



## 학부모님과 함께하는 흡연 예방 행사 안내

안녕하세요. 5월 31일 세계 금연의 날을 기념하여 아래와 같이 흡연 예방 행사를 실시하오니 많은 참여 부탁드립니다.

첫째, 서면을 통한 금연 서약식을 실시하오니, 자녀와 함께 흡연의 폐해에 대한 생각을 나누시고, 아래의 우리 가족 금연 서약서를 작성해주시기 바랍니다.

둘째, 뒷장 흡연에 대한 안내문을 읽어보시고, 함께 보내드린 O,X 색칠퀴즈를 학부모님과 학생이 함께 작성해 주세요. (안내문에 OX 색칠 퀴즈 힌트가 있습니다.)

※ OX 색칠 퀴즈는 정답이 <O>인 문제의 색깔만 색칠하면 됩니다.

예) ①의 문제 정답이 <O>이면 문제①의 색깔이 빨간색이므로, OX 퀴즈 판에서 ①에 해당되는 칸에 **빨간색을 색칠**하면 됩니다. 정답이 <X>일 경우에는 색칠하지 않아요.

정답과 해당되는 그림은 홈페이지 가정통신문란에 공지하겠습니다. 참고해주세요.

셋째, 금연서약서와 OX 색칠퀴즈를 5월 31일(화)까지 보건실로 가지고 오시면 뽑기를 하여, 뽑기에서 나온 상품을 드릴 예정이오니 많은 응모 부탁드립니다.

### 자녀의 흡연 및 약물 오남용 예방을 위한 부모의 역할

1. 내 자녀도 담배를 피울 수 있다는 생각으로 흡연 예방 및 약물 오남용 예방 교육을 일찍 시작합니다.

2. 모범을 보입니다.

부모가 흡연하면 자녀가 흡연할 가능성이 매우 높습니다.

부모가 흡연한다면, 흡연하는 모습을 자녀에게 보이지 말아야 합니다.

3. 자녀와 자주 대화를 나눕니다.


학교생활에서 애로사항은 없는지, 교사나 친구들과의 관계는 어떤지 알아보면서, 흡연에 대해서도 어떻게 생각하는지 물어보며 자연스럽게 지도합니다.

4. 자녀에게 애정을 보이고 좋은 친구를 사귀는 법에 관해 대화합니다.

부모의 애정을 받지 못하고 갈등 관계에 있는 청소년일수록 흡연 및 비행에 빠지기 쉽습니다.

♡ 우리 가족 금연 서약서 ♡

전주삼천초등학교 \_\_\_\_\_학년\_\_\_\_\_반\_\_\_\_\_번 이름\_\_\_\_\_

	<p>우리 가족은 전주삼천초등학교 학생 및 가족으로서 건강과 밝은 미래를 위해 <b>금연할 것을 다짐</b>합니다.</p>
<p>학생_____</p>	<p>(사인), 가족_____ (사인), _____ (사인)</p>

2022. 5. 16.

전주삼천초등학교장

## 담배의 성분 및 유발 질병

✱ 담배 연기 속에는 4000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 있습니다.

그 중 가장 해로운 3가지 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다.

✱ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 습관성 중독을 일으키는 물질입니다.

또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.

잦은 흡연 시 구토, 현기증, 두통 등을 발생시킵니다.

② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 200종 이상의 화합물질로 이루어진 대표적인 발암 물질입니다. 주로 폐에 '폐암'이 발생할 수 있는데, 폐암의 90%는 흡연이 원인입니다.

③ **일산화탄소** : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다. 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

✱ 담배는 각종 여러 가지 질병을 유발합니다.

- 담배의 유독성분은 단백질과 **비타민A**를 손상시키고, 혈액순환을 방해해서 노화가 빨리 진행되기도 합니다.
- **버거씨병**은 흡연으로 인해 말초혈관이 수축되거나 신체의 말단부위에 영양공급이 부족해져 조직이 손상되거나 썩어 들어가는 질병입니다.
- 흡연여성은 비흡연여성에 비해 **자궁경부암**에 걸릴 위험이 1.5배~2.3배 가량 높습니다.
- **폐암**은 흡연으로 인한 발병률이 약 90~95%에 달하며, 비흡연자에 비해 사망할 확률이 4~24배까지 높은 질병입니다.
- **후두염**은 흡연, 대기오염 등이 원인으로 가래와 기침이 계속되는 질병입니다.
- 입으로 섭취한 약물이 뇌에 도달하는 시간은 약 30분, 흡연으로 인한 **니코틴**이 도달하는 시간은 7초입니다.

## 왜! 담배는 청소년에게 더 해로울까요?



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



흡연이 체중 조절에  
도움이 된다고 믿고 있으나  
도움이 된다는 근거 없다



청소년에서의 흡연은  
우울증과 상관성이 있어  
자살에 영향을 미친다.



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,  
성인흡연자에게서 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.

## 간접흡연과 3차 흡연

❖ **간접흡연**이란 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배연기를 주위에서 들이마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 많은 피해를 입게 됩니다.

❖ 학교 운동장을 포함한 학교 전체가 금연구역입니다. 금연구역이란 담배 피우는 것을 금지하는 장소입니다. 금연구역에서 흡연하는 경우 **10만원 이하의 벌금이 부과**됩니다.

❖ 담배 연기의 2가지 종류

담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, 더 큰 문제가 되는 것이 부류연입니다.

- 주류연 : 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기

- 부류연 : 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기

필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기

주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함

### 1차 흡연 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 뇌졸중, 류마티스 관절염, 췌장염
- 폐암, 유방암, 신장암, 고혈압, 고지혈증, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래

### 2차 흡연 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

### 3차 흡연 옷, 벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

### • 비흡연자의 간접흡연



## 전자담배도 담배입니다.

❖ 전자담배에는 다량의 니코틴이 들어 있으며, 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다

❖ 신종 액상형 전자 담배가 국내 판매로 청소년들 전자담배 흡연률이 높아지고 있습니다.

❖ 신종 전자담배는 USB 모양, 샤프심 통 모양 등 작은 크기가 특징입니다.

❖ 부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 계셔야 합니다.

담배의 위험성에 대해 자녀와 이야기 함으로써 금연의 중요성을 교육해 주시기 바랍니다.

## 청소년 흡연의 특징(보건복지부 국가금연지원센터 자료 참고)

❖ 가족흡연: 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.

❖ 학교생활: 학교생활에 불만족할수록, 흡연하는 친구가 많고 어울리는 시간이 길수록 흡연을 하게 됨.

❖ 용돈: 용돈액수가 많을수록 흡연율이 높고, 경제수준이 낮을수록 흡연율이 높음.

❖ 부모의 반응: 부모가 자신의 흡연 여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라 생각하는 학생일수록 흡연을 많이 함.

❖ 부모의 양육태도 : 거부적이고 통제적이라 느낄수록 흡연을 많이 함.

❖ 정서 : 불안감이 높고, 자아존중도와 자기 통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도를 보임.