

가정에서 함께 하는 흡연 예방 교육

학부모님, 안녕하십니까?

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)에서 지정한 「세계 금연의 날」입니다. 청소년들은 호기심에, 친구들과 친해지려고, 스트레스를 풀기 위해, 멋있어 보이려고, 부모님의 영향 등 다양한 이유로 흡연을 시작합니다. 하지만 청소년기는 세포나 조직 등이 미성숙한 상태이므로 성인보다 더 큰 피해를 받을 수 있습니다. 학생들이 흡연의 위해성을 알고 평생 금연 의식을 가질 수 있도록 가정에서도 많은 관심을 기울여 주시기 바랍니다.

☞ 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, 발암물질입니다. 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 흡연?

청소년 흡연	언제	우리나라의 경우 처음 흡연을 경험하는 나이 만13.5세 매일 흡연하는 나이 만14.2세(출처: 청소년건강행태조사, 질병관리청, 2021)
	왜	호기심! 호기심을 유발하는 담배 마케팅, 부모님의 흡연, 친구의 흡연 권유
	담배 마케팅	청소년들의 호기심을 이용 : 새로운 컨셉, 달콤한 맛의 담배 개발 청소년 공략 : 내일의 잠재적 고객으로 만들기 위해 편의점 내 담배 광고

☞ 아동에게 미치는 흡연의 영향

청소년기 흡연의 영향



✓ 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 편



✓ 흡연이 체중 조절을 하는데 있어서 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음



✓ 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어, 자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증을 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 증가시킴

자료출처: 금연길라잡이

간접흡연과 3차흡연

간접흡연이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 옆에 있거나 주변에 있는 다른 사람이 들이마심으로써 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.

전자담배는 괜찮을까요?

■ 베이핑(vaping) 들어보셨나요?

: 전자담배를 피우는 행위를 뜻하는 신조어, 전자담배의 수요 증가와 함께 등장한 용어입니다.

전자 담배를 피우고 나오는 풍부한 기체(에어로졸)를 이용하여 여러 가지 모양을 만들어내는 행위인 “베이핑 트릭”을 연습하고 자랑하거나, 트릭 경연 대회가 열리고 심지어 강의하는 영상들도 많아져 청소년에게 노출될 수 있습니다. “전자담배는 건강에 덜 해로워”, “마음껏 피워도 돼” 등 유튜브로 인식이 퍼져 청소년들 사이에 새로운 문화로 부상하여 청소년을 흡연자로 유도할 수 있습니다.

■ 전자담배는 금연에 도움이 될까요?

연초담배를 줄이고 대체할 수 있는 금연 보조제 역할을 한다고 믿고 있는 사람들이 있습니다. 전자담배의 액상 및 기체 성분에서 1급 발암물질이 검출되었고, 수증기로 보이는 배출물은 발암물질을 포함한 에어로졸로 확인되었으며, 간접흡연의 위해를 주므로 전자담배를 실내에서 사용할 수 없는 것은 물론 금연 보조수단으로 이용해서는 안 됩니다. 특히, 청소년들이 흡연 행위를 모방하고, 결과적으로 니코틴 중독을 일으켜 담배 사용으로 이어지게 한다는 점에서 청소년들의 전자담배 이용은 불가하며, 2011년 여성가족부 고시로 청소년유해 물건으로 지정되었습니다.

“우리 아이들, 이렇게 지도하세요”

“줄 등 신종담배는 일반 담배를 대신하는 안전한 제품이야”

“줄 등 신종담배도 일반 담배와 마찬가지로 안전하지 않아. 다양한 독성 화학물질이 들어있고 특히 상당량의 니코틴이 포함되어 있어”

“니코틴 그게 뭐 어때서요!”

“니코틴이 뇌에 전달되면 순간적으로 기분을 좋게 하는 것 같지만 사실 니코틴은 중독을 일으키는 물질이야. 특히 뇌처럼 성장기에 있는 청소년의 두뇌발달을 방해하지”

“그냥 향이 좋아서 한건데...”

“중독물질을 숨기기 위해 맛과 향을 좋게 한거야. 청소년이 사용하면 두뇌발달을 방해해”

자료출처: 금연길라잡이

2023.5.24.

서 해 초 등 학 교 장 (직인생략)