



흡연예방 및 금연교육

학부모님, 안녕하십니까?

우리 학교는 2021년도 금연실천학교학생 흡연예방 및 금연교육에 주력하고 있습니다. 담배연기 없는 맑고 깨끗한 학교환경 조성을 위하여 노력하겠습니다. 간접흡연의 폐해도 직접 흡연 못지않게 나쁘다는 사실 알고 계시죠? 가정 내 흡연하시는 학부모님이 계시다면 이번 기회에 금연을 시도하시고 성공하셔서 건강한 가정 만들기 위해 아울러 자녀들의 귀감이 될 수 있기를 바랍니다.

■ 간접흡연의 피해

가정 내 흡연의 경우 폐암 발생위험 2배, 급성 호흡기질환 감염 5.7배, 기침, 가래, 해소 증상 6배를 높이는 결과를 보이고 있고, 중이염 발생도 60% 증가시킴. 흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102갑의 담배를 피운 것과 같은 위험이 있으며, 흡연자 남편과 사는 아내에선 폐암이 30%, 심장 질환이 50% 더 증가하는 것으로 알려져 있습니다.

부모님이 흡연할 경우 자녀와 함께 금연하는 것은 어떨까요? 자녀의 금연계획과 정보를 부모님과 함께 공유(금연 시작일, 보조제 사용방법 등)하시고 서로 이끌어 주는 관계가 되어보세요.

비흡연 자녀들은 그 자체로 무한 칭찬해주시고 평생금연을 유지할 수 있도록 격려하며 흡연학생이나 주변의 흡연하는 지인들에게 금연할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 금연 서포터즈가 되어주도록 유도하는 건 어떨까요?

♣흡연 학생들에 대해서는 CO측정기와 등 금연 성공을 위한 여러 방법을 사용할 예정이니 부모님들의 양해 부탁드립니다.

담배 바로 알기

담배 연기에는 약 69가지의 발암물질과 4000여종의 화학 물질이 들어있다. 이 중 3대 유해 물질 일산화탄소, 니코틴, 타르가 포함되어 있다.

■ 일산화탄소

헤모글로빈과의 결합 능력이 산소의 210배에 달하여 산소와 헤모글로빈과의 결합을 방해한다. 그리하여 흡연자는 만성적인 저산소증에 시달린다. 또한 호흡 곤란, 시력 감퇴, 두통, 기억력 감퇴 등을 유

발한다.

■ 니코틴

일시적 진정 효과를 통해 습관성 중독을 유발시키는 물질로서 위산분비의 과다, 혈관 수축, 혈압상승, 심장 박동의 촉진 등의 작용을 하여 고혈압, 동맥경화, 골다공증의 원인이 된다.

■ 타르

담배 연기에 포함된 미세입자로서 호흡 기관을 통과하는 동안에 배출이 쉽지 않다. 그러므로 호흡기 점막의 섬모상피 세포와 폐포에 손상을 입혀 기관지염, 폐렴, 폐암의 원인이 된다.

■ 벤젠, 벤조피렌, 페놀 등 1급 발암 물질은 물론, 청산가스, 비소 등 독극물로 분류되는 성분도 포함된다.

흡연으로 인한 폐해



■ 흡연자는 비흡연자에 비해 폐암이 발생할 확률이 남자는 22배, 여자는 12배 높고, 후두암에 걸릴 확률은 10배, 식도암에 걸릴 확률은 2~5배 높다. 췌장암은 2~4배, 위암은 1.5~2.5배, 자궁경부암은 1.5~2.3배, 구강인두암은 2배가 높다.

금연 기대효과

- 금연 20분-혈압과 맥박, 손발의 체온이 정상화
- 금연 8시간-혈중 산소, 일산화탄소 농도 정상
- 금연 24시간-심장마비의 위험 감소
- 금연 48시간-맛과 냄새각각이 좋아진다.
- 금연 72시간-기관지 기능이 회복, 편한 호흡.
- 금연 2주~3개월-혈액순환 개선, 폐기능 30%향상
- 금연 1개월~9개월-기침과 코막힘, 피로가 감소
- 금연 1년- 심장병에 걸릴 위험이 1/2로 경감
- 금연 5년- 암 발병 1/2로 경감, 중풍확률 비슷
- 금연 10년- 암 전이 가능 세포들이 정상화 됨

금연 시작하기

■ 금연에 대한 자신의 생각을 정리.

- 금연 의지가 있다면 노력하기.
- 혼자만의 힘으로 힘든 경우 도움받기.

■ 자기 모니터링

흡연일지 쓰기. 어떤 상황에서 흡연 욕구가 일어나는지 상황과 감정, 이유 등을 스스로 느끼고 파악하기.(흡연 욕구 감정과 상황을 피해가기)

■ 스스로 할 수 있는 자극조절 기법

- 모든 담배를 버려야 함은 물론, 라이터와 재떨이등도 치운다.
- 초기에는 흡연자와의 접촉과 술자리 같은 흡연 관련상황도 피한다.
- 평소 담배 구입 장소와, 흡연 장소를 피한다.

■ 대응기술 훈련

흡연 욕구시 방지할 수 있는 나만의 방법 찾아내기. 운동, 미래의 멋진 나의 모습 상상하기. 주위의 흡연 제언시 거절하기.

■ 목표설정

- 경한 니코틴 중독: 단번에 잘라내기. 금연 시작 날짜를 정해 유지. 유혹 뿌리치고 거절하기.
- 중한 니코틴 중독: 의료기관의 도움을 받는다. 니코틴 의존도에 의해서 재흡연 가능성이 크므로 니코틴 패치나 껌, 약물을 이용하여 순차적 체계적으로 금연에 성공하기.

흡연욕구 다스리기 (4D)

■ Delay (지연하기)

흡연욕구가 생길 때 반응을 지연합니다. 흡연욕구는 담배를 피우나 안 피우나 몇 분만 지나가면 사라질

것입니다. 이 때 막연히 참지 마시고 “금연간식”을 활용해 주세요.

예) 당근, 오이, 미역이나 다시마 줄기, 호박씨, 무가당 껌, 은단 등을 활용한다.

■ Drink water (물마시기)

물을 마시는 것은 금연하는데 오랫동안 사용된 가장 좋은 방법 중의 하나로서 시원한 물은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연욕구를 많이 없애줍니다. 그리고 물은 니코틴과 각종 노폐물의 배설을 촉진시켜줍니다.

■ Do something different (다른 생각하기)

흡연욕구가 강렬할 때는 다른 것에 몰두하여 주의를 다른 곳으로 전환시킵니다.

예) 밖으로 나가서 활기 있게 걷는다. 근육이완 체조를 한다. 가까운 사람과 전화통화를 한다. 샤워나 목욕을 한다. 좋아하는 취미에 몰두한다.

■ Deep breathing (심호흡하기)

심호흡은 담배연기를 깊게 빨아들이는 흡연습관을 대체 할 수 있으므로 흡연욕구와 금단증상을 다루는 데에 가장 효과적인 방법입니다. 눕거나 앉아서도 할 수 있을 뿐 아니라 걸으면서도 할 수 있다는 장점이 있습니다. 뇌에 더 많은 산소를 공급함으로써 긴장을 이완시키는 훌륭한 방법이며 맑은 정신을 가질 수 있게 해 줍니다.

금연 도움받기

흡연은 질병입니다. 의지만으로는 끊기 힘든 니코틴 중독 질환이므로 보건소 금연클리닉(무료)이나 병원(의료보험 적용)에서 전문 치료를 받도록 합니다. 흡연하는 아이들은 불법 담배 유통의 피해자이며 “19세 이전에 담배 고객으로 잡아라”라는 비밀문건을 만든 담배회사의 음모의 표적으로서 비난 받을 존재가 아닌 사회에서 보호하고 치료해야 할 존재입니다. 흡연자의 43%가 호기심으로 시작하는 만큼 철저한 예방 교육으로 청소년의 건강을 책임져야겠습니다.

♣ 금연상담전화(1544-9030)

♣ 금연길라잡이 nosmokeguide.or.kr

♣ 진안군보건소 금연클리닉
(Tel: 063-430-8554)

2021 년 5월 21 일

마령고등학교장

