



<학부모 흡연예방교육>

학부모님, 안녕하십니까?

청소년기는 정신적으로나 신체적으로 급성장하는 시기입니다. 청소년 흡연이 건강에 미치는 악영향은 그 시작 단계에서는 대단치 않은 것처럼 보이나 장기적인 안목에서 보면 성인병 등 각종 질환을 일으킬 뿐만 아니라 그 정도 또한 치명적일 수 있습니다. 청소년 흡연의 가장 큰 문제는 성인보다 중독이 쉬운 반면 끊는 것은 더 어렵다는 데 있습니다. 건강한 미래를 위해 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져 주시길 부탁드립니다.

담배에는 무엇이 들어있나요?

담배에는 4천여 가지의 유해물질과 60여 가지의 발암물질이 들어있습니다. 특히 니코틴, 타르, 일산화탄소는 우리 몸에 해로운 담배의 대표적인 3대 성분입니다. 담배의 유해물질은 신체와 정신 기능에 변화를 초래하여 질병이나 암을 일으키며 학습 능력에도 나쁜 영향을 주어 우리 건강을 해칩니다.

■ 담배의 해로운 3대 성분

- ① **니코틴**: 담배의 주요성분으로 습관성 중독성을 일으키는 물질입니다. 또한 혈관을 수축시켜 혈액 순환을 방해하고 고혈압, 심장병 등을 일으킵니다.
- ② **타르**: 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 액체로, 발암물질 입니다. 발암물질이란 우리 몸에 ‘암’이라는 무서운 질병을 발생시킬 수 있는 물질을 의미합니다.
- ③ **일산화탄소**: 우리 몸에서 혈액의 산소 운반을 방해하며, 학습 능력과 운동능력을 저하시킵니다. 또한 신체 노화의 원인으로 흡연을 많이 할 경우 피부가 주름지고 나이가 들어 보이는 원인이 됩니다.

청소년 흡연이 더 나쁜 이유는 무엇일까요?

- 어린 나이에 흡연을 시작할수록 니코틴 중독이 더 심해져서 담배를 끊기가 어렵습니다.
- 각 기관의 산소 부족으로 몸이 쉽게 피로해지고, 신체의 성장과 발육에 장애가 됩니다.
- 지속적으로 운동할 수 있는 힘(지구력)을 떨어뜨립니다.
- 폐 기능이 약해지고 쉽게 숨이 차서 운동하기가 힘듭니다.
- 감기에 잘 걸리며, 기관지가 손상되어 기침을 많이 하고 가래도 많아집니다.
- 치아와 손가락 끝이 누렇게 변하고, 입에서 나쁜 냄새가 납니다.
- 술이나 마약 등의 다른 약물이나 비행, 탈선으로 이어집니다.

청소년 흡연은 건강에 어떤 영향을 미칠까요?

담배는 마약처럼 강하게 중독되는 약물로, 담배를 시작하는 연령이 낮으면 낮을수록, 많이 피우면 피울수록 그 폐해가 커집니다. 특히 청소년의 세포, 조직, 장기는 미성숙한 상태여서 유해한 독성 물질이나 화학 물질에 노출되었을 때, 어른보다 손상 정도가 훨씬 더 심각합니다.

15세 이전에 흡연을 시작한 사람은 25세 이후에 시작한 사람보다 폐암 사망률이 4배나 더 높아지는데, 이것은 어린 시절부터 담배를 피우면 자연히 흡연 기간도 더 길고, 흡연량도 훨씬 많아지기 때문입니다.

< 흡연이 인체에 미치는 영향 >

보건 소식지
흡연이 인체에 미치는 영향
 '이렇게' 예방하세요

모두가 알고있는 사실처럼, 흡연은 치료가 필요한 질병입니다.

세계보건기구는 담배의 중독성을 질병으로 분류하고 있습니다.

WHO

질병!

으악!

담배에는 수많은 화학물질과 발암물질이 포함되어 있는데요.

니코틴, 부탄, 아세톤, 타르, 청산가리, 카드뮴, 일산화탄소, 알모니아, 나프탈린, 비소

정신적이나 신체적으로 미성숙한 청소년에게는 더 큰 피해를 끼칠 수 있습니다.

흡연을 하는 학생이 흡연하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 보고가 있습니다.

기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능 저하도 나타날 수 있습니다.

또한 흡연을 하면 뇌세포가 파괴돼 기억력 및 집중력이 감퇴되어 학습능력이 현저하게 떨어지게 됩니다.

다른 사람이 피우는 담배 연기에 노출되어 비흡연자에게도 악영향을 미치는 간접흡연!!!

특히 연구에 따르면, 간접흡연에 따른 피해는 주변 10m에까지 이르며 금연 선진국가에서는 3차 피해까지 논의되고 있습니다.

3차흡연은 간접흡연과는 다르게 담배 연기에 직접 노출이 되지 않아도 담배의 독성 물질을 흡입하는 것을 말합니다.

흡연자의 옷과 머리카락, 피부 등에 묻어 있는 독성 물질이 비흡연자에게 접촉이 되면 독성 물질에 노출 될 수 있습니다.

흡연후 아이를 안지 마세요!!

담배를 피지않는 비흡연자들에게도 간접흡연, 3차흡연으로 거의 비슷한 악영향을 끼칠 수 있다는 것입니다.

내 건강 뿐 만 아니라 가족의 건강도 위험해질 수 있다는 것을 기억해야 할 것 같습니다.

금연으로 가족의 건강을 지켜주세요

2023. 5. 30.

군산서해초등학교장