



청소년 흡연 예방 안내

학부모님 안녕하십니까?

청소년들은 호기심에, 친구들과 친해지려고, 스트레스를 풀기 위해, 멋있어 보이려고, 부모님의 영향 등 다양한 이유로 흡연을 시작합니다. 하지만 청소년기는 세포나 조직 등이 미성숙한 상태이므로 성인보다 더 큰 피해를 받을 수 있습니다.

흡연 예방에 관한 자료를 보내드리오니 참고하시어 **자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록** 각별한 관심과 지도 부탁드립니다.



담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 연기 속에는 7000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있는데, 그 중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3가지 물질은 **니코틴, 타르, 일산화탄소**입니다. 또한 아세톤(매니큐어를 지우는 물질), 나프탈렌(방부제), 비소(개미 죽이는 약), 암모니아(화장실 청소제) 등의 독성 물질도 포함되어 있습니다.

■ 담배의 가장 해로운 3가지 물질

- ① **니코틴** : 담배의 주요성분으로 **중독성**을 일으키는 물질입니다. 또한 **혈관을 수축**시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르** : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, **발암 물질**입니다. 발암 물질이란 우리 몸에 '암'이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다. 숨 쉬는 역할을 하는 폐에 '폐암'이 발생할 수 있는데, **폐암의 90%는 흡연이 원인**입니다.
- ③ **일산화탄소** : 우리 몸에 **산소를 부족**하게 하는 물질로, **피부를 검게 하며 빨리 늙게** 합니다. 담배가 **뇌의 산소를 부족**하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.



청소년 흡연의 영향

1. 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해물질에 노출되어 **중독성과 건강 위해의 심각성**이 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.



전자담배에 대한 오해

오해 1위. 전자담배는 금연 치료제다?

- 전자담배는 1회 이용 시 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵습니다.
- 전자담배와 일반 담배를 이중으로 사용하는 경우가 많기 때문에 니코틴이 과다 흡수되어 오히려 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.

오해 2위. 전자담배는 안전한 담배다?

- 전자담배에는 아세트알데히드와 포름알데히드 외에도 다양한 1급 발암물질과 독성화학물질이 검출
- 전자담배의 연기도 유해성분이 다수 검출되었기 때문에 사용자뿐만 아니라 주변인의 건강에도 잠재적인 위험이 됨.
- 제도화되지 않은 액상 제조 과정에서 ‘가습기 살균제 사망사건’의 경우처럼 액체를 기화해서 흡입하는 과정에서 어떤 유해성분에 노출될지 모르기 때문에, 경우에 따라서는 연초담배보다 유해할 수 있음.

오해 3위. 전자담배(니코틴 함유)는 금연구역에서 피워도 된다?

- 전자담배도 담배사업법에서 규정된 담배는 금연구역에서 전자담배를 흡연할 경우 과태료 부과
- 전자식 흡연 욕구저해제(니코틴이 포함되지 않은 액상)은 아직 담배로 분류하지 않음



흡연예방과 약물오남용의 예방을 위한 부모님의 역할

1. 청소년들의 흡연을 예방하는 데는 **부모님의 역할**이 가장 중요합니다.
2. 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 **금연하는 모습**을 보여 주십시오.
3. 자녀에게 혹은 가족에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
4. **자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.** (간접흡연 피해)
 - 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다.
5. 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 **사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.** 청소년기에는 다른 무엇보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

2024. 5. 27.

산 서 중 고 등 학 교 장