



세계 금연의 날 특집 건강소식지



5월 31일은 세계 금연의 날 입니다

담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고, 담배 없는 환경을 촉진하기 위해 세계보건기구(WHO)에서는 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였습니다.

담배연기 없는 건강한 학교를 위해 모두 노력해주세요!

담배 연기 속에는

어떤 화학물질이 들어있을까요?



담배의 연기 속에는 4000여가지 이상의 해로운 화학물질이 들어있는데 그 중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 담배의 3대 유해물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다.

니코틴

니코틴은 강력한 담배 중독을 일으키는 마약성 물질입니다. 또한 혈관을 수축하여 고혈압, 뇌출혈, 버거씨병 등을 일으킵니다.

타르

담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체로 암을 발생시킬 수 있는 물질입니다.

일산화탄소

담배가 불완전 연소되면서 나오는 기체입니다. 뇌의 산소 결핍을 일으켜 뇌의 성장과 발달을 저해하고 신체 노화를 일으킵니다

기타 유해물질

이외에도 유독가스인 시안화수소와 비소, 환경호르몬인 다이옥신, 화장실 청소제인 암모니아, 증약 성분인 나프탈렌, 방부제인 포르말린, 매니큐어 제거제인 아세톤, 자동차 배터리 성분인 카드뮴 등도 들어있습니다.

청소년 흡연이 건강에 미치는 영향



성장발육 저하

담배 속 니코틴은 성장과 발육을 방해합니다. 초등학교 시절부터 흡연을 하면 담배를 피우지 않는 학생보다 약 16cm 가량 덜 자라게 됩니다.

니코틴 중독

니코틴이 흡입되면 약 7초 내에 뇌에 전달되어 신경을 흥분하여 중독을 유발합니다. 따라서 금연을 하면 정서불안, 어지러움, 두통, 소화장애 등 금단증상이 나타납니다. 흡연 시작 연령이 1세 빨라질수록 심한 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 상승합니다

암 발생 위험 증가

청소년의 세포, 장기, 조직은 아직 미성숙하여 담배에 노출되면 성인에 비해 더 큰 손상을 받습니다. 15세 이전 담배를 피운 사람은 비흡연자에 비해 폐암사망률이 20배 높습니다.

학습능률 저하

흡연 시 일산화탄소는 뇌의 산소결핍을 일으켜 기억력과 집중력이 감소됩니다.

피부 노화와 악취 발생

흡연자는 혈액순환이 좋지 않아 노화가 빨리 일어나며, 타르 성분 때문에 나쁜 입냄새 뿐만 아니라 몸에서 악취가 납니다.

전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 '금연치료제다?' 그렇지 않다

금연치료제로서의 안전성, 효과가 입증된 바가 없으며, 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있습니다.

2. 전자담배에는 유해물질이 없다? 그렇지 않다

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 일반 담배에 포함된 발암물질 및 독성 화학물질이 검출되었습니다.

3. 금연구역에서는 전자담배를 피워도 된다? 그렇지 않다

전자담배도 담배사업법에 따라 담배로 규정되며, 국민건강증진법에 따라 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

2021. 5. 21.

이 동 중 학 교 장