

	정 읍 중 通 信				정읍중학교 2021-06-04
	교무실	535-4374	fax	535-4373	

《 흡연 · 음주 및 약물 오 · 남용 예방 안내 》

학부모님, 안녕하세요?

본교는 올해에도 흡연 예방 및 금연실천학교를 운영하고 있습니다. 학교에서는 학생들의 흡연 예방 교육 및 금연을 돕기 위한 금연 교실 운영 등으로 금연을 지원하고 있습니다.

청소년 흡연의 특성, 문제점 및 부모님의 역할, 음주 관련 등을 안내하오니 자녀가 흡연과 음주를 하지 않도록 협조 부탁드립니다.



1. 청소년들의 흡연 특성

- ▶ **가족흡연** : 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
- ▶ **학교생활** : 학교생활이 불만족 할수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록 흡연을 하게 됨.
- ▶ **학생이 인지하는 부모님의 반응** : 부모가 자신의 흡연여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라 생각하는 학생일수록 흡연을 많이 함.
- ▶ **부모님의 양육태도** : 거부적이고 통제적이라 느낄수록 흡연을 많이 함.
- ▶ **정 서** : 불안감이 높고, 자아존중도와 자기통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도 보임

2. 청소년 흡연의 문제점 및 부모님의 역할

♣ 청소년기 흡연의 문제점

- * 청소년기는 뇌세포를 비롯한 모든 세포와 조직이 미성숙하여 더욱 해롭습니다.
- * 흡연은 청소년의 뇌에 영구적인 손상을 주며, 니코틴 중독증에 더 깊게 빠집니다.
- * 담배연기에 의하여 변형된 유전자는 면역체계 등에 부정적인 영향을 줍니다.

♣ 청소년 흡연예방을 위한 부모님의 역할

- * 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
- * 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
 - 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다.
 - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
- * 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고, 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
청소년들에게는 그 어떤 금연운동 보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

3. 금연으로 이끄는

자존심!! 자신의 굳은 '금연의지'가 중요!

- * 주위 친구나 가족에게 미리 금연계획을 알리고 일시에 담배를 끊도록 합니다.
- * 금단증상이 나타날 수 있으므로 마음의 안정 되도록 도와줍니다.
- * 한 번 금연에 실패하더라도 몇 번이고 다시 도전 하도록 격려해 줍니다.
- * 담배 없이도 친구와의 우정을 지킬 수 있음을 알도록 합니다.

4. 음주 예방 안내

◎ 청소년 음주 무엇이 문제인가??

- 청소년 음주는 성적 저하와 같은 학교 학업 문제를 일으킨다.
- 알코올을 섭취하면 우리 뇌의 통제센터라고 할 수 있는 고위중추 기능이 억압되어 감정조절이나 행동 조절 능력이 약화된다. (판단력 약화, 균형감각 상실로 비틀거리고 넘어져서 외상 초래)
- 성폭력, 교통사고 등 사고와 폭력 등의 위험에 밀접하게 관련되어 있다.

◎ 알코올의 작용

- 뇌 기능을 억제하여 대담하고 편안한 느낌으로 기분을 좋게 한다.
- 구강점막, 식도, 위로 흡수되어 각 장기와 조직에 머물면서 해를 준다.
- 우리 몸 세포의 산소 신진대사와 영양물질의 흡수를 방해하여 영양장애를 초래한다.
- 꿈꾸는 시간을 감소시켜 숙면을 방해하고 수면장애를 일으킨다.

◎ 음주와 관련된 잘못된 상식

1. 술을 깨는 데는 커피가 좋다?
 - 술을 마신 후에 커피를 마시는 것은 이뇨 작용을 더욱 촉진 시키기 때문에 오히려 숙취를 악화시킨다.
2. 술 마신 다음 날은 사우나를 한다?
 - 음주 후 사우나를 하면 혈액에 남아있는 알코올이 땀으로 배설되면서 수분이 함께 빠져나와 심한 탈수가 나타날 수도 있다.
3. 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 사람이 건강하다?
 - 알코올→ 분해→ 아세트알데하이드→ 초산→ 배설.
 - 아세트알데하이드를 분해하는 효소가 부족할 경우 술을 조금만 마셔도 얼굴이 빨개진다. 얼굴이 빨개지는 사람은 술로 인해 건강이 쉽게 상할 수 있는 사람이다.
4. 술을 깨는 특별한 방법이 있다.
 - 감 먹기, 껌 씹기, 우유나 생수 마시기, 특정한 약물을 먹으면 술이 깬다는 소문이 있다. 그러나 입에서 나는 술 냄새를 제거하여 줄 뿐이고, 알코올의 농도를 낮추지는 못하기 때문에 술에서 깨어나지 못한다.
 - 술을 깨어나기 위하여 약물을 복용하면 술과 약물이 상승 작용하여 오히려 간에 해를 준다.

♥ 술보다는 꿈을 키워야 할 때

- 청소년은 신체 내의 세포를 비롯한 장기들이 아직 성숙 되지 못했을 뿐만 아니라 계속 성장하고 있는 단계이기 때문에 술(유독물질)의 영향이 성인보다 크다.
- 음주는 학습 능력을 떨어뜨리고, 청년기에 있어 지적 세계의 확대와 사고의 추상화가 저해된다.

♥ 의학적·상식에서 벗어나 쾌락을 추구하기 위하여 약물을 사용하지 않도록 합니다.

2021. 06. 04.

정 읍 중 학 교 장

