

20527 황상연

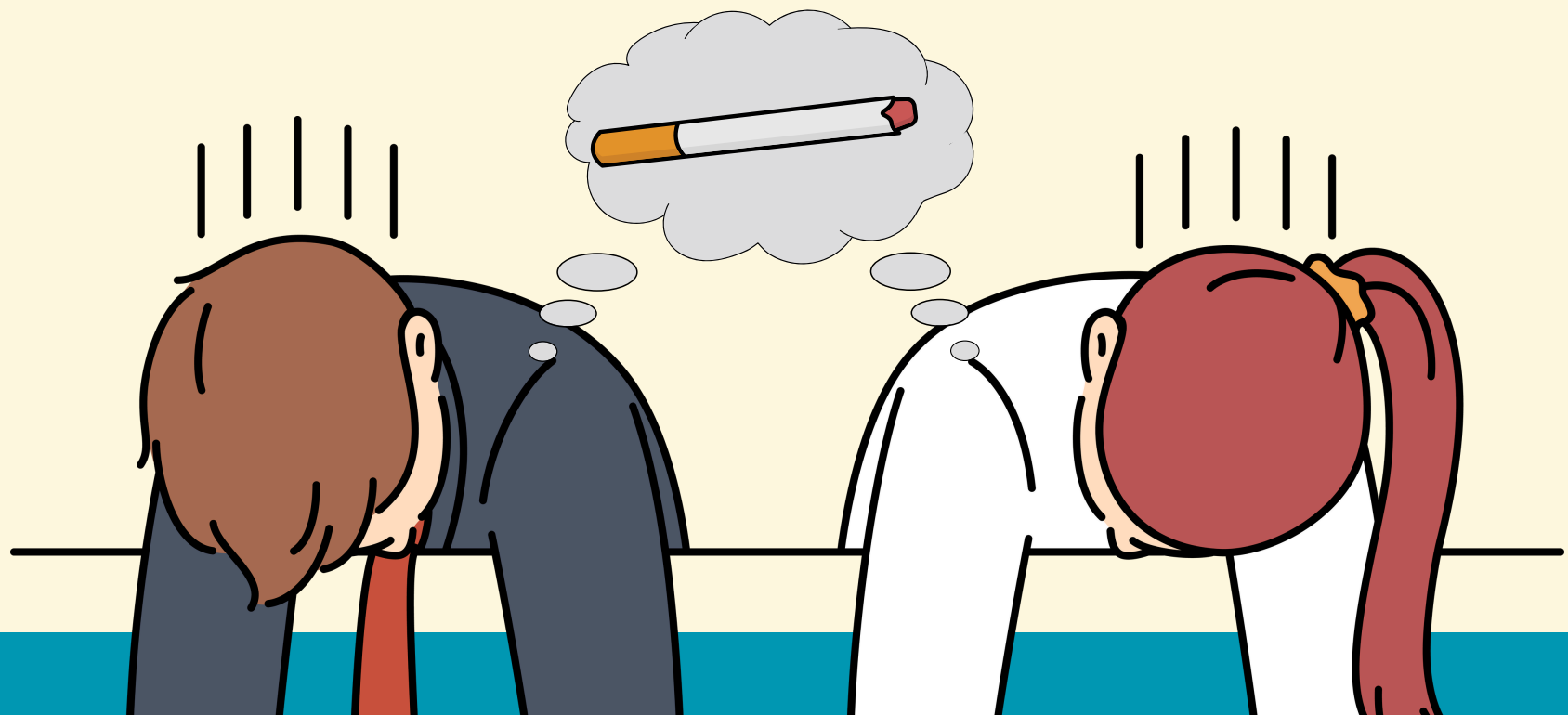
담배를 피우면 안되는 이유!

담배,  
왜 피우면 안될까?



# 담배란?

마약성 기호품의 하나로, 북아메리카 원산의 가지과 식물인 담배 풀 및 이를 가공하고 특수처리하여 만든 제품을 이른다. 법에서 규정하는 담배는 연초 뿐 아니라 전자담배, 씹는 담배, 시가 등 다양한 종류가 있다. 대마초와 함께 피우는 방식으로 사용하는 대표적인 마약이다.



# 흡연의 부작용

불안감

집중력 저하

식욕 증가

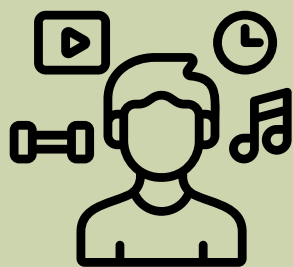
뇌졸중

암

백내장

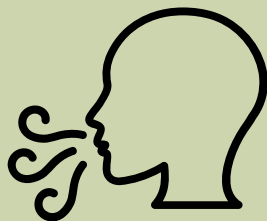


# 금연 방법



## 취미 갖기

스포츠, 예술, 독서 등  
담배 대신할 수 있는 취  
미, 즐거움을 가진다



## 심호흡 하기

담배를 피고 싶으면  
심호흡을 한다.



## 시도 하기

한번 금연에 실패하더  
라도 몇 번이고 계속 재  
도전, 재시도를 해본다.



## 물 많이 마시기

물을 많이 마시면 카페인  
과 니코틴을 몸 밖으로 내  
보내는데 도움이 된다.

