



청소년 흡연 예방 안내

학부모님 안녕하십니까?

최근 전자담배 등 신종담배가 등장하면서 청소년의 흡연 형태가 다양해지고 있습니다. 가정에서도 우리 소중한 아이들이 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져 주시기를 부탁드립니다.

간접흡연과 3차 흡연

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 다른 사람이 들이마시므로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 것을 말합니다. 따라서 간접흡연을 '**강요된 흡연**' 혹은 '**강제적 흡연**'이라고 말하기도 합니다.

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

가족 중 한 사람이라도 흡연을 하는 경우 나머지 가족 역시 흡연의 피해가 나타날 수 있습니다.

1차 흡연	흡연자 본인의 피해
	<ul style="list-style-type: none"> 백내장, 치매, 뇌졸중, 류마티스 관절염, 궤양 폐암, 유방암, 신장암, 고혈압, 고지혈증, 심장병 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등 초래
2차 흡연	비흡연자의 간접흡연 피해
	<ul style="list-style-type: none"> 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상 성대 손상, 유방암 등
3차 흡연	옷, 벽면에 붙은 연기로 인한 피해
	<ul style="list-style-type: none"> 실내 유해물질과 결합 - 발암 물질 생성 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

· 비흡연자의 간접흡연		
	음식점 흡연석	2시간 체류 1개비 흡연효과
	흡연 차량	1시간 체류 3개비 흡연효과
	하루 한 갑 피는 집	24시간 체류 3개비 흡연효과
	흡연 술집	2시간 체류 4개비 흡연효과
	흡연 사무실	8시간 체류 5개비 흡연효과

전자담배의 오해와 진실

◆ 전자담배란?

전기를 이용하여 피우는 담배로 열을 이용해 발생한 증기를 흡입하는 방식의 담배를 말합니다. 전자담배는 크게 액상형 전자담배와 가열담배(궤련형 전자담배)로 나눌 수 있습니다. 액상형 전자담배는 니코틴이 들어있는 액상을 끓여 그 수증기를 흡입하는 방식입니다. 가열담배(궤련형 전자담배)는 전자기기로 담뱃잎 고형물을 300~350도 내외로 가열해 니코틴이 함유된 증기를 흡입하는 담배입니다.

◆ 전자담배는 금연구역에서 피워도 된다?

전자담배도 담배로 정의구분됨에 따라 금연구역 내에서 흡연 시 10만원 이하의 과태료를 부과하게 됩니다.



피씨방



카페



음식점



당구장

◆ 전자담배는 일반담배 보다 덜 해롭기 때문에 간접흡연의 위험이 없다?

일부 연구에서 일반담배에서 배출되는 유해성분이 궐련형 전자담배에도 포함되어 있기 때문에 규제가 필요하다고 보고하였으며, 공공장소에서의 간접흡연 위험 가능성도 제기하였습니다.

세계보건기구(WHO) 역시 전자담배가 일반담배보다 덜 해롭고 유해성분이 덜 배출되며, 간접흡연의 피해가 감소한다는 근거가 불충분하다고 밝혔습니다.

흡연자에게 더 위험한 코로나19

◆ 담배를 피우면 코로나19에 더 잘 걸리게 되나요?

흡연자들은 코로나19에 감염될 가능성이 더 큽니다. 이에 대한 연구결과는 아직 제한적이지만, 실내외 흡연구역에서 담배를 피우는 경우에 비말을 통한 감염 위험이 커지고, 오염된 손으로 담배를 피우는 행위도 바이러스가 몸으로 들어올 위험을 커지게 합니다. 코로나19 바이러스의 감염 수용체가 흡연자에서 훨씬 더 많다는 보고도 있습니다. 2020년 8월 발표된 영국인 5만 3천여 명을 분석한 연구에 따르면, 여러 요인을 보정한 후에도 흡연자는 비흡연자에 비해 코로나19에 걸릴 위험이 79% 높았습니다.

◆ 담배를 피우는 사람은 더 심한 증상이 나타나게 되나요?

모든 종류의 담배는 폐활량을 줄이고 여러 가지 호흡기 감염의 위험을 증가시키기 때문에 호흡기 질환의 중증도를 증가시킵니다. 흡연은 폐기능을 저하시켜 신체가 코로나 바이러스에 맞서 싸우기 어렵게 하고 이에 따라 산소 치료나 중환자실 치료 등 중증으로 진행할 확률을 높이게 됩니다. 이에 따라 우리나라 질병관리본부는 물론 미국 질병관리본부나 세계보건기구도 코로나19의 대유행 시대를 맞아 꼭 금연할 것을 권유하고 있습니다.

◆ 간접흡연으로 인해 코로나19에 걸릴 위험이 있나요?

코로나19의 비말감염이 입증되면서 간접흡연으로 인한 감염도 문제가 되고 있습니다. 코로나19에 걸린 흡연자가 내뿜는 담배 연기에는 바이러스도 함께 나오기 때문입니다. 이 때문에 질병관리본부는 간접흡연 자체가 코로나19 전파에 위험 행위라고 지적하면서 카페와 음식점 등의 실내 흡연실에 대한 운영을 중단하도록 지침을 개정하겠다고 발표했습니다.

2021. 5. 31.

산 서 중 고 등 학 교 장(관인생략)

가족과 함께하는 흡연예방 퀴즈

- ◆ **기간** 2021.6.1.(화) ~ 6.4.(금)
- ◆ **대상** 전교생, 학부모
- ◆ **방법** 온 가족이 함께 인터넷 검색, 자료를 찾아 퀴즈를 풀고 보건 선생님에게 가져오기
- ◆ **상품** 중, 고등학교 각각 10명씩(선착순) - 휴대용 핸디 선풍기
- ◆ **퀴즈**

1. 담배성분 중 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질로 흡연 시 폐, 심장, 뇌에 7초 안에 즉각 퍼져 나가는 물질은? ①니코틴 ②타르 ③일산화탄소
2. 담배성분 중 몸속의 산소운반을 방해하여 만성피로, 심장병, 중풍, 조기노화, 기억력과 집중력을 감소시키는 물질은? ①니코틴 ②타르 ③일산화탄소
3. 담뱃진이라고 하는 갈색의 끈적끈적한 액체로 담배의 대표적 발암물질은? ①니코틴 ②타르 ③일산화탄소
4. 흡연자가 자신의 폐로 빨아들인 담배연기는 '주류연'이라고 하고 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기는 '○○○'이라고 한다. '○○○'은 필터를 거치지 않기 때문에 주류연보다 타르, 니코틴, 일산화탄소, 발암물질의 함량이 많다.
5. 흡연자의 옷, 머리카락, 손에 배인 담배연기와 독성물질 또는 흡연공간의 벽지, 카페트, 시트 등에 흡수된 유해물질이 같은 실내공간을 이용하는 다른 사람의 호흡기를 통해 체내로 들어가는 것을 ○○○○이라고 한다.
6. 1987년 세계보건기구(WHO)가 담배연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 ○○월 ○○일을 세계 금연의 날로 지정하였다.
7. 금연구역은 법령에 의해 흡연이 금지되는 구역으로 학교는 물론 게임방, PC방, 카페, 음식점 등이 해당된다. 국민건강증진법에 의거하여 금연구역에서 흡연을 한 자에게는 ○○만원 이하의 과태료를 부과한다.
8. 담배를 피우지 않는 사람이 흡연자의 옆에서 담배연기를 들이마심으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 나타나는 것을 ○○○○이라 한다.
9. ○○○○는 휴대용 기화장치를 통해 니코틴으로 이루어진 에어로졸, 향 그 밖의 다른 화학물질들을 흡연자에게 전달하는 기구이다. 현재 이것의 위해성과 안전성에 대한 논란이 있으며 법에 담배의 종류로 분류되어 있어 금연석에서 사용은 불법이다.
10. 흡연자가 담배를 끊었을 때 일어나는 정신·신체상의 증상을 ○○○○이라 한다. 대표적으로 신경과민, 우울, 불안, 졸음, 두통 등이 있다.

■ 퀴즈답안지(학부모 서명이 있어야 인정!)

* 답안지만 예쁘게 잘라 가져오세요

학년	반	번호	이름	학부모	(인)
문항	답 란			문항	답 란
1				6	
2				7	
3				8	
4				9	
5				10	