

흡연·음주 함께 예방하기

학부모님, 안녕하십니까?

최근 증가하고 있는 청소년시기의 흡연과 음주는 신체적, 정신적 피해는 물론 약물중독 및 청소년 비행으로 확대되고 있습니다. 호기심으로 인한 한두 번쯤의 흡연을 조기에 막지 못하면 청소년 흡연 및 음주로 이어질 수 있습니다. 우리 소중한 아이들이 흡연과 음주환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져주시기를 부탁드립니다.

청소년들의 흡연 특성

- ▶ **가족흡연** : 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
- ▶ **학교생활** : 학교생활이 불만족 할수록, 성적이 나쁠수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록 흡연을 하게 됨.
- ▶ **용 돈** : 용돈액수가 많을수록 흡연율이 높고, 경제수준이 낮을수록 흡연율이 높음.
- ▶ **학생이 인지하는 부모의 반응** : 부모가 자신의 흡연여부에 대해 관심이 없거나 인정할 것이라 생각하는 학생일수록 흡연을 많이 함.
- ▶ **부모의 양육태도** : 거부적이고 통제적이라 느낄수록 흡연을 많이 함.
- ▶ **정 서** : 불안감이 높고, 자아존중도와 자기통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도를 보임.

청소년 흡연의 문제점

- ▶ 일산화탄소로 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어진다.
(머리가 멍해지는 것도 담배때문..)
- ▶ 성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나 흡연은 세포의 성장을 방해한다.
- ▶ 성인에 비해 같은 양을 피우더라도 체격이 작아 피해가 더 크다.
- ▶ 청소년 흡연은 폐의 성숙에 장애를 가져온다.
(폐는 사춘기때도 성장하기 때문에..)

가정에서 금연분위기를 조성할 때, 좀 더 적극적인 흡연예방교육이 되지 않을까 합니다. 우리 아이는 절대로 그렇지 않을거야'라고 단정하시기 전에 자녀와 솔직한 대화 창구를 마련해 보시는 것은 어떨까요?

~ 자녀들을 위해 이렇게 해주십시오!! ~

1. 가정에서 자녀에게 담배 심부름을 시키지 맙시다.
2. 혹시 흡연을 하시는 부모님이 계시면 금연을 하시어, 자녀들이 자연스럽게 담배와 멀어지도록 해 주십시오.
3. 자녀들이 함께 있는 곳에서 흡연을 하시는 부모님이 계시면, 간접흡연은 직접 흡연보다 건강에 더욱 유해하니 흡연 시 에티켓을 지켜주십시오.
4. 담배 판매자는 모든 청소년이 나의 자녀라고 생각하고, 신분을 확인한 후 성인에게만 담배를 판매하도록 합시다.

□ 담배는 청소년에게 어떤 영향을 미칠까요? □

❖ 청소년 흡연은 성인 흡연 보다 나쁘다

청소년기는 키가 1년에 10cm까지 자랄 정도로 세포분열이 왕성하게 일어난다.

이렇게 세포분열이 왕성하게 일어나는 것은 키 뿐 아니라 폐를 비롯한 신체 장기 모두에 해당한다.

따라서 담배를 일찍 피우면 그 유해성분이 세포 깊숙이 침투하여 해독이 2-3배 이상 크다.

청소년기의 흡연은 세포분열을 방해하여 성장을 방해한다.

❖ 청소년 흡연은 니코틴 중독이 심하다

어린 나이에 흡연을 하면 니코틴에 노출되는 양이 많으므로 그 중독이 심해서 심리적인 의존도가 높다.

❖ 청소년기에 흡연을 시작하면 폐암 사망률이 성인에 비해 높다.

15세 이하에서 담배를 피우기 시작한 사람은 25세 이후에 담배를 시작한 사람보다 폐암 사망률이 18.7배나 높다.

❖ 청소년 흡연은 두뇌 활동에 영향을 주어 사고 능력이 떨어지고 정서적 발달에 해롭다.

흡연 시 발생하는 일산화탄소는 우리 몸에서의 산소의 공급을 억제하여 뇌에서의 저산소증을 가져와 기억력을 감퇴시키고 정서적 불안정을 초래한다.

❖ 담배에 포함된 여러 가지 유해물질에 대한 해독능력이나 저항능력이 성인에 비해 약하다.

❖ 금단현상이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵다.

~음주..알아봐요!!~

청소년 음주가 위험한 이유

- ▶ 뇌세포파괴로 인해 기억력과 학습능력이 떨어집니다.
- ▶ 성장호르몬 분비가 억제되어 키가 잘 자라지 않습니다.
- ▶ 성호르몬 분비가 줄어들어 2차 성징이 늦게 나타납니다.
- ▶ 담배나 마약 등 다른 약물에 대한 유혹에 빠지기 쉽습니다.
- ▶ 판단력이 떨어져 자신도 모르게 각종 범죄를 일으킬 수 있습니다.(성범죄, 폭력, 안전사고 등)

【자료출처 : 동화사 보건 교과서】

2015년 3월

오 남 제 일 고 등 학 교 장