

	가 정 통 신 문	교무실
		☎533-4124

### 가정 내 흡연/음주 예방교육

#### □ 청소년 흡연의 문제점

- 1) 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해 물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커집니다.
- 2) 청소년기 흡연자의 대다수가 성인기 흡연자로 이어지면서, 청소년 흡연자는 잠재적으로 성인 흡연자로서 니코틴 의존도를 증가시키는 원인입니다.
- 3) 다른 약물 남용, 음주, 본드 흡입과 반사회적 행위를 이끌 수 있는 요인이 됩니다.

 <p><b>흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작은 편이다.</b></p>	 <p><b>흡연이 체중 조절에 도움이 된다고 믿고 있으나 도움이 된다는 근거 없다</b></p>	 <p><b>청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어 자살에 영향을 미친다.</b></p>
 <p>니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장저하, 천식, 조기 복부 대동맥죽상경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발합니다.</p>	 <p>비흡연 또래에 비해 기침,가래,숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다. 청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며 (음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킵니다.</p>	
 <p>흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.</p>		

#### □ 청소년 음주의 문제점

- ❖ 술은 간질환, 위장질환, 췌장염, 알코올성 말초신경계 질환, 알코올성 치매, 성격장애 등 여러 질병을 일으킵니다.
- ❖ 청소년기에 음주를 시작하는 경우, 습관성 음주자나 만성 알코올 중독자가 되기 쉽습니다.
- ❖ 청소년기에 술을 마시면 빠른 속도로 뇌신경 세포에 알코올이 확산되어 마비 현상이 일어나고 감각과 운동의 둔화가 초래됩니다.
- ❖ 판단력을 상실하게 되고 기억력이 감퇴되며 파괴된 뇌신경 세포는 회복되지 않습니다.

#### □ 금연을 위한 부모님의 역할

- ◆ 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
- ◆ 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- ◆ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
  - 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
  - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
  - 흡연 시 발생 하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 부착 한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연)됩니다.
- ◆ 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
- ◆ 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- ◆ 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요!  
청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

2022.5.31.

배영중학교장 (직인생략)