



외 국 가 정 통 신 문

교무실 : 432-8997

행정실 : 432-0144

담당자 : 보건

학부모님, 안녕하십니까? 자녀들의 흡연예방교육 및 학부모님들의 건강증진을 위해 유익한 정보를 제공해 드리오니 자녀와 함께 아래의 내용을 읽어보시기 바랍니다. 더불어 함께 보내드린 '**가족과 함께 하는 흡연예방 퀴즈**'의 빈칸에 정답을 적어 **12월 28일(수)까지** 은샘반에 제출해 주시기 바랍니다. 참여해주신 전원에게 **소정의 상품 (그립톡)** 을 드립니다. 많은 참여 부탁드립니다.



담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 연기 속에는 4000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있는데, 그 중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3가지 물질은 **니코틴, 타르, 일산화탄소**입니다. 또한 아세톤(매니큐어를 지우는 물질), 나프탈렌(방부제), 비소(개미 죽이는 약), 암모니아(화장실 청소제) 등의 독성 물질도 포함되어 있습니다.

■ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

- ① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 **중독성**을 일으키는 물질입니다. 또한 **혈관을 수축**시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체로, **발암 물질**입니다. 발암 물질이란 우리 몸에 '암'이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다. 숨 쉬는 역할을 하는 폐에 '**폐암**'이 발생할 수 있는데, **폐암의 90%는 흡연이 원인**입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 **산소**를 부족하게 하는 물질로, **피부를 검게 하며 빨리 늙게** 합니다. 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.



간접흡연이란 무엇인가요?

- **간접흡연**이란 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배연기를 주위에서 들이마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 많은 피해를 입게 됩니다.
- 학교 운동장을 포함한 **학교 전체가 금연구역**입니다. **금연구역**이란 담배 피우는 것을 금지하는 장소입니다. **금연구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 벌금**이 부과됩니다.

■ 담배 연기의 2가지 종류

담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, 더 큰 문제가 되는 것이 부류연입니다.

- **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

(뒷면 계속)



청소년 흡연, 왜 위험할까요?

어릴 때 시작하면
끊기도 힘들어!



니코틴 중독이 더 심하다.

학습능력
떨어진다



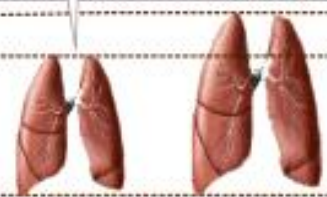
**일산화탄소로 두뇌활동이 저하되고
학습능력이 떨어진다.**

담배를 안 피웠다면
나도 더 크고
건강했을 텐데...



**성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나
흡연은 세포의 성장을 방해한다.**

같은 양을 피우더라도 체적이 작아
피해는 더 커요!



**성인에 비해 용적이 작아
피해가 더 크다.**

폐는 사춘기 때도
성장하기 때문에
담배는 안돼!



**청소년 흡연은
폐의 성숙에 장애를 가져온다.**

일찍 담배를 피우는 것은
자살행위와 마찬가지야!



**15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연자보다
폐암 등 사망률이 2~3배 높다.**



우리 몸에 해로운 담배, 이렇게 거절해요!

아니, 나는 담배 안 피워!



단호히 거절한다.

뭐라고? 네가 담배를
피우다니.. 믿을 수 없어!



충격반응을 보인다.

담배를 피우라고?
그냥 모른 척 하자!



무시한다.

난 가야 돼, 다음에 보자!



떠난다.

난 담배를 안 피워!
담배로 생명을 태우느니
저푸라기를 태우겠다.



농담으로 받는다.

평상시 니 아이디어는
좋았는데 오늘 아이디어는
별로다.



아첨한다.

옷이 멋지던 어디서
그런 옷을 구했니?



주제를 바꾼다.

담배피우는 것보다 축구
보러 가는 게 어때?



더 좋은 아이디어를 낸다.

나 지금 일이 많아.
가서 해야 할 일이 많아.



변명한다.

2022년 12월 22일

외국초등학교장

가족과 함께 하는 흡연예방 퀴즈

외국초등학교 ()학년 ()반

학생 이름 ()

★ 다음은 담배와 관련한 낱말 퍼즐입니다. 가로 열쇠와 세로 열쇠를 잘 읽고 낱말 퍼즐을 풀어 봅시다.



가로 열쇠

- ① 담배의 주요 성분으로 중독성을 일으키는 물질
- ② 담배 자체의 연소로 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기
- ③ 담배 피우는 것을 금지하는 장소
- ④ 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로 피부를 검게 하며 빨리 늙게 만드는 성분
- ⑤ 이 암의 90%는 흡연이 원인으로 폐에 발생함



세로 열쇠

- ① 남이 피우는 담배 연기를 주위에서 흡입하게 되는 일
- ② 흡연자에게 직접 들어가는 담배 연기
- ③ 담배의 주요 성분으로 검은색의 끈적 끈적한 물질로 암을 유발하는 주요 성분
- ④ 암을 발생시킬 수 있는 물질 ○○ 물질
- ⑤ 담배가 뇌의 기억력과 집중력에 지장을 주는 것은 이것이 부족하기 때문

