



흡연 및 약물 오·남용 예방 안내

제 2022-170호

♣ 교무실 251-5811 ♣ 행정실 251-5809 ♣ FAX 251-5813  <http://www.cjsb.es.kr>

학부모님 안녕하십니까?

약물오남용 예방 교육주관을 맞이하여 흡연 및 약물 오·남용 예방에 대하여 안내를 드리고자 합니다.

학교에서는 학생들의 건강한 학교생활 및 개인 건강관리습관 형성을 위하여 흡연 및 약물 오·남용 예방교육을 매년 실시하고 있으니 학부모님께서도 많은 관심과 지도 부탁드립니다.

1 청소년 흡연과 건강

담배와 담배 연기 성분에는 벤젠, 카드뮴 등과 같은 제1군 발암물질을 포함하여 69종의 발암 물질이 포함되어 있고, 4,000여종의 독성 및 유해 물질도 포함되어 있습니다.

담배의 가장 해로운 3가지 물질

- **니코틴** : 담배의 주요성분으로 중독성을 일으키는 물질, 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암 물질입니다.
주로 폐에 '폐암'이 발생할 수 있는데, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
- **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다.
담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

또한, 청소년의 폐가 성인에 비해 용적이 작아 흡연에 취약하며, 니코틴 중독 등 다른 약물 중독까지 초래할 가능성이 높고 담배에 일찍 노출될수록 중독 위험과 각종 질병, 암 발생률이 증가합니다.

2 흡연예방을 위한 부모님의 역할

- 가. 금연 가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮다고 합니다. 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오.
- 나. 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- 다. 학생들이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아 주십시오. 간접흡연으로 인해 피해를 입습니다.
- 라. 어른이 되면 담배는 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- 마. 자녀들과 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용합니다.

※ **간접흡연 & 3차흡연** 들어보셨나요?

- **간접흡연**이란, 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배연기를 주위에서 들이마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 많은 피해를 입게 되며 '**강요된 흡연**' 혹은 '**강제적 흡연**'이라고 말하기도 합니다.
- 학교 운동장을 포함한 학교 전체가 금연구역입니다. 금연 구역이란 담배 피우는 것을 금지하는 장소입니다.
금연 구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 벌금이 부과됩니다.
- **3차 흡연**이란, 흡연을 할 때 발생하는 독성물질이 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙어 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연 오염 물질이 배출되는 것을 말합니다.

-> 뒷면 계속

<전자담배도 담배입니다>

전자담배에는 다량의 니코틴이 들어 있으며, 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다. 신종 액상형 전자 담배가 국내 판매로 청소년들 전자담배 흡연률이 높아지고 있습니다. 신종 전자담배는 USB모양, 샤프심 모양 등 작은 크기가 특징입니다. 부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 계셔야 합니다. 담배의 위험성에 대해 자녀와 이야기함으로써 금연의 중요성을 교육해 주시기 바랍니다.

3 약물 오·남용 예방

※ 약물 오남용의 유형

의약품	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 실수로 의약품을 과량 섭취하거나, 다른 의약품을 잘못 섭취하는 경우에 발생 ◦ 전문의약품은 소량이라도 상당한 독성의 위험이 있음(심장약, 혈압약, 수면제 등) ◦ 다른 목적으로 의약품을 사용(다이어트, 수면제, 구토유발)
알코올 (음주)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 가장 흔히 사용되는 진정제로 신경계를 둔하게 만듦 ◦ 알코올 관련 장애는 사고, 폭력, 자살 위험 등과 밀접하게 관련되어 있음
니코틴 (흡연)	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 흡연자의 80%는 18세 이전에 담배를 처음 시도함 ◦ 청소년기는 미성숙한 상태에 있기 때문에 흡연으로 인한 신체적 폐해가 크며, 특히 유전자 변형을 초래할 수 있음
카페인	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 카페인이 함유된 음식(커피, 에너지음료, 초콜릿, 진통제 및 감기약, 체중 감량제 등) ◦ 중독 증상: 정서불안, 위장장애, 빠르고 불규칙한 심박수 등
흡입제	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 대부분의 흡입제는 특정 용도가 있기 때문에 약물이라고 생각하지 않는 경우가 많아 더욱 위험 ◦ 흔히 남용되는 흡입제: 본드(접착제), 방향제, 부탄가스 등 ◦ 중독 증상: 망상, 언어장애, 반사작용 억제 등

※ 약물 오남용 예방하기

(1) 약물 오용 예방: 의약품을 바르게 사용하기

- 약복용 사용법을 확인(투여용량, 사용시간, 바른 보관)하고, 유통기한이 지난 것은 폐기한다.

(2) 약물 남용 예방: 술, 담배, 카페인, 흡입제의 중독에 빠지지 않기

◦ 음주 유혹에 대처하는 방법

- 거절하는 것을 두려워하지 않기
- 술을 권하는 친구들의 모임은 피하기
- 음주 이외에 즐길 수 있는 다른 활동을 제안하기

◦ 흡연 유혹에 대처하는 방법

- 먼저 NO라고 외친다. → “아니야! 난 담배 피우기 싫어!”
- 이야기의 주제를 돌린다. → “어제 그 드라마 봤어?”
- 상황을 직면하게 한다. → “너는 왜 담배를 피우니?”
- 관심을 주지 않는다. → “오늘 집에 일이 있어.”

◦ 카페인 중독에 대처하는 방법

- 커피, 초콜릿, 탄산음료, 이온음료 등을 함께 섭취하는 것을 삼가
- 숙면을 위해 잠자기 전에 섭취하는 것을 삼가
- 카페인에 의존하기 보다는 적당한 운동과 스트레칭으로 주위를 환기
- 일정 정도의 카페인 섭취는 두뇌 활동에 도움, 정신집중 강화, → 하루 권장량 확인

2022. 10. 11.

전 주 송 북 초 등 학 교 장