



가 정 통 신 문

행정실: 063) 903-7730
FAX : 063) 222-3320
교무실: 063)903-7728~9

학부모님과 함께하는 흡연 및 약물 오남용 예방 교육

학부모님, 안녕하세요?

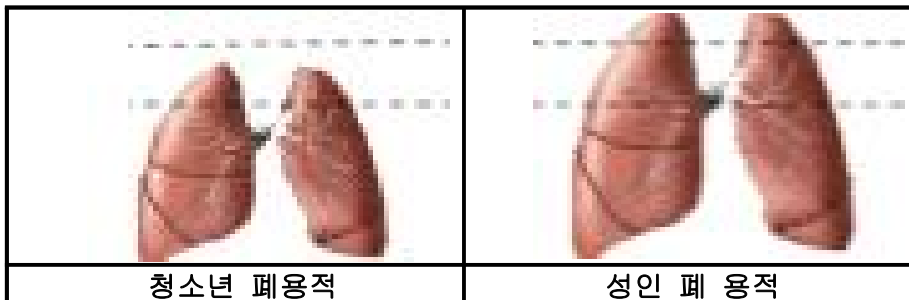
흡연에 있어서 부모가 자녀에게 미치는 영향은 매우 큽니다. 예를 들어, 부모가 담배를 피울 경우, 자녀들은 흡연에 대한 거부감이 줄어들고 자연스럽게 모방할 수 있습니다. 반면, 부모가 금연에 대한 뚜렷한 생각을 가지고 술선수범하는 경우, 자녀들도 따라가기 마련입니다. 자녀에게 금연을 강요하기 이전에 금연하는 모습을 보이는 것이 중요합니다.

◆ 담배의 성분

- ✧ 담배 연기 속에는 **4000여 가지 이상의 해로운 화학 물질**이 있습니다.
그 중, **가장 해로운 3가지 물질**은 **니코틴, 타르, 일산화탄소**입니다.
- ✧ 담배의 가장 해로운 3가지 물질
 - ① **니코틴** : **담배의 주요성분**으로 **중독성**을 일으키는 물질입니다.
또한 혈관을 수축시켜 **혈액 순환을 방해**하고 **고혈압, 심장병** 등을 일으킵니다.
 - ② **타르** : **담뱃진**이라고 하는 **흑갈색의 끈적끈적한 액체**로, **발암 물질**입니다.
주로 폐에 **'폐암'**이 발생할 수 있는데, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.
 - ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 **산소를 부족하게 하는 물질**로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다.
담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 **기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.**

◆ 왜 담배는 청소년에게 더 해로울까요?!

- ✧ 청소년의 폐는 성인에 비해 용적이 작아 흡연에 취약합니다.



- ✧ 니코틴 중독이 **더 심합니다.**
- ✧ 성인에 비해 **폐암 사망률이 높습니다.**
- ✧ 금단현상이 **쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.**
- ✧ 담배 유해 물질에 대한 **해독 능력, 저항 능력이 성인에 비해 약합니다.**
- ✧ 두뇌 활동에 영향을 주어, **사고 능력이 떨어지고 정서적 발달에 해롭습니다.**

◆ 간접흡연과 담배 연기의 종류

- ☆ **간접흡연**이란 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배 연기를 주위에서 들이마시는 상태로, **담배를 직접 피우는 사람보다 더 많은 피해를 입게 됩니다.**
- ☆ **학교 운동장을 포함한 학교 전체가 금연 구역입니다.** 금연 구역이란 담배 피우는 것을 금지하는 장소입니다. **금연 구역에서 흡연하는 경우 10만원 이하의 벌금이 부과됩니다.**
- ☆ 담배 연기의 2가지 종류
담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, **더 큰 문제가 되는 것이 부류연입니다.**
 - **주류연** : 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
 - **부류연** : **타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기**
필터를 거치지 않고 **공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기**
주류연보다 **독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함**

◆ 전자담배도 담배입니다.

- ☆ 전자담배에는 **다량의 니코틴이 들어 있으며, 성장기 두뇌 발달에 영향**을 줄 수 있습니다
- ☆ 신종 액상형 전자담배가 국내 판매로 **청소년들 전자담배 흡연률이 높아지고 있습니다.**
- ☆ 신종 전자담배는 USB 모양, 샤프심 통 모양 등 작은 크기가 특징입니다.
- ☆ **부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 계셔야 합니다.**
담배의 위험성에 대해 자녀와 이야기 함으로써 **금연의 중요성을 교육해 주시기 바랍니다.**

◆ 청소년 흡연의 특징(보건복지부 국가금연지원센터 자료 참고)

- ☆ 가족 흡연: 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
- ☆ 학교생활: 학교생활에 불만족할수록, 흡연하는 친구가 많고 어울리는 시간이 길수록 흡연을 하게 됨
- ☆ 부모의 반응: 부모가 자신의 흡연 여부에 대해, 관심이 없거나 인정할 것이라 생각하는 학생일수록 흡연을 많이 함.
- ☆ 부모의 양육 태도: 거부적이고 통제적이라 느낄수록 흡연을 많이 함.
- ☆ 정서: 불안감이 높고, 자아 존중감, 통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도를 보임

◆ 약물의 오용과 남용

- | | |
|--|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ 오용 -약물을 질병 치료의 목적으로 사용하지만 잘못된 방법으로 사용하는 것 -의사나 약사의 지시와 달리 자신의 판단에 따라 약물을 잘못 사용하는 것 | A: "머리가 아파!" B: "남은 감기약을 줄까?" |
| <ul style="list-style-type: none"> ☆ 남용 -약물을 질병 치료의 목적이 아니라 신체적, 정신적 변화를 위해 사용하는 것 -기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 약물을 부적절하게 사용하는 것 | A: "졸린데 커피 마실까?" |

2022. 04. 22

전 주 예 술 중 학 교 장