
- 기침과 가래가 생겨 호흡기 질환에 쉽게 노출됨

### 흡연의 폐해는

담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록,

**깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록

심각합니다.



비흡연자의 폐

30년 흡연자의 폐

# 전자담배, 오해와 진실

전자담배도 담배입니다. 그런데 왜 전자담배 사용자는 늘어날까요? 그것은 바로 잘못된 담배 상식에서 시작됩니다.

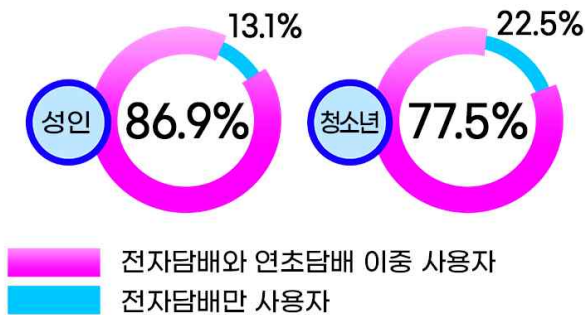
그럼 전자담배, 우리가 오해하는 것은 어떤 것이 있을까요?

## 전자담배, 금연에 도움 된다?

① 전자담배는 1회 흡연 시 연초담배와 다르게 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵습니다.



② 전자담배와 연초담배를 이중으로 사용하는 경우 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.



## 전자담배, 간접흡연의 위험이 없다?

일반담배에서 배출되는 유해성분이 전자담배에서도 검출된다고 보고되었습니다.



## 전자담배, 일반 담배보다 덜 해롭다?

① 기존 담배에 비해 유해성분이 덜 검출되었다고 주장하지만 인체에 덜 해롭다는 근거는 없습니다.

미국 정부는 액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고

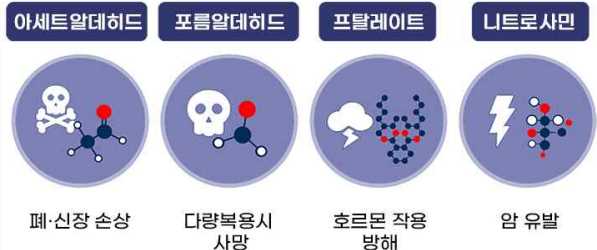
액상형 전자담배

CSV형 전자담배

결련형 전자담배



② 전자담배는 발암물질, 독성화학물질을 포함하며 연초담배에 없는 유해성분도 검출되었습니다.



## 전자담배, 금연구역에서 피울 수 있다?

전자담배도 담배로 규정되어 공중이용시설이나 금연구역에서 흡연시 과태료가 부과됩니다.



전자담배는 금연 보조가 아닌, 담배입니다.



5월 9일(금) : 1학년 학생 건강검진 실시

2025. 5. 1.

군 산 고 등 학 교 장 (직인생략)