

포 담 알 림

포담초 학생, 가족, 교직원과 함께 하는 흡연예방퀴즈

학부모님, 교직원 여러분 안녕하십니까?

본교는 **흡연예방 실천학교**로서 모두가 함께하는 흡연예방교육을 실시하고자 합니다. 아래의 내용을 참고하시어 퀴즈를 풀면서 가족과 함께 자료도 찾고 대화도 나누며 **자연스러운 건강교육이 될 수 있도록 해주십시오.** 또한 사랑하는 자녀들의 건강을 위하여 가정에서도 흡연예방 및 금연에 동참하여 주시기를 부탁드립니다.

<포담초 학생, 가족, 교직원과 함께하는 흡연예방퀴즈>

※뒷장의 퀴즈 응모지에 가족과 함께 정답을 적은 후 보건실 앞 퀴즈 응모함에 넣습니다.

1. 기간: ~ 2022.06.07.(화)까지 제출
2. 참가상품: 칫솔&치약 세트



1. **담배** 속에는 무엇이 들어 있을까요?

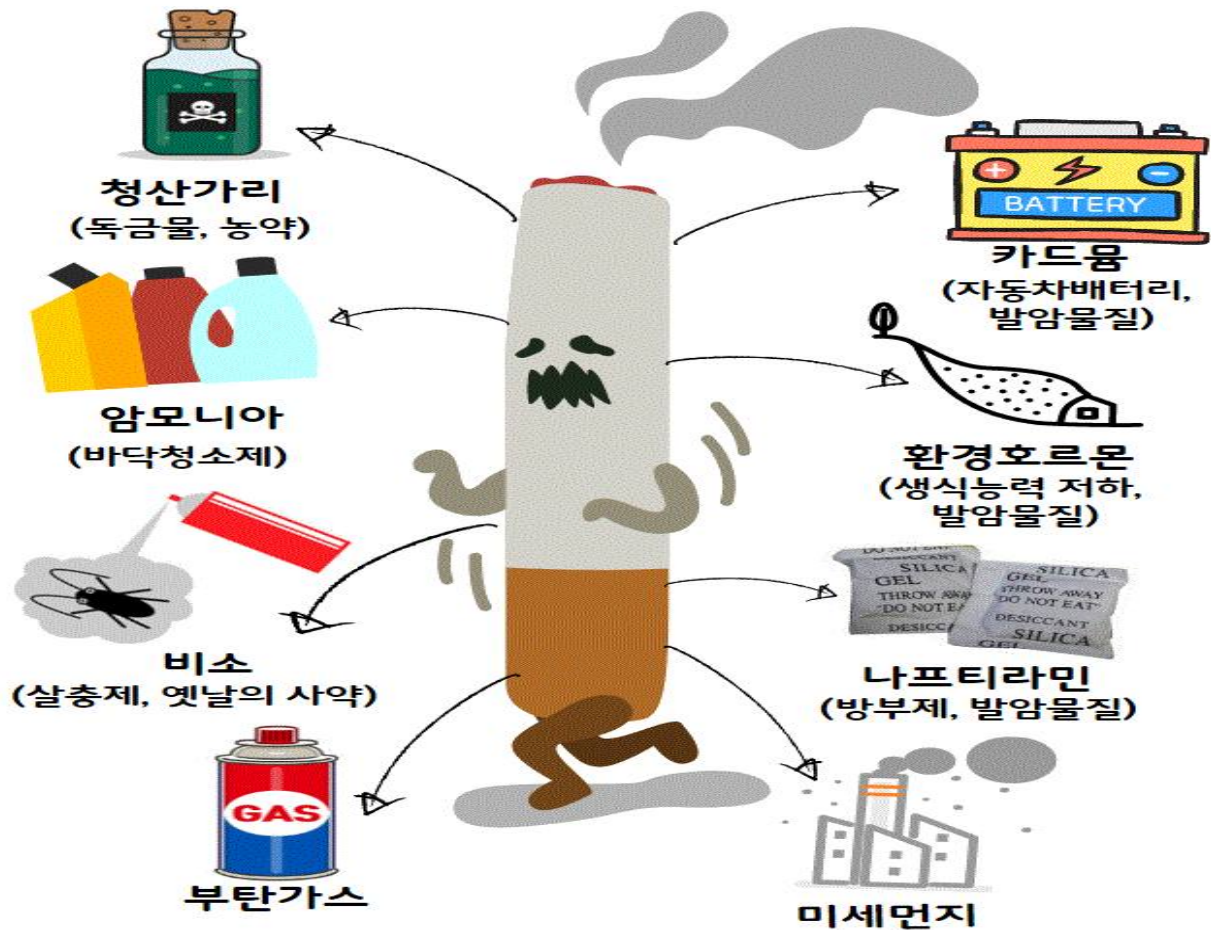
◆ **담배의 3대 유해물질**

니코틴, 타르, 일산화탄소는 우리 몸에 해로운 담배의 대표적인 3대 성분입니다.

대표물질	니코틴	타르	일산화탄소
특징	중독성	발암물질	산소부족
작용	<ul style="list-style-type: none"> •담배를 끊을 수 없게 중독을 유발 •혈관 수축 •손, 발이 괴사하는 버거씨병, 뇌졸중 등 유발 	<ul style="list-style-type: none"> •담배가 탈 때 생기는 검정색의 끈적한 발암물질 •끈적이는 특성으로 전신에 달라붙어 각종 암을 일으킴 (구강암, 후두암, 폐암, 위암, 방광암 등) •몸에 축적되면 몸 밖으로 나가지 않는다! 	<ul style="list-style-type: none"> •혈액 속의 헤모글로빈과 결합하여 혈액의 산소운반 방해 •뇌에 만성 저산소증 유발 •학습능력과 운동능력 저하, 신체노화의 원인
그림	<p>좁아지는 혈관</p>	<p>정상인 폐 폐암</p>	<p>뇌졸중</p>

◆ 담배 한 개비 속에도 이렇게 많은 유해물질이?

담배가 타면서 나오는 연기 속에는 **4,000여 가지의 유해 물질**과 **60여 가지의 발암 물질**이 들어있습니다.



〈 담배 속 유해물질 〉

2. 액상형 전자담배, 사용하지 마세요.

청소년들을 위협하고 있는 액상형 전자담배. 액상형 전자담배는 **니코틴 액상을 가열하여 증기를 흡입하는 방식**의 담배입니다. 중독물질을 숨기기 위해 망고, 민트 등의 맛과 향을 첨가하여 청소년들을 더욱 유혹하고 있습니다.

하지만 전자담배에는 **다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줍니다.** 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌에 악영향을 줍니다. 또한 니코틴에 중독되어 전자담배를 끊지 못하고 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.

전자담배 액상 안에 어떤 성분이 얼마나 들어있는지, 건강에 얼마나 심각한 영향을 미치는지 현재 연구가 계속 진행되고 있습니다. 최근 연구에 의하면, 액상에 포함된 일부 물질이 **폐의 호흡 기능을 저하시켜** 이로 인한 “중증 폐손상 사례” 및 “사망사례”가 다수 보고되는 등 건강에 해로운 것으로 나타나고 있습니다.



3. 담배가 건강에 미치는 영향은?



(이미지 출처: 보건복지부)

“흡연을 하면 후두암, 폐암 등 암에 걸릴 위험이 최대 6.5배 증가합니다.”
-국민건강보험공단

“흡연으로 인한 니코틴 중독은 약물 중독의 일종으로 모든 질병의 원인이 됩니다.”
-국제질병분류 기준

2022년 5월 30일

포 담 초 등 학 교 장 관 인 생 략

담배 속에는 어떤 해로운 물질들이 있는지 알아보시다. (힌트! 가정통신문 앞장)

<포담초 학생, 가족, 교직원이 함께하는 흡연예방퀴즈>

<가로 열쇠>

- ① 야외에서 삼겹살 구울 때 필수!
- ② 호르몬도 아니면서 호르몬인 척! 수컷 생식기를 암컷으로 변화시키는 등 동물들의 생식기능을 혼란에 빠뜨리지! 기형정자 만들기, 불임, 암을 일으켜.
- ③ **0.15g 만 먹어도 죽음이야!** 금, 은, 납을 번쩍 번쩍 도금할 때, 농약 만들 때 사용해. 히틀러가 사형가스실에서 유태인을 살해할때도 사용했지.
- ④ 날 넣으면 더 잘 닦이거든? 바닥청소, 물건을 씻을 때 쓰는 세척제. 냄새가 고약하지.
- ⑤ 해충을 죽이는 살충제, 썩지 않게 사용하는 방부제. 드라마에서 많이 봤지? “사약을 받으시오!” 사람을 살해하는 독약으로도 썼지.
- ⑥ 내가 직접 흡연하지 않아도, 다른 사람이 피우는 담배 연기를 마시는 것을 OOOO이라 하지. 이것도 건강에 안좋아. 담배 연기 속 유해물질들이 내 몸으로 들어오기 때문이야!
- ⑦ 담배는 우리 몸에 OOOO해. 뇌, 심장, 폐, 구강 등 건강에 해롭기만 할 뿐 조금도 이로울 것이 없지.
(힌트: 사자성어! ㄴㅎㅁㅇ)

<세로 열쇠>

- ② 매일 밟고 다니는 새까만 아스팔트가 바로 나야. 담배의 대표적인 암을 일으키는 물질이고, 누런 이 까만 폐도 내 작품이야! 검정색 찢든찢든하게 생겨서 폐에 쌓이면 몸 밖으로 배출되지 않지!
- ③ 난 산소를 운반하는 혈액 속의 헤모글로빈과 결합해서 산소운반을 막지. 청소년 흡연 뇌를 산소 부족에 빠뜨려 성적이 떨어질 걸?
- ④ 흡연을 시작하면 끊기 힘든 이유는 나 때문! 중독성이 강해서 일단 중독되면 억지로 끊기 힘들어. 혈관을 수축시켜 혈액공급을 방해해서 손발이 썩는 버거씨병도 일으켜.
- ⑥ OOOO은 담배피우는 것을 금지하는 장소를 말해. 우리 학교와 운동장, 학교 주변 50m까지는 모두 OOOO이야. 어린이들을 간접흡연으로부터 보호하기 위해서야!
- ⑦ OO물과 백두산이 마르고 닳도록~ 하느님이 보우하사~ 우리나라 만세~

-----**자르는 선** (정답을 기록한 후 접어서 <보건실 앞 응모함>에 넣어주세요)-----

* ()학년 ()반 이름 () 또는 교직원 ()

									②	
①			人					②	ㅎ	ㅁ
							③			
					③				ㄹ	
④		④								⑥
								⑥	ㄱ	ㅇ
⑤	人			⑦						
			⑦							

담배 속 많은 유해물질들! 무려 4,000여가지의 유해물질과 60여종의 발암물질이 있습니다.
건강을 위하여 담배를 멀리합시다!