

[붙임 7] 음주 및 흡연 예방 교육 안내

제 2025-110호 "세계를 가슴에 품고 진리와 사랑을 실천하는 자랑스러운 한국인이 되자"



가정통신문

부서담당 : 중등 학생생활부
전화번호: TEL: 021) 6493-9512
FAX: 021) 6493-9600
홈페이지: <http://skoschool.com>

中國 上海市 閔行區 華漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

음주 및 흡연 예방 교육 안내

학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하기를 기원합니다.

청소년 시기의 흡연·음주는 건강하게 성장하는 것을 방해하고 각종 질병에 노출될 수 있습니다. 자녀들이 흡연 및 음주 환경에 노출되지 않도록 가정에서의 각별한 교육과 관심을 가져 주시기를 부탁드립니다.

[흡연 예방]

담배 속 인체에 해로운 대표적 3가지 성분	-타르: 흑갈색 담뱃진, 맹독성이 있는 발암 물질 -니코틴: 담배를 끊을 수 없게 하는 중독 물질 마약으로 분류 말초혈관 수축, 심장병의 원인 -일산화탄소: 연탄가스과 같은 물질로 혈액의 산소 운반을 방해하고 기억력 감퇴, 만성피로 등을 유발함.
학생 흡연의 피해	-일산화탄소 영향으로 두뇌 활동이 저하되고, 학습능력이 떨어집니다. -성인에 비해 폐 용적이 작아 담배연기로 인한 피해가 더 크고, 폐 성숙에 장애를 가져옵니다. -어릴 때부터 시작하는 경우는 니코틴 중독이 더 심해 금연하는 것이 더욱 힘들어 집니다. -성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나는 시기이므로 흡연으로 인해 세포 의 성장이 방해받을 수 있습니다.
청소년기 간접흡연의 피해	간접흡연을 하게 되면 250여 종 이상의 발암성 혹은 화학물질에 노출되며 어린이 호흡기질환, 중이염, 천식 발작을 유발합니다. 비흡연자라 하더라도 간접흡연에 노출되는 경우 폐암 발생이 20-30% 증가합니다.
그림으로 이해하는 담배의 피해	

[음주 예방]

술은 구하기가 비교적 쉽고 사회적으로도 허용되는 분위기 때문에 부모나 친구들로부터 쉽게 배우게 될 수 있습니다. 술은 너무 많은 사람들이 접하기 때문에 그 심각성이 쉽게 간과되곤 하는데 가장 심각한 물질 중 하나입니다.

알콜의 작용	-뇌기능을 억제시켜 대담하고 편안한 느낌으로 기분을 좋게 합니다. -구강점막, 식도, 위로 흡수되어 혈액으로 들어가 각 장기와 조직에 머물면서 해를 줍니다. -우리 몸 세포의 산소 신진대사와 영양물질의 흡수를 방해하여 영양장애를 초래합니다. -꿈꾸는 시간을 감소시켜 숙면을 방해하고 수면장애를 일으킵니다. -알콜은 내성이 있어 마실수록 주량이 점점 증가하고 안 마시면 금단 증상이 나타납니다.	
음주의 신체적 피해	알콜성 치매	술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴를 촉진시켜 '뇌의 영양실조'를 일으킵니다. 노인성 치매와 비슷하게 심한 기억상실 증세를 보이는데 바로 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 현저히 떨어집니다. 일반적인 노인성 치매가 기억력 감퇴로부터 시작되는 것과 달리 알콜성 치매는 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 시작 되기 때문에 감정 조절이 어렵습니다. 흔히 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보입니다.
	지방간, 간염, 간경화, 간암	간은 우리 몸의 해독작용을 하는 곳으로 생명유지에 필수적인 물질을 생산, 저장하고 유독 물질을 정화시켜 배설합니다. 술은 간에서 대사되어 신장으로 배출되기 때문에 과량의 음주는 간과 신장을 모두 손상 시킵니다.
	위염, 위궤양	소화기관의 내부는 물기가 촉촉한 점막으로 강한 소화효소로부터 스스로를 보호하는데 알콜이 이러한 점막에 손상을 가해 염증과 궤양을 일으킵니다.
	생식기계	생식기계 기능 저하로 남성은 성기능 장애, 여성은 불임, 기형아 출산을 할 수 있습니다.

2025년 05월 20일

상해한국학교장