



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
진실(眞實)

가 정 통 신 문

정 일 중 학 교
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지 <https://school.jbedu.kr/jeongil-m> ☎(063)530-3570(교무실) FAX (063)530-3566

학부모와 함께하는 흡연예방교육

학부모님 안녕하십니까?

청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 청소년 흡연이 건강에 미치는 악영향은 그 시작 단계에서는 대단치 않은 것처럼 보입니다. 그러나 장기적인 안목에서 보면 성인병 등 각종 질환을 일으킬 뿐만 아니라 치명적일 수도 있습니다. 청소년 흡연의 가장 큰 문제는 **성인보다 중독이 쉬운 반면 끊는 것은 더 어렵다**는 데 있습니다. 건강한 미래를 위해 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 학부모님께서 각별한 관심을 가져 주시기를 당부드립니다.

1. 담배 속에는 무엇이 들어 있을까요?

담배잎을 말려서 잘게 썰고 담배의 특유한 맛을 내기 위해 화학물질을 첨가하는데, 특히 담배가 타면서 나오는 연기와 미립자 속에는 **4000여종의 화학 물질**이 나오며 이중에는 **발암물질이 20가지 이상**이 있습니다(대표적으로 **타르, 니코틴, 일산화탄소**). 흡연 시 나오는 화학물질에는 아세톤, 방부제, 살충제, 쯤약, 암모니아, 부탄, 소독제, 청산가리, 페놀, 비소, 다이옥신 등이 포함되어 있습니다.

2. 청소년 흡연이 위험한 이유



* **청소년 흡연의 특성:** 청소년 흡연 시작 단계는 니코틴 중독으로 보기는 어려우며, 대인관계 증진을 위해서 사용하는 수준인 경우가 많다. 따라서 이때가 바로 습관적 흡연으로의 진행을 예방할 수 있는 금연실천의 좋은 시기라 할 수 있다.

3. 청소년 흡연 위험요인에 대한 대처방법

위험요인	대처방법
주변 친구/ 또래 집단/ 가족 흡연	<ul style="list-style-type: none"> • 평소 금연의 이점을 알아두고, 주변 흡연자에게도 금연 권하기 • 담배권유를 받았을 때 단호하게 거절하기 • 친구나 가족이 함께 있을 때 담배를 피우지 말라고 부탁하기 • 본인은 담배를 피우지 않는다는 태도를 분명히 하고

	친구나 가족이 본인에게 담배를 권유하지 않도록 하기 • 음주를 권하는 등의 상황을 미리 피하기
영화/광고 매체	• 담배 회사의 광고 전략을 바로알고, 비판적으로 수용하기 • 영화 등의 흡연 장면을 비판적으로 보기
스트레스/ 신체적, 정신적 건강상태/ 학업 성적	• 스트레스는 운동이나 취미 활동 등 건전한 방법으로 풀기 • 담배에 의존하여 자신감을 찾기보다는 본인의 자아존중감을 높여 현실적인 목표를 세우고, 꿈을 설계해 미래를 계획하기
호기심/ 보건교육 부족/ 성차별/ 기타	• 단순한 호기심으로 쉽게 중독될 수 있음을 명심하고, 처음부터 시도해보거나 시작하지 않기 • 금연관련 포스터나 사진을 주변에 붙여두기 • 흡연예방 교육 프로그램이나 캠페인에 참여하기 • 흡연이 성차별이라고 하는 잘못된 생각 바꾸기(여학생의 경우)

5. 흡연 거절법

유형	예시
단호형	“아니”라고 분명하게 거절한다.
	• 싫어, 나는 담배를 안 피울거야! • 싫어, 너도 담배를 끊었으면 좋겠어! • 아니, 난 담배를 피우고 싶지 않아!
거절이유형	거절하는 이유를 말한다.
	• 담배를 피우면 폐암에 걸릴 확률이 높아 • 담배냄새가 역겨워서 싫어 • 담배는 건강에 안 좋아
대안제시형	다른 대안을 제시한다.
	• 우리 농구나 한 게임하러 가자 • 축구나 한 판 하자
회피 및 주제 변경형	그 상황에서 벗어나다./ 주제를 바꾼다.
	• 어제 축구 경기 봤니? • 나 이제 학원가야겠다. 내일 보자. • 어제 그 드라마 너무 재미있더라. 봤어?

출처: 한국건강증진개발원 국가금연지원센터(2018), 학교흡연예방사업 담당교원 직무연수교재

6. 자녀들을 위해 이렇게 해주십시오.

청소년들의 흡연을 예방하는 데는 부모의 역할이 가장 중요하다고 합니다. 부모가 담배를 피우는 가정의 청소년일수록 흡연율이 높으므로 부모 자신이 담배를 피우면 사랑하는 자녀의 생명을 그만큼 단축시키는 결과가 되므로 의식전환이 필요합니다.

◆ 자녀와의 의미있는 대화시간을 가지세요!

청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

◆ 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!

◆ 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.

◆ 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.

◆ 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.

2022. 5. 30.

정 일 중 학 교 장 (관인생략)