

학부모와 함께하는 흡연예방

1. 담배에는 무엇이 들어있나요?

담배 연기 속에는 4,000여 가지 이상의 해로운 화학 물질이 들어있는데, 그중 우리 건강에 나쁜 영향을 미치는 가장 해로운 3가지 물질은 니코틴, 타르, 일산화탄소입니다.

또한 아세트산(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 중독성을 일으키는 물질입니다. 또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.

② 타르 : 담뱃진이라고 하는 흑갈색의 끈적끈적한 액체로, 발암 물질입니다. 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 원인입니다.

③ 일산화탄소 : 우리 몸에 산소를 부족하게 하는 물질로, 피부를 검게 하며 빨리 늙게 합니다. 담배가 뇌의 산소를 부족하게 만들기 때문에 기억력과 집중력을 떨어뜨립니다.

2. 자녀의 흡연 및 약물 오남용 예방을 위한 부모의 역할

1. 흡연 예방, 약물 오남용 예방 교육을 일찍 시작합니다.

2. 내 자녀도 담배를 피울 수 있다는 생각을 가져야 합니다.

3. 모범을 보입니다.

부모가 흡연하면 자녀가 흡연할 가능성이 매우 큽니다. 부모가 흡연한다면, 흡연하는 모습을 자녀에게 보이지 말아야 하며 집안에서 흡연해선 안 됩니다.

4. 자녀와 자주 대화를 나눕니다.

학교생활에서 애로사항은 없는지, 교사나 친구들과의 관계는 어떤지 알아보면서, 흡연 문제에 대해서도 어떻게 생각하는지 물어보고 자연스럽게 지도합니다.

5. 자녀의 말에 귀를 기울입니다.

자녀의 말을 경청하는 것은 자녀의 자아존중감을 향상시키며 흡연이나 민감한 문제를 자연스럽게 토론할 수 있게 합니다.

6. 자녀에게 애정을 보입니다.

부모의 애정을 받지 못하고 갈등 관계에 있는 청소년일수록 흡연 및 비행에 빠지기 쉽습니다.

7. 좋은 친구를 사귀는 법에 관해 대화합니다.

3. 간접흡연이란 무엇인가요?

간접흡연이란?

담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배 연기를 주위에서 들이마시는 상태로, 담배를 직접 피우는 사람보다 더 큰 피해를 보게 됩니다.

■ 학교 운동장을 포함한 학교 전체가 학교 절대 보호구역이며 금연 구역입니다.

국민건강증진법 개정으로 운동장을 포함한 학교 전체를 금연 구역으로 확대 지정 운영하게 되어, **교직원**은 물론이고 **공휴일 학교시설 이용자, 학교 방문객 및 학부모** 등 **모두에게 흡연이 금지**되며, 국민건강증진법 제 34조의 금연 구역에서 흡연하는 경우 10만 원 이하의 과태료가 부과됩니다.

- 운동장 포함 ■ 학교 내 교직원용 흡연 구역 설치 금지
- 학교 절대 보호구역(학교 출입문으로부터 50m까지의 지역) 내 흡연 금지

■ 담배 연기의 2가지 종류

담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, 더 큰 문제가 되는 것이 **부류연**입니다.

- 주류연 : 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 담배 연기, 필터를 거친 담배 연기
- 부류연 : 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기, 필터를 거치지 않고 공기 중으로 직접 배출되는 담배 연기, 주류연보다 독성이 2~3배 많고 더 해로우며 입자가 작아 폐 깊숙이 침투함.

■ 3차 흡연

3차 흡연이란 담배 연기를 흡입하지 않아도 담배의 독성 물질을 흡입하는 것으로, 연기를 흡입하게 되는 간접흡연과는 차이가 있습니다. 흡연의 부산물은 '연기'와 '입자' 두 가지인데, 모두가 조심하는 '연기' 이외에도 '입자'의 형태로 부산물이 남게 되어 흡연자의 머리카락, 옷, 피부 등에 남아 담배 연기를 직접 맡지 않더라도 흡연자가 있었던 공간이나 흡연자와 접촉하는 것만으로 독성 물질에 노출될 수 있습니다. 또한 미국 환경보건국은 담배의 독성 물질 니코틴이 공기 중의 먼지와 결합하면 21일이 지나도 40%가 남아있다고 발표하였습니다. 3차 흡연을 통해 담배 연기 속의 각종 독성 물질에 지속해서 노출된다면 간접흡연 혹은 직접 흡연과 비슷하게 호흡기 등의 각종 질환 발생에 영향을 줄 수 있습니다.

4. 담배의 중독성에 대해 알아보까요?

매년 흡연자가 담배를 끊기를 희망하지만 실제로 금연을 시도하는 사람은 15%에 불과하며, 금연에 성공하는 사람은 이보다도 훨씬 더 적습니다. 그 이유는 바로 담배의 중독성 때문입니다.

1. 흡연은 습관이다.

얼마 전까지만 해도 흡연은 단지 개인적, 사회적 습관이라는 생각이 지배적이었기 때문에 누구도 간섭할 수 있는 일이 아니었습니다.

2. 흡연은 중독이다.

전문가들은 담배를 중독(의존)을 일으킬 수 있는 향정신성 약물의 일종으로 보고 있습니다. 흡연과 마약을 함께 사용한 중독자들은 마약을 끊는 것보다 담배를 끊는 것이 더 어렵다고 말합니다.

3. 흡연은 질병이다.

최근에는 흡연의 만성적인 경과와 인체에 미치는 악영향을 고려해, 흡연을 만성 질환으로 보아야 한다는 의견이 지배적입니다. 얼마 전 미국 정부는 흡연을 만성 질환으로 규정하면서 고혈압이나 당뇨와 같이 기준을 가지고 관리할 것을 권하고 있습니다.

4. 흡연도 대물림된다.

부모가 담배를 피우면 자녀들도 피울 가능성이 50% 정도 더 높은 것으로 나타났습니다. 부모가 흡연하면 자녀들은 흡연 모습을 자주 보게 되기 때문에 흡연에 대한 거부심이 적고 자연스레 모방하게 되기 때문에 담배를 피울 확률이 높아진다고 합니다.

흡연 시기는 30%가량이 중2 때부터였고, 흡연 동기는 절반가량이 담배를 피우는 어른들에 대한 호기심 때문이라고 응답했습니다. 이처럼 청소년들의 흡연 습관에는 가정환경의 영향이 크기 때문에 부모의 금연은 결국 자신의 건강뿐 아니라 자녀들의 건강을 지키기 위해서도 꼭 필요합니다.

“흡연”, 7천여 개 유전자에 영향 미쳐...

미국 국립 환경보건 과학연구소(National Institute of Environmental Health Sciences)에서는 연구논문 16편을 종합 분석한 결과, 흡연이 인간이 지닌 전체 유전자의 3분의 1에 해당하는 7천여 개 유전자에 해로운 변화를 일으킨다는 연구 결과가 나왔다고 보고하였습니다.

이 연구논문들은 흡연자와 비흡연자 총 1만6천 명의 혈액 표본으로 DNA를 분석하였는데, 전체적인 분석 결과는 흡연이 약 7천 개 유전자에 장기간에 걸쳐 갖가지 질병을 일으킬 수 있는 형태로 DNA 메틸화(DNA methylation)를 유발하는 것으로 나타났다고 합니다.

DNA 메틸화는 DNA 염기서열에는 전혀 변화가 없는 상태에서 DNA에 소분자들이 달라붙어 DNA 구조에 변화가 생기면서 해당 유전자가 신체로부터 오는 생화학적 신호들에 과잉 또는 과소 반응하게 되는 것을 말하는데, 특정 유전자가 정상적인 발현을 하지 못하고 지나치게 또는 너무 약하게 발현하거나 전혀 작동하지 않는다는 것입니다.

이러한 변화는 개개인이 생활하면서 노출되는 물질, 흡연, 비만, 운동, 식사 등 후천적인 생활 환경과 생활 습관에 의해 발생하는 후생 유전학적 변화로 다음 세대까지 유전되는 것으로 알려져 있습니다. 다만 다행스러운 것은 이 DNA 메틸화 가운데 대부분은 담배를 끊은 후 5년이면 정상으로 회복되나, 일부 DNA 메틸화는 담배를 끊은 후 30년이 지나도 그대로 남아있었다고 합니다.

흡연에 의한 이러한 우생유전학적인 표지 변화를 분석하면 과거 담배를 얼마만큼 피웠는지를 정확하게 측정하고 이것이 건강에 얼마만큼 영향을 미치고 있는지를 가늠할 수 있다고 합니다.

<출처 ; 연합뉴스

