

흡연 및 음주 예방하기

건강하십니까?
경제협력개발기구(OECD)에 따르면 우리나라 청소년 흡연율이 OECD 가입 국가 중 여전히 높게 나타났고 성인 평균 흡연율인 26%에 달한다고 합니다. 아래 내용을 살펴보신 후 가족과 이웃의 건강을 위한 금연생활 실천 및 우리 소중한 학생들이 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져주시기를 부탁드립니다.

흡연이 건강에 미치는 영향	<p>1. 흡연은 암을 유발한다. 흡연은 폐암, 식도암, 위암, 췌장암, 후두암, 인두암, 구강암, 신장암, 방광암, 자궁경부암, 백혈병 등 각종 암의 원인이 된다. 흡연은 폐암의 가장 중요한 원인이 된다. 흡연자가 폐암에 걸릴 확률은 비흡연자의 20배 이상이다. 남자의 경우 폐암사망의 90%, 여자 폐암사망의 80%가 흡연 때문이다.</p> <p>2. 흡연은 심혈관질환을 유발한다. 흡연은 심혈관질환으로 사망할 확률을 4배나 증가시킨다. 흡연은 동맥경화, 뇌졸중, 복부 대동맥류 등 심혈관질환의 원인이 된다.</p> <p>3. 흡연은 호흡기질환을 유발한다. 흡연은 만성폐쇄성폐질환을 유발한다. 임신 중 흡연은 태아의 폐를 손상시키고, 청소년기의 흡연은 폐의 성장을 지연시키며, 흡연은 만성 기침, 천식 등도 유발시킨다.</p> <p>4. 흡연은 임산부 및 태아에게 악영향을 미친다. 임신 중 흡연은 전치태반, 태반 조기박리를 유발하고, 태아에게 산소 공급을 감소시킨다. 임신 중 흡연은 저체중아 출산 및 조기출산의 가능성을 높이며, 영아돌연사증후군을 유발한다.</p> <p>5. 흡연은 건강 전반에 나쁜 영향을 미친다. 흡연자는 비흡연자에 비해 결근율이 높고, 의료이용이 많으며, 수술 후 회복이 늦고 합병증의 유발 가능성 또한 높다. 흡연은 백내장, 위궤양, 치주염, 고관절 골절 등의 질병 위험을 증가시킨다. 여성 흡연은 폐경 후 골다공증의 원인이 되며, 남성 흡연은 성기능장애의 원인이 되기도 한다.</p>
흡연 환경으로부터 자녀 보호	<p>1. 부모님께서 흡연을 하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오. - 금연 가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮다고 합니다.</p> <p>2. 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.</p> <p>3. 학생들이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아 주십시오. - 간접흡연으로 인해 피해를 입습니다. - 어른이 되면 담배는 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.</p> <p>4. 자녀들과 외식 시에는 금연 지정 음식점을 이용합니다.</p>
금연으로 이끌기	<p>『 금연을 유도하는 대화법을 알고 적극적으로 대화를 나눕니다. 』</p> <p>청소년을 금연으로 유도하기 위해서는 ‘흡연은 악이다’ 보다는 ‘금연은 선이다’ 를 강조하는 대화와 교육 방법이 효과적입니다. 다음의 대화법을 잘 익혀서 자녀와의 대화에 이용해 보시기 바랍니다.</p> <p>1. 자녀의 행동을 규제할 필요가 있을 때는 ‘바람’의 형식보다는 단호하게 직접적으로 대화한다. - 엄마는 네가 담배를 끊었으면 좋겠다. (X) - 네 건강을 위해서 담배를 끊자. 엄마가 도와줄게. (O)</p> <p>2. 자녀의 입장을 고려하고 이해한다는 표현과 함께 부모가 원하는 행동을 구체적으로 표현한다. - 무조건 끊어. 알았어? (X) - 학교에서 친구들과 어울리다 보면 담배 유혹을 뿌리치기 어렵겠지만, 엄마 아빠는 네가 담배를 끊어야 한다고 생각한다. 그래서 당분간은 학교가 끝나면 바로 집으로 오도록 하거라.(O)</p> <p>3. 협박보다는 자녀의 흡연으로 인해 부모가 실제로 느끼는 느낌을 가지고 대화한다. - 그렇게 담배 피우려면 앞으로 학교 다니지 마! (X)</p>

	<p>- 담배를 계속 끊지 못하면 앞으로 너의 건강에 대해서 엄마, 아빠는 굉장히 걱정이 되고 염려스럽다. 그래서 네가 담배를 끊을 수 있도록 금연 교실에 데리고 가야겠다. (O)</p> <p>4. '너는 할 수 있어' 라고 용기를 준다.</p> <p>- 너 엄마 말이 말 같지 않지? 도대체 담배도 하나 제대로 못 끊는 애가 앞으로 무엇을 하겠니? 한심스럽다, 한심스러워! (X)</p> <p>- 담배를 끊는다는 것이 힘든 일이라는 걸 엄마도 잘 안다. 그렇지만, 엄마는 네가 해낼 수 있으리라 믿는다. 그전에도 넌 초조하면 손톱을 깨물던 버릇을 고쳤잖니. (O)</p>
금연 클리닉	<p>1. 전국 보건소 무료 금연클리닉 운영 : 전주시보건소 (☎ 281-6200)</p> <p>2. 금연콜센터 http://quitline.hp.go.kr : ☎ 1544-9030</p> <p>금연할 때까지 전문 상담사가 꾸준히 관리해 줍니다.</p> <p>예약은 금연길라잡이 홈페이지 http://www.nosmokeguide.or.kr 통해 가능합니다.</p>
PC 방 전면 금연구역 실시	

~음주예방하기~

1. 청소년 음주가 위험한 이유

- ▶ 뇌세포 파괴로 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. 【자료출처 : 동화사 보건 교과서】

2. 바른 음주습관

- 자신에게 맞는 주량을 지키기
- 술을 만취수단이 아니라 기분전환을 위한 수단으로 여기기
- 건강을 해치지 않는 음주를 하기: 빈속에 술 마시지 않기, 2일 연속 마시지 않기

3. 음주 후 피해야 할 것

- 음주로 인한 두통의 경우 타이레놀 보다 아스피린을 복용하기(타이레놀은 간 손상위험 있음)
- 음주 후 다음날 고강도의 근력운동 피하기(젖산 과다생성으로 경련, 부상으로 연결될 수 있음)

2015년 5월

오 남 제 일 고 등 학 교 장