

2018년 10월 26일(한별제) 오후 2시-4층 다목적실

금연! 골든벨 예상문제

1. 담배에는 수많은 유해 성분이 포함되어 있습니다.
그 중 담배의 3대 유해 성분을 나열해 봅시다.
(타르, 니코틴, 일산화탄소)
2. 담배의 나쁜 성분인 일산화탄소는 우리 몸에 산소가 부족해져 기억력이 떨어지며 성장발육 저하가 나타난다. (0)
3. 발암물질이며 필터를 검게 만들며 폐암의 생기기 하는 성분은 무엇일까요?
(타르)
4. 청소년기에 담배를 피우면 어른들보다 더 니코틴 중독에 심하게 빠져들어 금연하기도 힘들어진다. (0)
5. 순한 담배를 피면 폐암이나 기타 여러 질병들의 위험으로부터 안전하다. (X)
(담배는 모두 다 중독이 된다.)
6. 우리학교 주변은 전라북도교육청, 익산시교육청, 학교가 지정하는()구역이다.
(금연)
7. 담배는 중독성이 강한 마약이다. (0)
(담배에는 신체와 정신, 행동에 미치는 수많은 독성화학물질을 함유하고 있으며 중독성이 있는 마약이다.)
8. 임산부가 흡연시 아기 유산과 저체중아, 소두증 아기를 낳을 확률이 높다. (0)
(여성 흡연자의 경우, 임신이 될 확률도 감소할 뿐 아니라 자연 유산을 하게 될 위험이 2배나 높습니다.)
9. 담배의 습관성 중독을 일으키는 물질은 일산화탄소이다. (X)
(니코틴)
10. 자신은 담배를 피우지 않지만, 주변에서 담배를 피우고 있는 사람으로 인해 담배연기를 마시게 되는 것을 간접흡연이라고 한다. (0)
11. 담배를 쉽게 끊지 못하는 담배의 중독성은 니코틴 때문이다. (0)
12. 아직 세포조직과 장기가 미성숙하여 흡연에 가장 큰영향은 받는 사람은 청소년이다.
(0)
13. 간접흡연이란 직접 담배를 피우지 않는 사람이 간접적으로 남이 피우는 담배연기를 마시게 되는 상태를 말한다. (0)

14. 담배로 인해 가장 많이 발생하는 암은 구강암이다. (X)
(폐암)
15. 한번 흡수된 담배연기 중에서 일산화탄소의 일부만 우리 몸에 흡수가 되고, 니코틴의 90%는 뇌에 도달하며, 타르의 70% 정도가 기도에 축적되어 독성을 나타내게 된다. (X)
(일산화탄소의 모든 양이 우리 몸에 흡수가 된다.)
16. 흡연자의 폐암 사망률은 비흡연자에 비해 6~9배이다 (O)
17. 전자담배는 유해물질이 들어있고 니코틴이 함유되어 있어 중독성이 있다. (O)
18. 전자담배는 간접피해가 있고 청소년에게 판매되지 않는다. (O)
19. 담배 속에 있는 타르는 실제로 도로를 포장하는 타르와 같은 것이다. (O)
(길거리에 가다보면 검은 색 아스팔트 보셨죠? 우리가 피고 있는 담배 속에도 이 아스팔트를 만드는 타르가 있는데, 색깔도 같고, 성질도 같고, 성분도 같고, 독성도 같답니다.)
20. 음식은 흡연욕구 및 금연증상과 관계가 있다. (O)
(음식의 종류는 흡연욕구와 금단증상에 영향을 미친다. 맵고 짠 음식, 기름진 음식, 양념이 많이 든 음식은 좋지 않은 영향을 미치고, 채식, 과일 등의 음식은 흡연 욕구와 금단증상을 줄이는 역할을 한다.)
21. 금연을 시도하는 대부분의 사람들은 첫 시도에서 성공한다. (X)
(첫 시도에서 성공하는 사람은 많지 않다. 대부분의 성공자들은 여러 차례 시도 후에 마침내 성공한다. 성공자들은 평균 4~5회 시도 후에 성공한다.)
22. 담배를 끊으려면 서서히 끊어야 한다 (X)
(서서히 담배를 줄이는 것으로 금연에 성공하기 힘들므로 금연하기로 한 다음날부터 담배를 즉시 피우지 않는게 좋다)
23. 금연보조제인 니코틴 패치는 부작용이 없다. (X)
(피부발적, 메스꺼움, 두통, 어지럼증이 있을수 있다)
24. 흡연자의 혈관은 한번 손상되면 금연을 하더라도 돌이킬 수 없는 경우가 많다.(O)
25. 담배는 니코틴의 작용으로 담배를 한대만 피워도 혈압이 오르고 맥박이 빨라지며 말초혈관이 수축 됩니다. (O)

26. 담배의 독성은 남자의 성기능 장애를 가져오지 않는다. (×)
27. 담배를 피우는 학생은 담배를 피우지 않는 학생보다 감기에 더 잘 걸린다. (○)
28. 담배를 많이 피우면 음경의 길이가 짧아진다. (○)
 (미국 보스턴 의대에서 흡연자와 비흡연자를 대상으로 음경 길이 변화에 대해 임상 실험을 했다고 합니다.
 하루 한 갑 이상 30년 동안 담배를 피운 환자를 예로 들었을 때, 비흡연자보다 음경 길이가 2.5mm 짧은 것으로 나타났다고 합니다.
 그 이유는, 담배를 피우면 음경의 신축력을 담당하는 근육이 기능을 제대로 발휘하지 못하기 때문이라고 합니다.)
29. 흡연은 주로 신체적인 문제만 나타나지 정신적 감정적인 문제는 나타나지 않는다. (×)
 (흡연과 감정은 연관성이 많다. 흡연을 하게 되면 신체적 의존성뿐만 아니라 정신적 감정적 의존성을 가지게 된다. 그래서 금연을 하게 되면 처음 며칠을 지나게 되면 정신감정적 의존성이 더 문제가 된다.)
30. 담배 속에 있는 성분 중 니코틴은 마약과 비슷한 중독성 약물이다. (○)
 (니코틴은 헤로인이나 코카인과 같은 마약과 마찬가지로 중독성 약물이다.
 첫째, 적게 섭취할 때 니코틴은 쾌감을 가져다주므로 인해 흡연자가 더욱 담배를 많이 피우게 한다.
 둘째, 흡연자는 대개 니코틴에 중독됨으로 인하여 금연을 할 때 신체적, 정신적 금단증상으로 어려움을 겪는다.
 셋째, 니코틴이 뇌와 중추신경계의 화학물질에 영향을 줌으로 인하여 흡연자의 감정에 영향을 준다.)
31. 담배연기를 깊이 들이 마시지 않으면 안전하게 흡연할 수 있다. (×)
 (담배 연기가 살아있는 세포에 닿는 곳은 어느 곳이든지 피해를 줍니다.
 흡연자가 폐 속에 담배 연기를 들이키지 않는다고 하더라도 입술, 혀, 구강, 후두 암에 걸릴 위험이 있습니다.
 완전히 속으로 들이키지 않는 것은 거의 불가능함으로 이런 흡연자일지라도 폐암에 걸릴 위험이 증가합니다.)
32. 어릴 때 담배를 피우기 시작한 것은 어른이 되어서 피우기 시작한 것보다 훨씬 해롭고 질병 발병률이 높다. (○)
 (청소년기에 담배를 피우면 성인보다 여러 질병에 걸릴 위험이 높을 뿐만 아니라 흡연기간과 양이 길기 때문에 더욱 해롭다.)
33. 금연을 시작하면 불면증, 피로감, 긴장, 신경과민, 두통, 기침, 가래, 정신집중 장애

- 등의 증상이 나타나는데 이것을 금단증상이라고 한다. (○)
34. 금단증상이 나타나는 이유는 중독성물질인 니코틴 때문이다. (○)
35. 임산부가 흡연시 독성물질 이동통로는 ()이다. (태반)
36. 흡연시 기억력 감퇴, 학습능력저하, 만성피로는 ()때문이다 .(일산화탄소)
37. 세계금연의 날은 언제입니까? (5월 31일)
38. 올해 우리나라 사망률 1위는 무슨 병일까요? (폐암)
39. 젊은 남성에게 잘 발생되며 혈관폐쇄로 손끝, 발끝이 괴사상태에 빠지거나 심할 경우 절단까지 초래할 수 있는 것은 무슨 질환일까요? (버거씨병)
40. 혈액의 산소 공급능력을 저하시키며 약한 빈혈 상태가 되어 모든 세포의 기능을 저하시키는 담배 속 물질은 무엇일까요? (일산화탄소)
41. 흡연은 뼈에서 칼슘을 빠져나가 쉽게 뼈가 부러지는 병을 일으킵니다.
이 질환은 무엇일까요? (골다공증)
42. 학교나 공공장소에서는 담배 피는 것이 법으로 금지되어 있습니다.
이러한 장소를 () 이라고 한다. (절대금연구역)
43. 매일 두갑을 50년 동안 피우면 수명이 얼마나 단축 될까요? (10년)
44. 아직 세포조직과 장기가 미성숙하여 흡연에 가장 큰 영향은 받는 사람은 누구일까요?
(청소년)
45. 니코틴이 체내에서 배출되는데 몇일이 필요할까요? (3일)
46. 담배를 피울 때 발생하는 연기로 생담배 연기라고도 합니다. 흡연자가 있는 실내 연기의 75%는 이 연기라고 합니다. 이것은 무엇일까요? (부류연)
47. 담배 연기 중에서 흡연자의 폐 속에 들어갔다가 나온 연기를 무엇이라 할까요?
(주류연)
48. 담배를 많이 피던 사람이 담배를 끊으면서 나타나는 신체적, 정신적 증상이 나타나는 데 이를 ()이라고 한다. (금단증상)
49. 담배의 독성물질이 카펫, 시트, 벽지, 옷등에 흡수되어 같은 실내공간을 이용하는 사람들의 호흡기를 통해 유해물질이 흡입되는 것은 무엇인가?
(3차 흡연)
50. 우리나라는 청소년 보호법에 따라 만19세 미만의 청소년들에게 이것을 팔지 못하도록 되어 있습니다. 이것은 무엇일까요? (술, 담배)

51. 국민건강증진법에 따라 학교, 만화방, PC방 등이 금연구역에 해당됩니다.
금연구역에서 흡연시 과태료는 얼마일까요? (10만원)
52. 휴대용 기화장치를 통해 니코틴으로 이루어진 에어로졸, 향 그밖의 화학물질들을
흡연자에게 전달하는 기구로서 법에 의해 담배로 분류되고 있어 금연석에서
사용하면 불법인 이것은 무엇일까요? (전자담배)
53. 주로 흡연, 씹는담배, 음주로 발생하는 암으로, 암 발생자 중 90%가 흡연자였습니다.
음주와 흡연을 함께 한 경우 정상인에 비해 15배 발생률이 높은 이 암은
무엇일까요? (구강암)
54. 담배를 끊으면 곧바로 모든 질병의 위험으로부터 벗어 날 수 있다. (×)
(많은 사람들이 수개월에서 3~4년 정도 금연을 해보면 폐암 등으로부터 완전 자
유로울 수 있을 것이라 생각하지만 최근의 연구 결과에 따르면 금연 후에도 15년
정도는 질병의 위험이 남아 있는 것으로 밝혀졌습니다.)
55. 어머니의 흡연이 자녀에게 직접적으로 해가 되는 것은 아니다. (×)
(하버드 의과대학과 보스턴 소재 베스 이스라엘 종합병원 연구진들이 5년간에 걸
친 임상실험 결과, 담배를 피우는 어머니의 아이는 흡연하지 않는 어머니의 아이
들보다 폐 발육이 느리다고 합니다. 어린이들은 어머니와 생활하는 시간이 아버
지와 생활하는 시간보다 길기 때문에 아버지의 흡연보다 어머니의 흡연이 더 치
명적입니다.)
56. 금연 시 금단증상이 나타나는 것은 주로 니코틴 중독 때문이다. (○)
(담배의 성분 중 가장 강력한 중독 물질은 니코틴입니다. 일상에서 느껴지는 현상
도 많아 구별이 어렵겠지만, 니코틴 금단 증상에는 불면증, 피로감, 긴장,
신경과민, 두통, 기침, 가래, 정신집중 장애 등이 있습니다.)
57. 니코틴 금단 증상에는 불면증, 피로감, 긴장, 신경과민, 두통, 기침, 가래, 정신집중
장애 등이 있다. (○)
(일상에서 느껴지는 현상도 많아 구별이 어렵겠지만, 담배를 끊은 뒤에 생기는 이
러한 증상들은 일단 니코틴 금단증상으로 이해하는 것이 맞겠습니다.)
58. 담배를 피우면 피부에 주름이 많이 생긴다. (○)
(담배를 피우게 되면 피부에 수분을 운반하는 혈액의 기능이 떨어지므로 피부는
탄력성을 잃게 됩니다. 그 뿐인 줄 아세요? 담배를 피울 때 입을 오무린 다거나
눈을 가늘게 뜬다거나. 이러한 모습들은 그대로 주름살로 연결이 됩니다.)

59. 담배를 끊은 후, 맵거나 짠 자극적인 음식을 먹는 것은 니코틴 금단증상을 잇는데 도움이 된다. (×)

(맵고 짠 음식은 금단 증상에 도움을 주지 않을 뿐더러 건강을 생각한다면 반드시 고쳐야 할 식습관이라고 말씀드리고 싶네요. 되도록이면 자극적이지 않은 음식을 먹는 것이 좋습니다.)

60. 흡연은 동맥에 손상을 주며, 담배를 끊어도 돌이킬 수 없는 경우가 많다.(○)

(미국 의학 협회지 발표에 따르면 흡연을 하는 경우나 간접흡연을 하는 경우 모두에서 동맥에 돌이킬 수 없는 손상을 초래할 수 있다는 발표가 있었습니다. 또한 흡연자, 과거 흡연자, 간접 흡연자를 대상으로 목에 있는 경동맥의 두께를 측정 한 결과, 상습적인 흡연자들에게서 동맥 경화가 눈에 띄게 증가한 것을 볼 수 있었다고 합니다.)