

	<p>〈학부모 대상 흡연예방 및 금연교육〉</p> <p>흡연예방 및 금연을 위한 부모님 역할</p>	<p>배우고 익혀 바른 사람으로 자라나는 행복한 학교</p>
---	--	---

본교는 ‘담배 연기 없는 건강한 학교’를 만들기 위해 학생, 교직원 및 학부모대상 흡연예방 교육을 실시하고 있습니다. 가정에서도 아래의 흡연예방 자료를 바탕으로 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 관심과 지도 부탁드립니다. 그리고 이번 기회에 사랑하는 자녀와 부모님의 건강을 위하여 가정마다 ‘담배 연기 없는 건강한 우리 집’을 만드는 계기가 되기를 바랍니다.

1 아동에게 미치는 흡연의 영향

- 1) 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커집니다.
- 2) 청소년기 흡연자의 대다수가 성인기 흡연자로 이어지면서, 청소년 흡연자는 잠재적으로 성인 흡연자로서 니코틴 의존도를 증가시키는 원인입니다.
- 3) 다른 약물 남용, 음주, 본드 흡입과 반사회적 행위를 이끌 수 있는 요인이 됩니다.

2 간접흡연과 3차흡연

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 옆에 있거나 주변에 있는 다른 사람이 들이마시므로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 상태입니다. 따라서 간접흡연을 ‘강요된 흡연’ 혹은 ‘강제적 흡연’이라고 말하기도 합니다.

흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염 물질이 배출될 수 있는데 이를 **3차 간접흡연**이라고 정의하고 있습니다.



이미지 출처:
참보건연구회

3 흡연예방 - 담배는 청소년에게 어떤 영향을 미칠까요?

- ❖ 청소년 흡연은 성인 흡연보다 나쁘다.
 - 청소년기는 키가 1년에 10cm까지 자랄 정도로 세포분열이 왕성하게 일어납니다. 이렇게 세포분열이 왕성하게 일어나는 것은 키 뿐 아니라 폐를 비롯한 신체 장기 모두에 해당합니다. 따라서 청소년기의 흡연은 담배의 유해성분이 세포 깊숙이 침투하여 독성 작용이 더 크며 청소년기의 왕성한 세포분열을 방해하여 성장을 방해합니다.
- ❖ 청소년 흡연은 니코틴 중독이 심합니다.
 - 어린 나이에 흡연을 하면 니코틴에 노출되는 양이 많으므로 중독이 심해서 심리적인 의존도가 높습니다.
- ❖ 청소년기에 흡연을 시작하면 폐암 사망률이 성인에 비해 높습니다.
 - 15세 이하에서 담배를 피우기 시작한 사람은 25세 이후에 담배를 시작한 사람보다 폐암 사망률이 18.7배나 높습니다.
- ❖ 청소년 흡연은 두뇌 활동에 영향을 주어 사고 능력이 떨어지고 정서 발달에도 해롭습니다.
 - 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 우리 몸에서의 산소의 공급을 억제하여 뇌에서의 저산소증을 가져와 기억력을 감퇴시키고 정서적 불안정을 초래합니다.
- ❖ 청소년은 담배에 포함된 여러 가지 유해물질에 대한 해독능력이나 저항능력이 성인에 비해 약합니다.
- ❖ 금단현상이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.

4 금연을 위한 부모님의 역할

1) 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!

☞ 국가에서는 국민의 금연을 돕기 위해 여러 가지 지원 사업을 하고 있습니다.

- 금연상담전화: 1544-9030
- 군산시보건소 건강관리과: 063-460-3273(금연클리닉)
- 기타 금연치료 의료기관<국민건강보험>(http://hi.nhis.or.kr에서 검색-건강생활-금연프로그램)

※ 2015년부터 금연치료 의료기관에서 금연치료가 의료보험이 적용됩니다.

- 2) 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
- 3) 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
- 4) 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다. 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다. 흡연 시 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 부착한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연)됩니다.
- 5) 가족과 함께 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용하도록 합니다.
- 6) 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- 7) 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요. 청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

5 전자담배의 유해성

전자담배는 카트리지 속의 정제된 니코틴 용액을 초음파 또는 가열 기술을 사용하여 수증기로 무화(霧化)하기 때문에 기존 담배 연기에 포함된 유해물질없이 순수한 니코틴만을 흡입할 수 있도록 하게 되므로 전자담배는 기존의 담배에 비해 건강에 덜 해로운 것으로 여겨지고 있습니다. 그러나, 전자담배 제품의 유해성 여부에 대해서는 아직 많은 연구가 이루어지지 않고 있으며, 다음과 같은 잠재적 위험성이 있음이 제시되고 있습니다.

- 1) 2008년 세계보건기구는, 전자담배가 안전하고 효과적인 니코틴 대체 요법이라는 것을 보여주는 연구가 세계적인 학술지에 발표된 적이 없으므로, 전자담배를 적법한 금연도구로 여기지 않는다고 발표했으며, 임상실험을 거치지 않았으므로 인체를 대상으로 한 검증이 필요하다고 지적한 바 있습니다.
- 2) 또한 흡연을 지속하면 할수록 니코틴의 효과가 점차 감소하여 더 많은 니코틴을 요구하게 되므로 흡연량은 많아지게 됩니다. 따라서, 갑자기 담배를 끊게 되면, **니코틴 중독의 영향으로 신체적 의존을 특징으로 하는 금단증상이 나타나게 되는 것**입니다.

6 금연구역 안내

운동장을 포함한 학교 내 및 교문 50M 이내 흡연 금지

(국민건강증진법 제9조 제4항)

♥학생들의 건강을 위해 꼭 지켜주시기 바랍니다.♥

금연구역에서 흡연하면 10만 원 이하의 과태료가 부과됩니다. (국민건강증진법 제34조)