



가 정 통 신 문

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

흡연 · 음주 등 약물오남용 예방 교육 자료 안내

... 우리나라 청소년 흡연율은 불명예스럽게도 세계 1위이다.

청소년기에 흡연하기 시작한 사람은 24년의 수명이 단축된다고 한다.

1. 가정에서 흡연예방교육이 필요한 이유

청소년들은 호기심에, 친구들과 친해지려고, 스트레스를 풀기 위해, 멋있어 보이려고, 부모님의 영향 등으로 담배를 피우기 시작합니다. 하지만 청소년기는 세포나 조직 등이 완전하게 성숙하지 않는 상태이므로 흡연으로부터 더 큰 손상을 입을 수 있습니다.

흡연에 있어서 부모가 자녀에게 미치는 영향은 매우 큽니다. 예를 들어 부모가 담배를 피울 경우 자녀들은 흡연에 대한 거부감이 줄어들고 자연스럽게 모방할 수 있습니다. 반면 부모가 금연에 대한 뚜렷한 생각을 가지고 솔선수범하는 경우 자녀들도 따라가기 마련이므로 금연을 강요하기 이전에 금연하는 모습을 보이도록 합니다.

2. 담배의 독성 및 중독성

담배는 69종의 발암성 물질과 4000종 이상의 화학물질이 들어있는 독극물로, 마약으로 분류된 ‘마리화나’ 보다 중독성이 더 강한 물질이다. 니코틴, 타르, 일산화탄소가 대표적인 유해 물질이며 그 외의 유해 물질들은 다음과 같은 용도로 사용된다.

비 소	개미 살충제로 사용됨	일산화탄소	차 배기가스에 포함됨
암모니아	세척제로 사용됨	청산가리	취약으로 사용됨
부 탄	불붙이는 점화액으로 사용됨.	포름알데히드	시체 방부제로 사용됨
카드뮴	재충전 배터리에 사용됨.	메 탄 올	제트기 연료로 사용됨

- ① **니코틴**은 마약만큼이나 강력한 중독을 일으키는 약물이며, 담배를 끊을 수 없게 되는 이유가 바로 니코틴의 중독성 때문이다. 담배 한 개피에는 대략 1mg정도의 니코틴이 함유되어 있다.
- ② **일산화탄소**는 혈액의 산소운반 능력을 떨어뜨려 만성 저산소증 현상을 일으켜 신진대사에 장애를 주고 조기 노화현상을 일으킨다. 또한 시력 감퇴, 학습 능력의 저하 등을 일으킬 수 있다.
- ③ **타르**는 강한 독성이 있어 옛날에는 공초를 모아 재래식 화장실의 구더기 방지에 사용하였다. 타르는 200종 이상의 화합물로 되어 있으며 이것이 폐암을 일으키게 된다

▶ 흡연으로 인한 니코틴 중독

엄밀한 의미에서 니코틴 중독이란 담배 안에 들어 있는 니코틴이라는 성분에 의해 급성이나 만성 신체 증상이 발생하는 것이다. 급성 중독은 처음 흡연하거나 우연히 담배를 삼켰을 때 발생하고 증상으로는 두통, 오심, 구토, 설사, 시력장애, 혈액 순환 부전, 심장마비, 혼수, 경련 등이 있다. 만성 중독은 만성적인 대량 흡연으로 생기고 만성적인 인후염, 만성 기관지염뿐만 아니라 심계항진, 부정맥, 혈압 상승, 협심증 등의 심장 및 혈관 증세 외에 식욕부진, 소화 불량 등의 위장 증세, 불면, 편두통, 시신경 장애 등과 같은 신경 증상을 보인다.

3. 흡연으로 인한 질병: 인플루엔자, 결핵, 폐렴

인플루엔자는 독감이라고도 하는데, A형 또는 B형 인플루엔자 바이러스에 의한 전염성이 높은 급성 호흡기질환입니다. 인플루엔자는 감기와는 달리 콧물, 기침, 인후통 등의 국소적인 증상보다는 발열, 근육통, 두통 등의 전신적인 증상이 더 뚜렷하게 나타나고 갑작스럽게 고열(38-41℃)이 시작하는 급성 열성 호흡기 증상이 나타나는 특징이 있습니다.

폐렴은 세균, 바이러스, 곰팡이 등의 미생물 감염으로 인해 폐에 염증이 발생하는 것으로 폐의 정상적인 기능 장애로 발생하는 기침, 가래, 호흡곤란 등의 폐 증상과 두통, 피로감, 근육통, 관절통, 구토, 설사, 열 등 신체 전반에 걸친 전신적인 증상이 나타납니다. 폐의 염증이 광범위하게 발생하여 산소 교환 장애가 심각하게 발생하면 호흡부전으로 인해 사망할 수도 있습니다.

결핵은 결핵균이 공기를 통해 전염되는 감염성 질환으로 전 세계적으로 젊은 연령층에서 사망의 흔한 원인이 되는 질병입니다. 대부분의 경우 결핵균이 천천히 증식하기 때문에 결핵균에 감염되었더라도 초기에는 특별한 증상이 없을 수도 있습니다. 침범된 장기에 따라 증상은 다양하게 나타날 수 있으며 전신증상으로 식욕 부진, 체중 감소, 수면 시 식은땀, 발열이 있기도 합니다. 가장 흔한 폐결핵의 증상으로는 3주 이상 지속되는 마른기침, 가슴 통증, 가래 또는 객혈을 동반한 기침이 있습니다. 일반적으로 결핵약을 6개월 또는 9개월 꾸준히 잘 복용하면 완치가 가능하며 6개월에서 9개월간의 표준 치료를 마친 후 객담도말검사서 결핵균이 검출되지 않고, 9개월 이전에도 한 번 이상 결핵균이 검출되지 않으면 치료를 종료하게 됩니다.

비흡연자에 비해 흡연자는 호흡기 감염이 더 잘 발생하고 면역이 잘 생기지 않으며 인플루엔자나 폐렴으로 인해 사망할 확률이 더 높습니다. 흡연은 결핵과도 유의한 상관관계를 보이는데 흡연자는 비흡연자 보다 결핵균 감염이 2배 정도 높은 것으로 나타납니다. 결핵균 감염 위험성은 흡연량과도 연관되어 하루 5개비 이하 흡연자는 비흡연자보다 결핵균 감염 위험성이 약 2.5배 높은 반면 하루 10개비 이상 흡연자는 약 3배로 증가합니다. 최근 연구 결과에서 흡연자의 폐결핵 재발은 약 3배 높았고 흡연은 결핵으로 인한 사망과 유의하게 높은 상관성이 있었습니다. 또한 흡연이 결핵으로 인한 사망률을 2.5배 높이는 것으로 나타났습니다.

금연을 하면 기침, 가래, 천명음, 기관지염 또는 폐렴 같은 호흡기 감염이 감소됩니다.

4. 성공적인 금연 시작을 위한 준비

01 금연 시작일 정하기

특정 기념일, 생일 등 결심의 계기가 되는 날을 선택하는 것도 좋은 방법이며 주말이나 휴일에 시작하는 것이 도움이 됨

02 자신의 금연을 다른 사람에게 알리기

여러 번의 금연 실패를 경험했더라도 당당하게 나의 금연 시작을 알리는 것이 나의 금연 의지와 자신감을 높이는 데 도움

03 계획된 금연 시도에서 나타날 장애요인 파악하기

금연 시작과 함께 나타날 수 있는 금단 증상의 종류와 대처 방법을 알아보고 나의 흡연 습관에 따라 나타날 수 있는 흡연 욕구 상황들에 대한 행동요법을 미리 숙지하기

04 담배와 담배 관련 물건 정리하기

금연 시작일 전날 담배와 라이터, 재떨이 등을 모두 버리고 흡연한 장소를 깨끗이 청소하여 금연 환경으로 바꿀 수 있도록 준비하기

5. 흡연예방 교육자료

한국건강증진개발원 국가금연지원센터	http://nsk.health.or.kr 다양한 국가금연서비스의 종류 및 연계 정보를 제공(END, SENSE)
국립암센터 금연 길라잡이	https://www.nosmokeguide.go.kr
교육부 학생건강정보센터	www.schoolhealth.kr
온라인 맞춤 금연치료&상담 금연친구	www.xsmoke.net

2021년 5월 28일

전주예술중학교장

