



전주우림중학교

...학교비전...
배려와 존중으로 함께
성장하는 우림인

아이들이 행복한 학교! 선생님과 학부모가 함께 합니다.

가정통신문

www.woolim.ms.kr

제 2021-62호

2021.5.25.(화)
예체능건강부
송선유 ☎ 220-4926**흡연예방 및 금연을 위한 부모님의 역할**

본교는 '담배 연기 없는 건강한 학교'를 만들기 위해 학생, 교직원 및 학부모대상 흡연예방 교육을 실시하고 있습니다. 가정에서도 아래의 흡연예방 자료를 바탕으로 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 관심과 지도 부탁드립니다. 그리고 이번 기회에 사랑하는 자녀와 부모님의 건강을 위하여 가정마다 '담배 연기 없는 건강한 우리 집'을 만드는 계기가 되기를 바랍니다.

1 아동에게 미치는 흡연의 영향

- 1) 청소년기에 흡연을 시작하면 정신적, 신체적 미성숙 상황에서 발암물질 및 유해물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 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.

2 간접흡연과 3차흡연

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

흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염 물질이 배출될 수 있는데 이를 3차 간접흡연이라고 정의하고 있습니다.

이미지 출처:
참보건연구회**3 흡연예방 - 담배는 청소년에게 어떤 영향을 미칠까요?**

- ❖ 청소년 흡연은 성인 흡연 보다 나쁘다
- 청소년기는 키가 1년에 10cm까지 자랄 정도로 세포분열이 왕성하게 일어납니다. 이렇게 세포분열이 왕성하게 일어나는 것은 키 뿐 아니라 폐를 비롯한 신체 장기 모두에 해당합니다. 따라서 청소년기의 흡연은 담배의 유해성분이 세포 깊숙이 침투하여 독성 작용이 더 크며 청소년기의 왕성한 세포분열을 방해하여 성장을 방해합니다.
- ❖ 청소년 흡연은 니코틴 중독이 심합니다.
- 어린 나이에 흡연을 하면 니코틴에 노출되는 양이 많으므로 중독이 심해서 심리적인 의존도가 높습니다.
- ❖ 청소년기에 흡연을 시작하면 폐암 사망률이 성인에 비해 높습니다.
- 15세 이하에서 담배를 피우기 시작한 사람은 25세 이후에 담배를 시작한 사람보다 폐암 사망률이 18.7배나 높습니다.
- ❖ 청소년 흡연은 두뇌 활동에 영향을 주어 사고 능력이 떨어지고 정서 발달에도 해롭습니다.
- 흡연 시 발생하는 일산화탄소는 우리 몸에서의 산소의 공급을 억제하여 뇌에서의 저산소증을 가져와 기억력을 감퇴시키고 정서적 불안정을 초래합니다.
- ❖ 청소년은 담배에 포함된 여러 가지 유해물질에 대한 해독능력이나 저항능력이 성인에 비해 약합니다.
- ❖ 금단현상이 쉽게 나타나 담배를 끊기가 어렵습니다.

4 금연을 위한 부모님의 역할

- 1) 부모님께서 흡연을 하는 경우, 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오!
☞ 국가에서는 국민의 금연을 돕기 위해 여러 가지 지원 사업을 하고 있습니다.
▷ 금연상담전화: 1544-9030
- 2) 자녀가 함께하는 장소에서 담배를 피우지 마시기 바랍니다.
- 3) 간접흡연으로 인한 피해를 입습니다. 어른이 되면 담배를 피워도 되는 것으로 인식하게 됩니다. 흡연 시 발생 하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 부착한 뒤 몇 시간~몇 달 장기간 재배출(3차 간접흡연)됩니다.
- 4) 자녀가 담배를 피우는지 잘 살펴주시고 금연에 대한 확고한 의지를 전하되 무엇보다 사랑으로 대화를 나누어 주시기 바랍니다.
- 5) 자녀와의 의미 있는 대화시간을 가지세요. 청소년들에게는 그 어떤 금연운동보다 부모님의 관심과 사랑이 필요합니다.

5 전자담배의 유해성

전자 담배는 카트리지 속의 정제된 니코틴 용액을 초음파 또는 가열 기술을 사용하여 수증기로 무화(霧化)하기 때문에 기존의 담배에 비해 건강에 덜 해로운 것으로 여겨지고 있습니다. 그러나 수증기로 변하며 발생하는 수많은 발암물질 때문에 전자담배는 신체에 굉장히 유해합니다. 세계보건기구(WHO)와 미식품의약청(FDA)에선 전자담배의 안정성이 검증되지 않았으니 함부로 금연 목적으로 피우지 말라며 경고하고 있습니다.

* 우리 아이들 이렇게 지도해 주세요.

① **신종담배는 일반담배를 대신하는 안전한 제품이야"**

☞ 신종담배도 일반담배와 마찬가지로 안전하지 않아. 다양한 독성 화학물질이 들어있고 특히 상당량의 니코틴이 포함되어 있어"

② **"니코틴 그게 뭐 어때서요?"**

☞ "니코틴이 뇌로 전달되면 순간적으로 기분을 좋게 하는 것 같지만 사실 니코틴은 중독을 일으키는 물질이야. 특히 너희처럼 성장기에 있는 청소년의 두뇌 발달을 방해하지"

③ **"그냥 향이 좋아서 한건데.."**

☞ "중독 물질을 숨기기 위해 맛과 향을 좋게 한 거야. 청소년이 사용하면 두뇌 발달을 방해해."

[출처 : 한국건강증진개발원 국가금연지원센터]

6 금연구역 안내

운동장을 포함한 학교 내 및 교문 50M 이내 흡연 금지 (국민건강증진법 제9조)

금연구역에서 흡연하면 10만 원 이하의 과태료가 부과됩니다. (국민건강증진법 제34조)

2021년 5월 25일
전주우림중학교장 **최 동 성**

