



대강중 2022-21호

생활목표  
성실·협동·창의

# 가정통신문

<https://school.jbedu.kr/daekang-m>

대강중학교

☐ 교무실 : (063) 625-0351

☐ 행정실 : (063) 625-0352

## 가정에서 함께하는 흡연예방 교육

학부모님, 가정의 평안과 안녕을 기원합니다.

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 「세계 금연의 날」입니다. 청소년들은 호기심에, 친구들과 친해지려고, 스트레스를 풀기 위해, 멋있어 보이려고, 부모님의 영향 등 다양한 이유로 흡연을 시작합니다. 하지만 청소년기는 세포나 조직 등이 미성숙한 상태이므로 성인보다 더 큰 피해를 받을 수 있습니다.

본교는 담배 연기 없는 건강한 학교를 만들기 위해 다양한 흡연 예방 교육활동을 실시하고 있습니다. 학생들이 흡연의 위해성을 알고 평생 금연 의식을 가질 수 있도록 가정에서도 많은 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

### 건강위해의 심각성



### 1. 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성↑

15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배 정도 높습니다.

### 2. 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자. 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인

### 청소년기 흡연의 영향



✓ 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 편



✓ 흡연이 체중 조절을 하는데 있어서 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음



✓ 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있 자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발합니다.



비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하가 나타납니다.



흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인 흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킴

# 팩트 체크

## 전자담배의 오해와 진실



전자담배(electronic cigarette)는 담배와 유사한 형태이나 니코틴 용액을 배터리로 가열하여 증기로 마시는 전자 기구입니다. 2세대, 3세대 전자담배는 개인의 선호도에 맞춰 흡입량을 조절할 수 있게 되어, 최근에는 'personal vaporizer'라고 불리기도 합니다.

### 전자담배 사용의 위험성

전 세계 및 국내 연구진에 의해 수행된 전자담배의 액상 및 기체 성분에 대한 분석 연구 결과를 보면, 전자담배 액상에서는 포름알데하이드, 아세트알데하이드, 담배특이니트로사민 등과 같은 1급 발암물질이 검출되었으며, “수증기”로 홍보되었던 배출물은 수증기가 아닌 액상에서 검출된 발암물질을 포함한 에어로졸(aerosol)로 확인되었습니다. 한편, 전자담배 역시 니코틴을 포함하고 있어 니코틴 의존의 문제는 지속되며, 한꺼번에 많은 양을 사용해서 발생하는 사고도 증가하고 있습니다.

### 전자담배에 대해 흔히 하는 오해와 그 진실

✓ 오해 3위: 전자담배는 금연구역에서 피워도 된다?

전자담배도 담배사업법에서 규정된 담배입니다. 금연구역에서 전자담배를 흡연할 경우 과태료가 부과됩니다.

✓ 오해 2위: '전자담배는 일반 담배보다 덜 해롭다'

전자담배에는 아세트알데하이드와 포름알데하이드 외에도 다량의 발암물질과 독성화학물질이 검출되었습니다. 전자담배의 연기도 유해성분이 다수 검출되었기 때문에 사용자뿐만 아니라 주변인의 건강에도 잠재적인 위험이 됩니다.

✓ 오해 1위: '전자담배는 금연에 도움이 된다'

전자담배는 1회 이용시 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵습니다.

전자담배와 일반 담배를 이중으로 사용하는 경우가 많기 때문에 니코틴이 과다흡수되어 오히려 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.

## “우리 아이들, 이렇게 지도하세요”

“중 등 신종담배는 일반 담배를  
대신하는 안전한 제품이야”

“중 등 신종담배도 일반 담배와 마찬가지로 안전하지 않아.  
다양한 독성 화학물질이 들어있고 특히 상당량의 니코틴이 포함되어 있어”

“니코틴 그게 뭐 어때서요!”

“니코틴이 뇌에 전달되면 순간적으로 기분을 좋게 하는 것 같지만  
사실 니코틴은 중독을 일으키는 물질이야. 특히 너희처럼 성장기에 있는  
청소년의 두뇌발달을 방해하지”

“그냥 향이 좋아서 한건데...”

“중독물질을 숨기기 위해 맛과 향을 좋게 한거야.  
청소년이 사용하면 두뇌발달을 방해해”



자료출처 : 금연길라잡이

2022. 5. 30.

대 강 중 학 교 장 박 철 수

