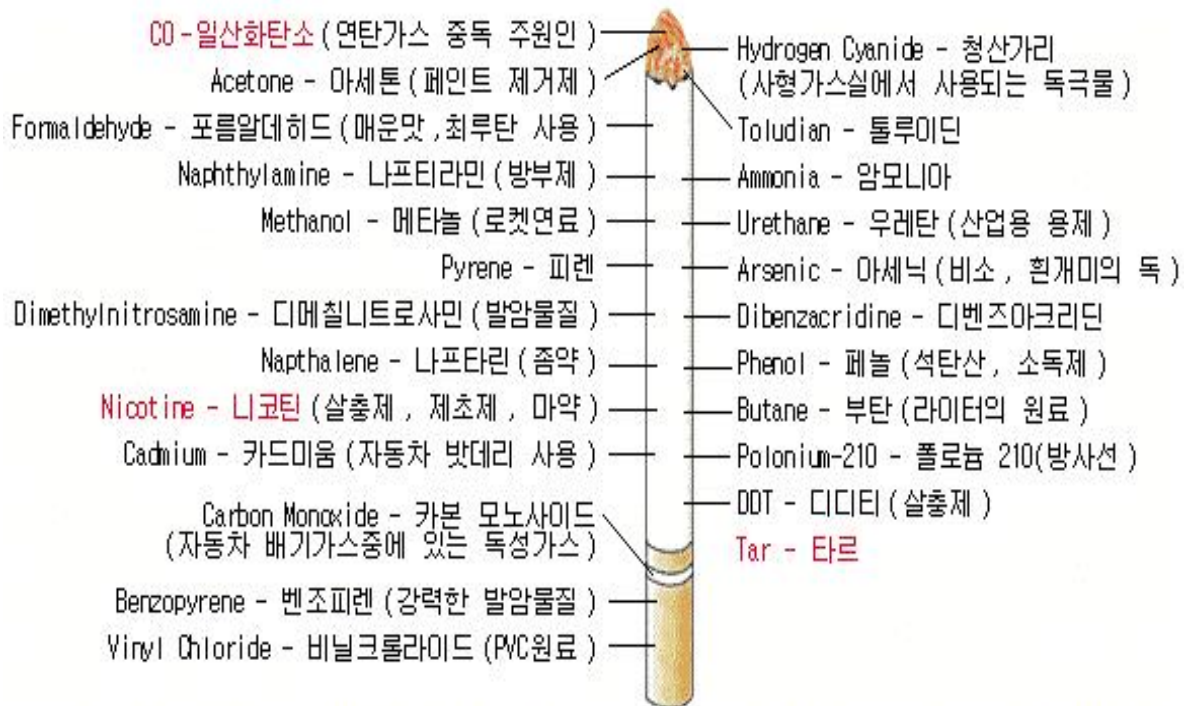


학부모님, 안녕하십니까?

자녀들의 흡연예방교육 및 학부모님들의 건강증진을 위해 금연 및 흡연예방에 대한 유익한 정보를 제공해 드립니다. 사랑하는 자녀의 건강과 미래를 위해 가족모두 평생 금연을 실천할 수 있도록, 함께 이야기해보고 다짐해보는 시간을 가지셨으면 좋겠습니다.

가정에서도 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 지속적인 노력과 관심 부탁드립니다.

< 담배의 구성 성분 >



흡연은 세계 4대 비전염성 질환의 주요 사망 원인으로, 2010년 한 해 동안 630만명을 사망에 이르게 하였습니다. 이는 운동 부족, 음주, 짠 음식 섭취 등의 건강 위험요인에 의한 사망자수 보다 약 2배 높았습니다. 또한, 건강 위험요인과 질환간의 관계에서도 운동 부족, 음주, 짠 음식 섭취는 2~3가지의 질병 사망과 관련이 있는 반면에 흡연은 세계 4대 비전염성 질환 모두에서 사망 원인으로 나타났습니다. (출처-금연길라잡이)

우리는 세계 금연의 날을 맞아 담배의 백해무익함에 대해 학생들에게 알려주고 담배 회사의 유혹으로부터 스스로를 보호할 수 있게 해야 할 것입니다.

청소년기 흡연의 특징과 영향



No! Smoking

1. **가족 흡연:** 흡연자가 있는 가정의 자녀들이 흡연을 많이 함.
2. **학교 생활:** 학교생활이 불만족할수록, 성적이 나쁠수록, 흡연하는 친구와 어울리는 시간이 길수록, 흡연하는 친구가 많을수록, 용돈이 많을수록 흡연율이 높음.
3. **부모의 양육태도:** 거부적이거나 통제적인 부모, 자녀에 무관심한 부모일수록 흡연율이 높음.
4. **정서:** 불안감이 높고, 자아존중도와 자기 통제력이 낮을수록 흡연에 대해 긍정적인 태도를 보임.



흡연을 하는 학생이
흡연을 하지 않는 학생에 비해
키가 평균 2.54cm 작은 편이다.



흡연이 체중 조절을 하는
데 있어서 도움이 된다고
믿고 있으나 흡연이 체중
조절에 도움이 된다는
근거는 없음.



청소년에서의 흡연은
우울증과 상관성이 있어
자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및
폐성장저하, 천식, 조기 복부
대동맥죽상경화증을 유발하며,
이후 다른 만성 질환을
유발합니다.



비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참,
천명 등의 증상이 더 많이 나타나며
운동기능 저하가 나타납니다.



흡연은 조기 사망의 원인이며,
성인 흡연자에게서 주로 발생하는
질환의 초기 증상이
이미 초기 성인기 흡연자에게
나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증,
주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이
많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의
행위를 이끌 수 있는 요인이 되어)
약물 과다복용 및 약물 의존도를
증가시킵니다.

2023. 09. 18.

백 산 중 학 교

