

2020년

흡연예방 및 금연 학부모 연수

산외중학교

1. 담배 속에 들어 있는 해로운 물질은?

가. 타르(Tar)

- '담배진'이라고 부르는 독한 물질로, 수천 종의 독성화학 물질이 이 속에 들어 있습니다.
- 타르 속에는 각종 독성물질과 발암물질이 들어있으며, 약 20여 종의 A급 발암물질이 포함되어 있습니다.

나. 기체성분

- 기체성분의 일산화탄소는 산소운반 능력을 감퇴시켜 산소부족 현상을 일으키며, 신진대사에 장애를 주어 조기 노화현상을 일으킵니다. 담배연기가 가득한 방에 있으면 머리가 아프고 정신이 멍해지는 것도 일산화탄소 때문입니다. 이외에도 담배연기 속에는 많은 발암물질과 독성물질이 들어 있습니다.

다. 니코틴

- 니코틴은 습관성 중독을 일으키는 물질로 의학적으로는 마약으로 분류됩니다.
- 일단 피우면 30~40분에 한 대씩 피워야 하는 이유가 바로 담배 속에 있는 니코틴 때문입니다.
- 동맥경화증, 신장병, 버거스씨병, 위 및 십이지장궤양을 일으킵니다.

★ 금연해야 하는 10가지 이유

- 니코틴은 습관성이 강한 마약입니다.
- 담배 속에는 몸에 해로운 수많은 화학물질이 있습니다.
- 담배를 피우면 아스팔트의 콜타르를 마시게 됩니다.
- 담배 속에는 청산가리가 포함되어 있어 사약(死藥)을 조금씩 마시는 것과 같습니다.
- 신체조직은 처음 흡연을 시작할 때부터 파괴되기 시작합니다.
- 흡연은 각종 심장병, 암과 같은 각종 질환을 유발합니다.
- 흡연은 호흡기 조직을 파괴합니다.
- 담배에 들어 있는 타르와 니코틴은 양이 적건 많건 피해를 줍니다.
- 담배를 피우면 외모가 추해지고 악취가 나고 피부의 노화가 빨리 진행됩니다.
- 흡연자라는 이유로 사람들이 곁에 앉기를 꺼립니다.



2. 흡연으로 인해 생기는 질병

가. 호흡기 질환

- 폐의 정화기능을 약화시키고 폐 세포를 파괴하여 폐 기능 저하와 각종 호흡기 질환을 발생시킵니다.

-기관지를 자극하여 염증을 일으켜 기침과 가래를 만들며, 기관지가 좁아져 호흡기능을 약화시킵니다.



- 기관지 점막의 섬모기능을 약화시켜 가래 배출능력이 줄어들고, 폐 깊숙이 가래가 남아 있어 그르렁 소리가 납니다.

- 폐포벽의 신축성을 저하시켜 만성폐쇄성폐질환을 앓게 되어 조금만 움직여도 숨이 찬 증상이 발생하게 됩니다.

- 흡연자의 폐암 사망률은 비흡연자에 비해 6~8배 높습니다.

: 폐기종, 만성기관지염, 만성기도장애, 기관지천식, 폐렴, 폐결핵, 독감, 폐암.

나. 심혈관계질환

흡연 시 일산화탄소는 혈관벽을 손상시키고 산소부족을 초래하며, 니코틴은 혈관을 축소시킴으로써 심장마비 등 각종 심혈관계 질병을 일으킵니다.

: 고혈압, 동맥경화, 협심증, 심근경색증, 부정맥, 심장마비, 혈전증, 돌연사

다. 성인병

: 골다공증, 뇌경색, 뇌졸중, 당뇨병, 마른버진, 피부노화, 버거씨병, 불임증, 주름살 증가, 성기능 저하 이유가 바로 담배 속에 있는 니코틴 때문입니다.



라. 암

담배연기 속에는 여러 발암물질이 들어 있습니다. 전체 암 발생의 1/3이 흡연으로 인한 것이며, 특히 폐암의 87%는 흡연에 의한 것입니다.

: 폐암, 두경부암(구강암, 인후암, 후두암), 위암, 췌장암, 방광암

마. 구강에 미치는 영향

치주조직이 약화되어 치주염을 앓게 되고, 치아의 색도 누렇게 변하며, 담뱃진으로 검은 테가 끼게 됩니다. 또한 입에서 고약한 냄새가 나고 맛을 느끼고 냄새를 맡는 능력도 저하됩니다.



바. 여성흡연

같은 양의 담배를 피워도 여성의 폐암 발생률은 남성에 비해 2~3배 높습니다. 유방암, 자궁경부암, 골다공증, 불임증 등에 걸릴 위험이 3배나 높습니다. 또한 흡연은 폐경기를 2년 정도 앞당깁니다.

사. 임신부의 흡연

흡연 임신부의 신생아는 비흡연 임신부의 신생아에 비해 체중이 20g 정도 적고, 혈액 속의 저산소증으로 정신발달장애까지도 발생할 수 있습니다. 사산을 증가하고 유산의 빈도가 높아지며, 산모의 사망률도 증가합니다.

: 자연유산, 산전출혈, 조기파막, 신생아 체중저하, 기형, 주산기 사망



아. 백내장 위험

백내장에 걸릴 가능성이 비흡연자보다 50% 정도 더 높습니다.

3. 일반적인 피해

가. 정신건강에 대한 피해

뇌는 원래 즐거움을 주는 자극을 반복적으로 찾게 됩니다. 니코틴은 뇌에 영향을 주어 니코틴을 즐거움을 주는 자극으로 인식하게끔 뇌를 변화시킵니다. 그 결과 우리의 뇌는 병적인 자극에 중독 되어 담배에 집착하게 됩니다. 즉, 담배를 피움으로 정신적·육체적으로 의존증이 생기게 됩니다.



나. 다른 사람들에 대한 피해

담배를 피우는 본인뿐만 아니라 주위에 있는 사람들에게도 간접흡연의 피해를 일으킵니다.

다. 경제적 손실

사망, 결근, 화재, 생산성 저하를 가져 옵니다.

라. 환경오염

담배를 피우는 사람의 주변은 항상 담배꽂초, 재떨이 등으로 불결하며, 우리나라 어느 도시, 어느 명산, 어디에 가나 담배꽂초가 널려있지 않은 곳이란 거의 없습니다.

4. 담배와 관련된 흔한 질문들

가. 순한 담배는 덜 해로운가요?

신체 내부는 니코틴 양을 일정하게 유지하려는 경향이 있기 때문에 순한 담배는 더 깊이 빨아들이고 더 자주 피우게 됩니다. 몸속의 니코틴과 타르의 양은 전과 같지만, 담배는 더 사고, 돈도 더 쓰게 됩니다.

나. 담배를 완전히 끊지 않고 줄이는 것이 더 효과적인 방법이 아닌가요?

흡연량이 줄면 전과 같은 니코틴을 흡수하기 위해 몸이 스스로 조절을 합니다. 즉, 담배를 더 깊게 빨고 길게 들여 마시고, 절반 정도 피우던 담배를 끝까지 피우기도 합니다. 따라서 흡연량을 줄이기 위한 노력에 비하여 니코틴의 실제 흡수량은 줄지 않습니다.

다. 옆집 할아버지는 담배를 50년 이상 피웠는데도 정정하신데요?

흡연한다고 모두 흡연과 관련된 질병으로 사망하는 것은 아닙니다. 그러나 흡연은 질병의 발생확률을 확실히 높이며, 치명적인 심장질환을 가질 확률은 2배, 폐암은 10배, 뇌졸중 가능성은 2~3배가 높습니다.

라. 담배를 피우면 창의력이 더 생기고 글도 더 잘 써진다는데 사실인가요?

흡연을 통해 니코틴 금단증상이 해소되는 것을 정신이 맑아지는 것으로 오해하는 것입니다. 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 오히려 정신집중도 잘 안되고 글도 잘 쓸 수 없게 합니다.

마. 담배를 피우면 스트레스가 해소된다는데요?

니코틴은 일시적인 진정효과가 있다고는 하나 스트레스를 해소할 정도로 강한 것은 아닙니다. 흡연을 하면 니코틴에 의한 금단증상이 해소되는 것을 스트레스가 해소되는 것으로 오해하기 때문입니다.

바. 청소년 시절에 담배를 피우면 더 해로운가요?

세포, 조직, 장기 등이 미성숙한 청소년기의 흡연은 손상정도가 더 크며, 청소년기의 흡연시작은 니코틴 중독에 더 깊이 빠지게 하며 정서적, 사회적 측면에서 모두 심각한 영향을 미칩니다.

사. 담배를 피우면 살이 빠진다.

금연 후 일시적으로 몸무게가 증가할 수 있으나 이는 흡연 동안 억눌려 있던 허의 맛의 기능이 되살아나 음식을 많이 먹게 되고, 담배 대신 간식을 찾기 때문입니다.

체중의 일시적인 증가는 몸의 기능이 정상화되면서, 음식조절과 충분한 운동을 통해 건강한 체중을 유지할 수 있습니다.