



2023학년도 흡연 예방 및 금연 안내

꿈 · 사랑 · 슬기로
21세기를 열어가는
금암초등학교

제2023-70호

교무실 ☎ 063) 453-3064 FAX 063) 453-3446 / www.keumam.es.kr

담당자 조윤선

학부모님, 안녕하십니까?

가족의 건강과 행복을 기원합니다.

청소년들의 흡연이 지속적인 교육과 홍보활동으로 점차 줄어들고는 있지만 흡연 연령이 낮아지는 등의 문제점도 노출되고 있습니다. 이에 학교는 물론, 가정에서도 적극적이고 지속적인 관심과 노력을 부탁드립니다.

흡연의 폐해로부터 사랑하는 자녀의 건강을 위해서 흡연 예방 및 금연 노력이 지속적으로 이루어질 수 있도록 당부드립니다.

< 인체에 해로운 담배의 대표적 3가지 성분 >

- * 타르 : 흑갈색 담뱃진. 맹독성이 있는 암 발생 물질
- * 니코틴 : 담배를 끊을 수 없게 하는 중독 물질, 마약으로 분류, 말초혈관 수축, 심장병의 원인
- * 일산화탄소 : 연탄가스과 같은 물질. 혈액의 산소운반 방해. 기억력 감퇴. 만성피로, 조기 노화 등

< 잘못된 흡연 상식 >

▷ 순한 담배는 건강에 해롭지 않다?

- 담배에는 니코틴과 타르를 제외하고도 4000여 가지가 넘는 독성 화학물질을 가지고 있습니다. 또한 니코틴과 타르의 함량도만 낮아졌을 뿐 아예 없어진 것이 아닙니다. 또한 흡연자의 약 60%는 순한 담배를 피울 때 담배를 더 많이 피우거나 담배를 더 깊이 흡입한다는 조사 결과가 있었습니다. 혈액 내 니코틴 수준을 일정하게 유지하기 위해서 담배를 더 자주 피우거나 담배 연기를 폐 깊숙이까지 빨아들이기 때문입니다.

▷ 전자담배는 유해하지 않다?

- 전자담배에는 다량의 니코틴이 들어 있으며, 성장기 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다
- 신종 액상형 전자담배가 국내 판매로 청소년들 전자담배 흡연률이 높아지고 있습니다.
- 신종 전자담배는 USB 모양, 샤프심 통 모양 등 작은 크기가 특징입니다.
- 부모님이 먼저 전자담배의 유해성에 대해 알고 있어야 합니다.

▷ 운동하면 흡연해도 괜찮다?

- 흡연자는 혈관이 수축되면서 심장병과 뇌졸중 발병 위험이 높아지고 니코틴이 혈관 벽에 상처를 만들면서 동맥경화를 유발할 수 있습니다. 특히 흡연, 운동을 같이 하면 흡연으로 인한 2차 퇴화 현상이 운동 효과로

자각 증상이 나타나지 않지만 통증이 나타나기 시작하면 각 장기의 50% 이상이 손상되어서 기능이 원활해지지 못하므로 오히려 치료를 해도 재발되거나 치료가 늦어질 수 있습니다.

< 아동, 청소년의 흡연 위험성 >

- * 암 발생률이 증가합니다. 15세 이전에 흡연을 시작한 흡연자와 25세 이후에 흡연을 시작한 흡연자를 비교했을 때, 암 발생률의 차이는 무려 4배로 나타났습니다. 물론 일찍 흡연을 시작한 쪽의 암 발생률이 더 높게 나타납니다.
- * 노화와 성장에 밀접하게 관여합니다. 특히 근골격계를 공격하여 성장기 청소년의 성장과 발달을 지연시킵니다.
- * 흡연 시 인체 조직의 산소 공급률이 떨어지는데, 담배의 유해 물질이 혈액 내 헤모글로빈과 산소의 결합을 방해해서 산소 공급이 줄어들기 때문입니다.
- * 또한 대표적 유해 물질인 니코틴은 혈관을 수축시켜 성장판의 혈관을 좁아지게 만들고 칼슘의 흡수율도 떨어뜨립니다.
- * 뼈가 자라는 속도가 더뎠고 호흡기 및 폐질환 위험이 높아집니다. 그뿐만 아니라 뇌세포가 파괴되어 기억력 및 학습 능력이 떨어져 학업성취도가 낮아집니다.
- * 90%가 성인 흡연자로 남게 되며, 이는 담배 속 유해 물질인 니코틴에 중독되기 때문입니다.
- * 이 시기의 흡연은 다른 청소년 비행으로 이어질 가능성이 큼니다.

담배의 위험성에 대해 자녀와의 대화를 통해 금연의 중요성을 교육해 주시기 바랍니다.

* 참고 자료

- 1) 한국건강증진개발원 : <http://khealth.or.kr>
- 2) 금연두드림 : <http://nsk.khealth.or.kr>
- 3) 금연길라잡이 : <http://www.nosmokeguide.or.kr>
- 4) 교육부 학생건강정보센터 : www.schoolhealth.kr

2023년 11월 2일

금 암 초 등 학 교 장 (직인생략)