



www.gonji.ms.kr

“배움과 나눔으로 끼를 찾아 꿈이 자라는 행복한 학교”

가정통신문

발행번호 2025 - 66
발송일 2025.06.02.
발송처 전주곤지중학교
문의전화 230-2412

제 목

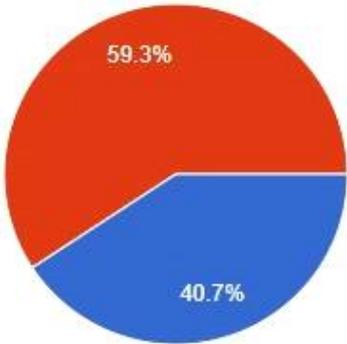
가정과 함께하는 흡연예방교육 - 금연의 효과

안녕하십니까? 학부모님 가정에 평안이 깃들길 기원합니다.

지난 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 '세계 금연의 날'로, 흡연의 해로움을 되새기고 금연의 중요성을 실천하기 위해 제정된 날입니다. 이에 본교에서는 학생들의 건강과 교내 비흡연 문화 조성을 위하여 여러 교육과 행사를 진행하였으며, 학생들의 보다 건강한 성장을 위해 '가정과 함께하는 흡연 예방교육'을 운영하고자 합니다. 흡연의 해로움뿐 아니라 가족 구성원의 흡연이 자녀에게 미치는 영향까지 함께 생각해 보는 시간이 되었으면 합니다.

가족 중 흡연자 유무

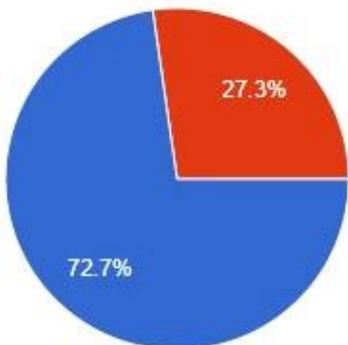
없다 59.3% 있다 40.7%



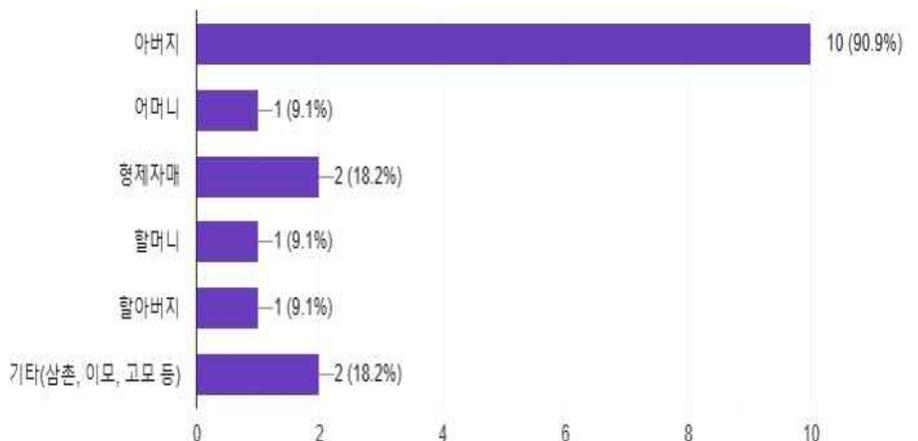
2025학년도 상반기에 우리 학생들을 대상으로 한 설문조사에 따르면, 40.7%의 학생이 함께 사는 가족 중 흡연자가 있다고 응답하였으며, 이 중 '아버지'의 흡연 비율이 가장 높았습니다. 일부 학생들은 어머니, 형제자매, 조부모, 삼촌 등의 흡연도 경험하고 있었습니다. 이 중 72.7%의 학생은 가족에게 금연을 권유한 경험이 있다고 답변하여, 자녀들이 가족의 건강을 걱정하고 금연을 바라고 있음을 보여주었습니다.

가족에게 금연 권유 경험

있다 72.7% 없다 27.3%



흡연 가족 구성원 (중복 체크)



흡연은 본인뿐 아니라 가족 모두의 건강을 위협합니다. 반면, 금연은 하루만으로도 혈압과 심박수의 안정, 1년 내 심혈관 질환 위험 절반 감소 등 긍정적인 효과가 과학적으로 입증되어 있습니다. 무엇보다도 금연은 자녀에게 건강한 삶의 본보기가 됩니다. '세계 금연의 날'의 의미를 생각해보며 다시 새로운 계기로 가정에서도 함께 실천하는 금연을 통해 아이들이 더욱 건강한 환경에서 성장할 수 있도록 많은 관심과 협조를 부탁드립니다.

[붙임(뒷장): 금연의 건강이익]

2025. 6. 2.

전 주 곤 지 중 학 교 장 (직인생략)

금연하는 즉시 건강 상태가 호전되기 시작하여 수 년 후부터는 흡연에 따른 합병증도 감소합니다.

<표 금연 후 시간 경과에 따른 건강 이득 효과>

금연 후 시간	건강 이득 효과
20분	혈압과 맥박이 낮아집니다.
12시간	혈중 산소량이 정상 수준으로 상승하고 일산화탄소량이 정상 수준으로 감소합니다.
2주~3달	혈액순환과 폐 기능이 좋아집니다.
1달~9달	흡연으로 인한 기침, 숨찬 증상들이 줄어듭니다.
1년	심근경색 발생 위험이 흡연자보다 절반 가까이 상당히 감소합니다.
2년~5년	뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자와 비슷해집니다.
5년	구강, 인후, 성대, 방광에 암이 생길 확률이 흡연자보다 절반으로 감소합니다.
10년	폐암으로 사망할 확률이 흡연자보다 절반으로 감소합니다.
11년 이상	여성의 경우, 한 번도 담배를 피우지 않은 사람과 전체 암 발생 위험도가 비슷해집니다.
15년	관상동맥질환에 걸릴 위험이 한 번도 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해집니다.
20년	여성에서 전체 사망 위험이 한 번도 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해집니다.
21년 이상	남성에서 전체 암 발생 위험이 한 번도 담배를 피우지 않은 사람과 비슷해집니다.

출처: WHO (2014). Toolkit for delivering the 5A's and 5R's brief tobacco interventions to TB patients in primary care.

- ◆ 흡연은 자주 재발하는 만성 질병으로, 여러 번의 시도 끝에 금연에 성공하는 분이 많습니다. 혼자 힘으로 끊을 수도 있지만, 전문가의 상담과 약물치료를 병행하면 더 높은 금연 성공률을 기대할 수 있습니다.
- ◆ 현재 국가에서 다양한 금연치료 지원 서비스를 제공하므로, 보건소 금연클리닉 / 금연 상담 전화(1544-9030) / 민간 병원의 금연치료 지원서비스 / 지역 금연지원센터의 입원형 금연프로그램 등을 적절히 활용하시기 바랍니다.