

청소년 흡연의 특성

학부모님 안녕하십니까?

질병관리본부에서 실시하고 있는 청소년 건강행태온라인조사의 2015년도 결과에 의하면 **부모 모두가 흡연자일 때, 집안에 흡연자가 없을 경우보다 청소년 흡연할 확률이 4배 이상 높은 것**으로 조사되었고, 특히 **청소년 흡연율은 친한 친구가 흡연자일 때 그렇지 않은 경우보다 16.9배나 높아** 주위의 사회적 환경에 큰 영향을 받고 있는 것으로 조사되었습니다.

또한 청소년 흡연은 음주, 식생활, 정신건강에도 부정적인 영향을 미치고, **흡연자는 비흡연자에 비해 음주율이 6.4배, 아침식사 결식률이 1.4배, 우울감 경험률이 1.9배 높은 것**으로 나타났습니다. 건강한 미래를 위해 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져주시기를 부탁드립니다.

1. 청소년 흡연의 특성

- ▶ 흡연시작시기 : 중3-고1사이에 가장 많이 시작한다.
- ▶ 흡 연 량 : 남학생의 약 80%, 여학생의 80%정도가 10개피 미만
- ▶ 가족흡연 : 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 한다.
- ▶ 학교생활 : 불만족할수록, 성적이 나쁠수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록.
- ▶ 학생이 인지하는 부모의 반응 : 부모가 자신의 흡연여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라고 인지하는 학생일수록 흡연을 많이 함.
- ▶ 부모의 양육태도 : 거부적-통제적이라고 지각할수록.
- ▶ 정 서 : 불안감이 높고 자아존중감과 자기효능감이 낮다. 흡연에 대해 긍정적인 태도.
- ▶ 자기통제 : 자기 통제력이 낮을수록 흡연을 많이 함.

2. 청소년 흡연을 금하는 이유

- ▶ 16세 이하에서 담배를 피우는 경우 20세 이후에 담배를 시작하는 경우보다 피해 정도가 3배 더 높음
→ 건강에 미치는 영향이 성인에 비하여 심각하다
→ 신체발육이 완성되지 않아 각종 유해물질에 더 약하고 더 해롭다
- ▶ 청소년기의 흡연시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊게 빠짐
→ 흡연시작 연령이 1세 빨라질수록 니코틴 중독에 빠질 확률이 10%씩 높아짐
- ▶ 청소년기 흡연의 용납은 다음 단계의 청소년 범죄로 쉽게 이행됨
- ▶ 습관성, 의존성이 생겨 청소년의 경우 의지력 부족으로 끊기 어려움
→ 청소년 흡연자의 90%가 성인 흡연자로 끝까지 남게 된다. 담배 속 유해물질인 니코틴에 중독되기 때문이다. 20세 이전에 흡연을 시작한 사람은 20세 이후에 시작한 사람보다 금연도 어렵다.

▶ 청소년의 정서적, 사회적 측면에 영향

→ 청소년의 불안한 심리와 비행에 연관되어 있기 때문에 정신건강의 폐해 및 사회적으로 파급

▶ 그 외 흡연이 미치는 영향-경제적 손실, 다른 사람들에 대한 피해, 화재의 원인 및 환경오염, 각종 질병의 원인 (호흡기계 질환, 심혈관계 질환, 구강질환, 암 등)

3. 금연을 유도하는 대화법

▶ 자녀의 행동을 규제할 필요가 있을때는 '바람'의 형식보다는 단호하게 직접적으로 대화한다.

- 엄마는 제가 담배를 끊었으면 좋겠어 (x)
- 네 건강을 위해서 담배를 끊자! 엄마가 도와줄게!(○)

▶ 자녀의 입장을 고려하고 이해한다는 표현과 함께 부모가 원하는 행동을 구체적으로 표현한다.

- 무조건 끊어, 알았지? (x)
- 학교에서 친구들과 어울리다 보면 담배 유혹을 뿌리치기 어렵겠지만 엄마아빠는 네가 담배를 끊어야 한다고 생각한다. 그래서 당분간은 학교가 끝나면 바로 집으로 오면 좋을 것 같아.(○)

▶ 협박보다는 자녀의 흡연으로 인해 부모가 실제로 느끼는 느낌을 가지고 대화한다.

- 그렇게 담배 피우려면 앞으로 학교 다니지 마! (x)
- 담배를 계속 끊지 못하면 앞으로 너의 건강에 대해서 엄마 , 아빠는 굉장히 걱정이 되고 염려스럽다. 그래서 네가 담배를 끊을 수 있도록 금연 교실에 함께 가보도록 하자. (○)

▶ '너는 할 수 있어'라고 용기를 준다.

- 너 엄마 말이 맞지 않지 ? 도대체 담배도 하나 제대로 못 끊는 애가 앞으로 무엇을 하겠니? 한심스럽다. 한심스러워! (x)
- 담배를 끊는다는 것이 힘든 일이라는 걸 엄마도 잘 안다. 그렇지만 엄마는 네가 해낼 수 있으리라 믿어. 그 전에도 손톱 깨물던 버릇을 고쳤잖니. (○)



2020. 05. 04.
학산고등학교장