



가정통신문

부서담당: 학생생활지원부
전화번호: TEL: 021) 6493-9500
FAX: 021) 6493-9600
홈페이지: <http://skoschool.com>

中國 上海市 閔行區 华漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

흡연·음주 예방교육

학부모님께

본교는 학생들에게 올바른 가치관 교육과 함께 학생 건강과 쾌적한 학교 환경을 위해 흡연·음주 예방교육을 실시하고 있습니다.

이에 학생들에게 흡연·음주에 대한 피해와 예방교육을 실시함으로써 신체적·정신적 건강에 대한 이해와 정신적 자립-적극적인 성취의지 양성과 진로 개척 의식 함양을 시키도록 교육하고 있습니다. 그리하여 가정에서도 다음과 같은 일상적인 사항을 인지하고 실천적 의지를 지닐 수 있도록 지도하여 주시기 바랍니다.

1. 흡연 예방

가. 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 산소운반 방해하고 기억력 감퇴, 만성피로 등을 유발함.

나. 학생 흡연의 피해

- 일산화탄소 영향으로 두뇌 활동이 저하되고, 학습능력이 떨어집니다.
- 성인에 비해 폐 용적이 작아 담배연기로 인한 피해가 더 크고, 폐 성숙에 장애를 가져옵니다.
- 성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나는 시기이므로 흡연으로 인해 세포의 성장이 방해 받을 수 있습니다.
- 어릴 때부터 시작하는 경우는 니코틴 중독이 더 심해 금연하는 것이 더욱 힘들어 집니다.
- 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연자보다 폐암 등 흡연으로 인한 사망률이 2~3배 더 높습니다.
- 어린시기의 흡연은 유전자변형을 일으켜 2세에게 나쁜 유전자를 전달합니다.

다. 흡연에 대한 잘못된 상식

담배는 스트레스를 풀어준다?

담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적인 각성효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관하다.

2. 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 학생들이 피해야 할 물질 중 하나입니다.

가. 알코올의 작용

- 뇌기능을 억제시킨다.
- 구강점막, 식도, 위로 흡수되어 혈액으로 들어가 각 장기와 조직에 머물면서 해를 준다.
- 우리 몸 세포의 산소 신진대사와 영양물질의 흡수를 방해하여 영양장애를 초래한다.
- 꿈꾸는 시간을 감소시켜 숙면을 방해하고 수면장애를 일으킨다.
- 알코올은 내성이 있어 마실수록 주량이 점점 증가하고 안마시면 금단증상이 나타난다.

나. 음주의 신체적 피해

가) 알코올성 치매

술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 뇌세포 파괴를 촉진시켜 '뇌의 영양실조'를 일으킨다. 노인성 치매와 비슷하게 심한 기억상실 증세를 보이는데 바로 전날에 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 현저히 떨어진다. 일반적인 노인성 치매가 기억력 감퇴로부터 시작되는 것과 달리 알코올성 치매는 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 시작되기 때문에 감정 조절이 어렵다. 흔히 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보인다.

나. 지방간, 간염, 간경화, 간암

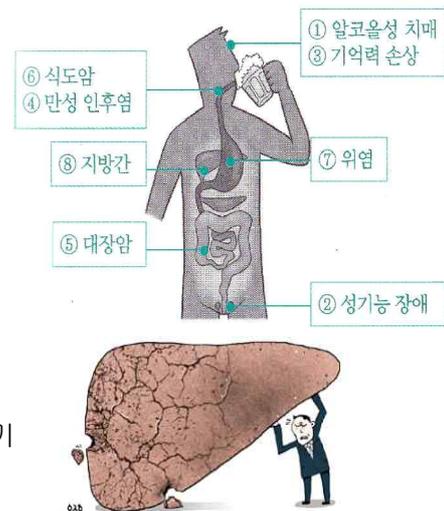
간은 우리 몸의 해독작용을 하는 곳으로 생명유지에 필수적인 물질을 생산, 저장하고 유독 물질을 정화시켜 배설한다. 술은 간에서 대사되어 신장으로 배출되기 때문에 과량의 음주는 간과 신장을 모두 손상시킨다.

다. 위염, 위궤양

소화기관의 내부는 물기가 촉촉한 점막으로 강한 소화효소로부터 스스로를 보호하는데 알코올이 이러한 점막에 손상을 가해 염증과 궤양을 일으킨다.

라. 생식기계

생식기계 기능 저하로 남성은 성기능 장애, 여성은 불임, 기형아 출산을 할 수 있다.



2021. 03. 15.

상해한극학교장 (직인 생략)