

부록 II

니코틴의 중독성에 대해 얼마나 알고 계시는지요?

질문		YES	NO
1	담배는 니코틴을 뇌로 빠르게 전달하는 매개체이다.		
2	흡연자는 담배가 아니라 니코틴에 중독된다.		
3	규칙적인 흡연자가 되는 것은 대부분 자신이 결정하는 것이다.		
4	담배를 한 대씩 피울 때마다, 당신의 뇌에 화학적 변화가 발생한다.		
5	담배를 한 대씩 피울 때마다, 당신은 니코틴에 점점 더 둔감해진다.		
6	대부분 100개비의 담배를 피우기 전에 중독된다.		
7	더 어릴수록 더 빨리 니코틴에 중독된다.		
8	흡연은 암, 폐기종, 기관지염, 구취, 심 뇌혈관질환을 일으킨다.		
9	담배는 다른 어떤 독성물질보다도 더 많은 사망의 원인이 된다.		
10	담배는 흡연자에게만 해롭다.		





정답	
1	YES 한 모금의 연기를 들이마시면 8초 정도면 뇌에 니코틴이 전달됩니다.
2	YES 니코틴은 담배 성분 중 신체적 중독을 일으키는 물질입니다.
3	NO 대부분의 사람은 호기심에 피워보더라도 계속 규칙적으로 피우고 싶어 하지 않습니다. 경험이 쌓이다 보면 자신도 모르는 사이에 중독되는 것입니다.
4	YES 담배연기를 마시면 뇌에 화학적 변화가 일어납니다.
5	NO 담배 한 대를 피울 때마다 뇌에서 니코틴에 더 민감해지고 중독이 발생하는 화학적 변화가 일어납니다.
6	YES 니코틴 중독은 생각보다 매우 빠르게 진행됩니다.
7	YES 성장기의 청소년은 더 빨리 니코틴에 중독됩니다.
8	YES 흡연은 거의 모든 질병의 원인입니다.
9	YES 흡연자의 절반은 흡연 관련 질환으로 사망합니다. 단지 시간이 좀 오래 걸릴 뿐입니다.
10	NO 간접흡연도 심각한 질병을 일으킵니다.



금연을 위한 정보와 도움을 얻으려면 금연담당교사나 금연상담전화 등 전문 상담사에게 연락하십시오.

▪ 금연담당 교사:

▪ 금연상담전화(금연콜센터, Quitline):
1544-9030, 031-932-9685

▪ 한국건강증진개발원 국가금연지원센터
<https://nsk.khealth.or.kr>

- 위의 금연두드림 홈페이지에서 보건소
금연클리닉, 지역금연지원센터 검색