



## 흡연예방 및 금연실천 안내

학부모님께

학교는 절대 금연구역으로 담배 연기 없는 건강한 학교를 만들기 위해 노력하고 있습니다. 학령기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 흡연이 건강에 미치는 악영향은 그 시작 단계에서는 대단치 않은 것처럼 보이나 장기적인 안목에서 보면 성인병 등 각종 질환을 일으킬 뿐만 아니라 그 정도 또한 치명적일 수 있습니다. **청소년 흡연자의 질환 가능성은 성인 흡연자보다 3배나 높다**는 연구결과도 있습니다. 학생들이 흡연의 위해성을 알고 평생 금연 의식을 가질 수 있도록 가정에서도 많은 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

### ☞ 청소년 흡연은 건강에 어떤 영향을 미칠까요?



흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작은 편이다.



흡연이 체중 조절을 하는 데 있어서 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음.



청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어 자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장저하, 천식, 조기 복부 대동맥죽상경화증을 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 증가시킵니다.

### <가정 내 지도 사항>

- ▶ 약물 사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 주고 자신의 장래도 망치게 된다는 사실을 자녀에게 설명하고 **절대 약물을 사용해선 안 된다고** 말해주세요.
- ▶ **자녀와 함께 삶을 공유하세요.** 힘들 때에도 부모가 자신을 염려하고 있음을 알면 자녀들은 어려운 일도 극복 할 수 있습니다.
- ▶ 무엇이 안전하고, 위험한지 스스로 배울 수 있도록 **명확한 규칙을 정해서 지키도록 해주세요.**
- ▶ 자녀들은 부모를 보고 배웁니다. 부모가 어떻게 주변 사람들과 원만한 유대관계를 맺고, 스트레스를 적절하게 다스리는지 보여줌으로써 **자녀에게 좋은 본보기가 되어주세요.**
- ▶ 자녀는 주변의 권유에 못 이겨, 마지못해 마약류나 유해한 약물을 사용하기도 합니다. 누군가 약물을 권할 때 **단호하게 거절하도록 연습시켜 주세요.**
- ▶ **집안의 처방 약물 등을 철저히 관리, 보관, 감독해 주세요.**

(뒷면 계속)

## 담배가 아동, 청소년에게 미치는 영향은?

- 줄 등 신종 역상형 전자담배도 담배입니다
- 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다.

### 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 줄 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 또한 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 줄과 같은 역상형 전자담배 사용은 향후 청소년들이 일반 담배를 사용할 가능성을 높입니다.
- 이는 청소년들이 담배제품을 사용하지 못하도록 노력한 것들을 물거품으로 만들 수 있습니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부, 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.
- 뇌가 발달한다는 것은 뇌 안의 신경세포들 간의 기능적 연결(시냅스, Synapses)의 발달을 의미하는데 니코틴이 시냅스 형태를 변화시켜 뇌의 정상적 발달을 저해합니다.

## “우리 아이들, 이렇게 지도하세요”

“줄 등 신종담배는 일반 담배를 대신하는 안전한 제품이야”

“줄 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”



### 부모님

- 줄(JUUL)을 포함한 다양한 형태의 전자담배가 청소년에게 미치는 유해성에 대해 인지하기
- 아이들과 함께 담배 사용의 해악에 대해 같이 얘기함으로써 아이들에게 금연의 중요성을 교육



(왼쪽부터) 국내 출시를 앞두고 있는 줄 유사 담배제품인 KT&G의 릴 베이퍼, 일본 조즈  
\*이미지 출처 : <http://www.sportbiz.co.kr/news/articleView.html?idxno=339040>

2025. 06. 30..

한솔초등학교장