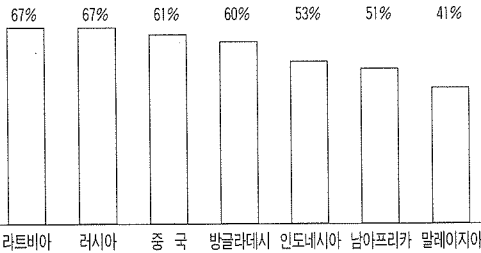


# 금연하여 건강찾자

자료 : 보건복지부

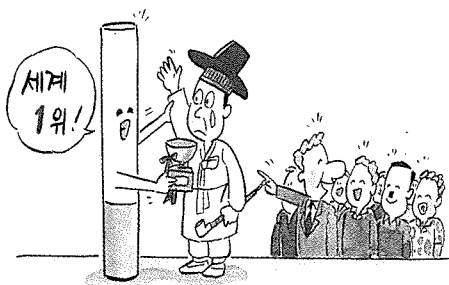
## ■ 세계 각국의 흡연률

전세계 인구의 약 4분의 1인 11억명 정도가 흡연자이며 이중 8억명이 경제적으로 잘 살지 못하는 개발도상국에 살고 있다.



## ● 15세이상 성인 남자 흡연률

우리 나라는 불명예스럽게도 68.2%로서 세계 1위이다. 아직도 우리 나라는 못사는 나라인가?



## ■ 청소년이 흡연을 시작하는 동기

우리 나라 남자 고3학생 10명중 4명이 흡연을 한다. 이들이 흡연을 시작하게 된 그 첫번째 동기가 『친구를 사귀기 위해서』이고 두번째가 『호기심』으로 나타났다.

예전에 어른들이 낯선 사람과 대화를 시작하면서 어색함을 없애려고 담배를 권하던 시절이 있었으나 현재는 청소년들이 그 악습을 본받고 있다.

당신은 책임감을 느끼지 않으십니까?



## ■ 담배연기 속의 유해물질

담배연기 속에는 약 4,000여종의 독성물질이 있는 것으로 밝혀졌는데, 이 독성물질은 담배가 불에 타면서 담배 속의 유기물질이 열분해, 열합성, 증류, 산화 등을 통해 발생된다.

담배 연기에 들어있는 대표적인 유해물질로는 타르, 니코틴, 일산화탄소 등이고 벤조피린, 폴로늄, 질소산화물, 시안화수소, 니트로사민, 각종 농약 잔유물을 포함한 30여종이 특히 인체에 유해하다.

- 타르 : 담배진이라고도 하며 맹독성이 있고 각종 발암물질을 보유.
- 니코틴 : 담배를 습관적으로 피우



- 게 만드는 중독성 물질로서 신경을 마비시키고 혈압을 높임.
- 일산화탄소 : 혈액의 산소 운반능력을 감소시켜 만성 저산소증을 일으켜 신진대사장애 초래. ㉞