



학부모와 함께 하는 흡연예방 교육

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco day)

1. 가정에서 흡연예방교육이 필요한 이유

청소년들은 호기심에, 친구들과 친해지려고, 스트레스를 풀기위해, 멋있어 보이려고, 부모님의 영향 등으로 담배를 피우기 시작합니다. 하지만 청소년기는 세포나 조직 등이 완전하게 성숙하지 않는 상태이므로 흡연으로부터 더 큰 손상을 입을 수 있습니다.

흡연에 있어서 부모가 자녀에게 미치는 영향은 매우 큽니다. 예를 들어 부모가 담배를 피울 경우 자녀들은 흡연에 대한 거부감이 줄어들고 자연스럽게 모방 할 수 있습니다. 반면 부모가 금연에 대한 뚜렷한 생각을 가지고 솔선수범하는 경우 자녀들도 따라가기 마련이므로 금연을 강요하기 이전에 금연하는 모습을 보이도록 합니다.

▶ 흡연이 자녀에게 미치는 영향

“ 흡연 아빠 자녀들 백혈병 위험 15% 높다



하루 20개비 이상 피우면 자녀의 암 발생률 44% 높아

아빠가 담배를 피우는 자녀들은 아이들에게 흔한 백혈병에 걸릴 위험성이 적어도 15% 높다는 연구 결과가 나왔다. 호주의 텔레손 어린이 건강조사연구소 연구팀은 급성 림프구성 백혈병(ALL)을 가진 어린이 약 400명의 가족을 대상으로 부모의 흡연 실태를 조사하고, 이들 가족과 백혈병이 없는 같은 나이 아이들 800명의 가족을 비교했다.

그 결과 아이들 생각에 아빠가 늘 담배를 피우는 것으로 여기는 아이들은 백혈병에 걸릴 가능성이 15% 가량 높았으며, 아빠가 하루에 적어도 20개비를 피우는 아이들은 암 진단

가능성이 44% 높게 나타났다. 수치가 15% 높아지는 것은 20만 명당 6명이 걸리는 경우에서 7명으로 늘어난다는 것을 뜻한다.
<코메디닷컴 뉴스 발췌>

2. 담배의 독성 및 중독성

담배는 69종의 발암성 물질과 4000종 이상의 화학물질이 들어있는 독극물로, 마약으로 분류된 마리화나보다 중독성이 더 강한 물질이다. 니코틴, 타르, 일산화탄소가 대표적인 유해물질이며 그 외의 유해 물질들은 다음과 같은 용도로 사용된다.

비 소	개미 살충제로 사용됨	일산화탄소	차 배기가스에 포함됨
암모니아	세척제로 사용됨	청산가리	취약으로 사용됨
부 탄	불붙이는 점화액으로 사용됨.	포름알데히드	시체 방부제로 사용됨
카 드 뭉	재충전 배터리에 사용됨.	메 탄 올	제트기 연료로 사용됨

- ① **니코틴**은 마약만큼이나 강력한 중독을 일으키는 약물이며, 담배를 끊을 수 없게 되는 이유가 바로 니코틴의 중독성 때문이다. 담배 한 개피에는 대략 1mg정도의 니코틴이 함유되어 있다.
- ② **일산화탄소**는 혈액의 산소운반 능력을 떨어뜨려 만성 저산소증 현상을 일으켜 신진대사에 장애를 주고 조기 노화현상을 일으킨다. 또한 시력감퇴, 학습능력의 저하 등을 일으킬 수 있다.
- ③ **타르**는 강한 독성이 있어 옛날에는 공초를 모아 재래식 화장실의 구더기 방지에 사용하였다. 타르는 200종 이상의 화합물로 되어 있으며 이것이 폐암을 일으키게 된다.

▶ 흡연과 관련된 질환

 <p>동맥경화증 막힌 동맥의 안쪽을 흡연이 더욱 악화시킴</p>	 <p>버거씨병 혈액순환이 나빠져서 발이 썩어 가는 질병</p>	 <p>버거씨병 버거씨병으로 혈액순환이 되지 않아서 죽은 부위를 제거한 모습</p>	 <p>뇌졸중 뇌로 가는 혈관이 막혀서 파 열된 사진. 죽거나 반신불수가 된다.</p>
--	---	---	--

◇ 암

담배 속에는 적어도 50여종의 A급 발암물질이 함유되어 있다. 이러한 발암물질들의 축적작용으로 담배를 장기간 지속적으로 피우면 암의 발생 확률이 크다. 현재 우리 인간에게 발생하는 모든 암 중 30~40%는 담배로 인한 것이다. 흡연자는 비흡연자에 비해 후두암이 11.5배, 구강암 13배, 폐암 11.3배, 식도암 6.4배, 간암 2.3배, 방광암 2배, 췌장암 2배, 위암 1.5배, 자궁경부암 2배 정도로 발생률이 높다.

◇ 심혈관계 질환

담배를 한 개비만 피워도 니코틴의 작용으로 혈압이 오르고 맥박이 빨라지며 말초혈관들이 수축하게 된다. 또한 혈소판의 혈액 응고 작용을 증가시켜 혈전증을 일으키기 쉽다. 담배연기 안에 있는 일산화탄소와 헤모글로빈이 결합하여 산소공급을 방해한다.

◇ 호흡기계 질환

담배를 피우면 일차적으로 기관지를 자극하여 염증을 일으켜 기침과 가래를 만들며, 기관지벽이 두꺼워지면서 기관지가 좁아져 호흡기능을 악화시킨다. 또한 호흡기계의 자정작용인 섬모운동을 약화시켜 감기, 기관지염 등이 쉽게 발생된다.

◇ 구강질환

흡연자는 거의 대부분 치주조직이 약화되어 잇몸병을 앓고 있으며 치아의 색깔도 누렇게 변하고 담뱃진으로 검은 테가 끼게 된다. 치아의 색깔 변화는 담배를 끊어도 원상으로 돌아오지 않는다. 특히 청소년 시절의 흡연은 성인이 된 후 치주조직이 더 많이 손상되고 그 증상도 심해진다.

◇ 임신 중의 문제

임신 중인 여성이 담배를 피우면 혈류를 타고 태아에게 니코틴과 일산화탄소가 전달된다. 그 결과, 산소공급이 부족하여 호흡곤란증상이 나타나며 고농도로 노출될 경우 태아가 사망하기도 한다. 모유를 먹이는 동안에도 모유를 통해 니코틴 성분이 전달된다. 또, 남녀 모두 오랫동안 흡연을 하는 경우에는 생식기에 영향을 주어 정자무력증, 정자 기형, 정자 수 감소 등 불임의 원인이 된다는 연구결과가 발표되었다.

▶ 흡연으로 인한 니코틴 중독

엄밀한 의미에서 니코틴 중독이란 담배 안에 들어 있는 니코틴이라는 성분에 의해 급성이나 만성적 신체 증상이 발생하는 것이다. 급성 중독은 처음 흡연하거나 우연히 담배를 삼켰을 때 발생하고 증상으로는 두통, 오심, 구토, 설사, 시력장애, 혈액 순환 부전, 심장마비, 혼수, 경련 등이 있다. 만성 중독은 만성적인 대량 흡연으로 생기고 만성적인 인후염, 만성 기관지염뿐만 아니라 심계항진, 부정맥, 혈압 상승, 협심증 등의 심장 및 혈관 증세 외에 식욕부진, 소화 불량 등의 위장 증세, 불면, 편두통, 시신경 장애 등과 같은 신경 증상을 보인다.

3. 금연을 위한 지침

1. 금연일을 정하고 주위 사람들에게 알린다.
2. 흡연과 관련된 담배, 재떨이, 라이터 등을 버린다.
3. 지지체제(금연친구, 선생님, 부모님등)를 확립해 도와 달라고 부탁한다.
4. 과식, 과로, 음주, 카페인 함유식품, 자극성 있는 음식을 피한다.
5. 흡연을 권할 때 단호히 거절 할 수 있는 자기 주장능력을 기른다.
6. 흡연을 하고 싶은 욕구가 생기는 장소와 상황을 피한다.
7. 흡연습관을 대신 할 수 있는 새로운 습관을 만든다.
8. 흡연습관에 대해 “나는 그것을 원치 않는다. 그러므로 하지 않을 것이다.”라고 자신에게 말한다.



선물 팡팡 퀴즈 10문제

아래 퀴즈 10문제에 답을 작성해서 5월 31일까지 담임 선생님께 제출하면
소정의 선물이 팡팡!!

- Q1. 부모가 하루 20개비 이상 담배를 피우면 자녀의 암 발생률 ()% 높아지고, 백혈병에 걸릴 위험성이 적어도 ()% 높아진다는 연구 결과가 나왔다.
- Q2. 담배는 ()종의 발암성 물질과 ()종 이상의 화학물질이 들어있는 독극물이다.
- Q3. 담배에 들어있는 유해성분 중 ()은 불붙이는 점화액으로 사용되고, ()는 시체 방부제로 사용된다.
- Q4. 흡연과 관련된 질환 및 건강문제를 7가지 이상 쓰시오.
- Q5. 담배를 계속 피울 경우 혈액순환이 나빠져서 발이 썩고 죽은 부위를 제거해야 하는 질병은?
- Q6. 담배 안에 들어있는 대표적인 유해물질 3가지는?
- Q7. 임신 중인 여성이 담배를 피우면 혈류를 타고 태아에게 ()과 ()가 전달된다.
- Q8. 남자가 오랫동안 담배를 피울 경우 올 수 있는 생식기 특히 정자에 미치는 영향은 무엇인가요?
- Q9. 금연을 위해서 내가 할 수 있는 실천사항이 아닌 것은?
 ① 과식, 과로, 음주, 카페인 함유식품, 자극성 있는 음식을 피한다.
 ② 흡연을 권할 때 단호히 거절 할 수 있는 자기 주장능력을 기른다.
 ③ 흡연습관을 대신 할 수 있는 새로운 습관을 만든다.
 ④ 흡연 장소를 알아두고 친구들과 함께 가서 담배를 피운다.
 ⑤ 흡연습관에 대해 “나는 그것을 원치 않는다. 그러므로 하지 않을 것이다.”라고 자신에게 말한다.
- Q10. Is it possible to live a long healthy life if you smoke?

