

 <p>이천중학교 https://icheon.goeic.kr</p>	<p>가 정 통 신 문</p> <p>가정에서 함께하는 흡연예방교육</p>	<p>☎031-634-7582(교무실) 031-634-7580(행정실)</p>
--	--	---

학부모님 안녕하십니까?

최근 흡연 인구의 저연령화로 조기 흡연예방교육의 필요성이 대두되고 있습니다. 따라서 호기심 등으로 인한 흡연 경험률을 낮추고, 나아가 청소년 흡연율을 낮추기 위해서는 어릴 때부터 효과적인 흡연예방교육을 실시하여 금연에 대한 인식을 내면화하는 것이 중요합니다. 이를 위해 **가정에서 함께하는 흡연예방 및 금연교육자료**를 안내드리오니, 자녀가 흡연환경에 노출되지 않도록 적극적인 관심과 지도 부탁드립니다.

청소년기 흡연예방교육이 필요한 이유

- ▶ 교육의 효과가 높은 시기이므로 지속적인 흡연예방교육이 필요합니다.
- ▶ 청소년기 세포와 조직은 완전히 성숙하지 않은 상태이므로, 청소년기 흡연은 성인 흡연에 비해 **중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수** 있습니다.
- ▶ 흡연 시작 연령이 낮아지면 **니코틴 의존도가 높아져** 금연이 어려워지므로 평생 흡연자 및 중증 흡연자가 될 가능성이 높습니다.
- ▶ 흡연은 **비행 및 약물 오·남용**으로의 이행 가능성이 높습니다.

청소년 흡연으로 인한 건강상의 위해



- 흡연 시작 연령이 어릴수록 **암 발생 가능성 증가**
- 만성질환(폐기능 및 폐성장 저하, 죽상동맥경화증 등) 유발로 **조기 사망의 원인**이 됨
- 비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 호발하며, **운동기능 저하**가 나타남.



- 청소년들은 흡연이 체중 조절을 하는 데 있어 도움이 된다고 믿고 있으나, **흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음**



- 성장기에 있는 청소년기 흡연은 **성장과 발육에 부정적 영향을 미침**
- 청소년기 흡연 아동이 비흡연 아동에 비해 키가 평균 2.54cm 작은 편



- 청소년기 흡연은 **우울증**과 상관성이 있어 자살에 영향을 미침
- 흡연은 다른 약물 남용, 음주 등을 이끌 수 있는 요인이 되어, **약물 과다 복용 및 약물 의존도를 증가**시킴

흡연 vs 금연, 내 몸의 변화

금연시



금연을 하면 가족들과 함께하는 크리스마스 생일파티를 16번 더 할 수 있습니다.

3개월 후



금연 후 3개월이 지나면 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 향상됩니다.

금연을 하면 폐암에 걸릴 확률이 낮아집니다.



15 YEARS

금연 후 15년이 지나면 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아집니다.



금연은 폐암을 포함한 모든 암, 심장마비, 뇌졸중, 그리고 만성폐질환의 위험을 줄여줍니다.

흡연시

16 YEARS

흡연자들은 평균 수명이 16년 단축됩니다.



흡연으로 인한 폐기능 저하는 축구와 같은 운동을 하거나, 심지어 계단을 오르내리는 일도 힘들게 만듭니다.

90%

흡연은 폐암의 90% 원인이 됩니다.



흡연은 뇌심혈관계 질환의 위험을 높입니다.



흡연은 니코틴을 비롯한 각종 화학물질이 체내에 흡수되며 혈압과 맥박이 상승하고 혈액 속 정상적인 산소공급을 방해합니다.

청소년 흡연 행동 형성단계

청소년의 흡연 시작 단계는 니코틴 중독으로 보기는 어려우며, 대인관계 증진을 위해 사용하는 수준입니다. 이 시기의 금연 시작은 습관적 흡연 습관으로의 진행을 예방할 수 있는 방법입니다.

단 계	세 부 사 항
① 흡연 충동	주변의 성인들이나 대중매체 등의 연예인들이 흡연하는 것을 관찰하며 흡연 충동을 경험함
② 흡연 경험	주로 친구들과 어울리며 자연스럽게 흡연을 접하게 되거나 시험 삼아 담배를 피우게 됨
③ 재흡연 경험	첫 흡연 경험 단계와 유사한 상황에서 반복적으로 흡연하며, 친구들 및 스트레스의 영향을 많이 받고 담배가 있을 때만 피우므로 니코틴 중독이라고 보기에 어려움
④ 흡연 습관	니코틴 중독이 되어 담배를 매일 피워야 하는 단계로, 금연하거나 흡연량이 감소할 때 금단증상을 경험하여 일상생활에 많은 지장을 초래함

흡연 권유 거절법

청소년들은 흡연예방을 위해서 또래의 압력이나 권유에 적절하게 대처할 수 있는 기술이 필요하며, 이때 자신의 의지를 분명히 표현하고 단호하게 행동하는 것이 중요합니다. 따라서 가정에서 평소 자신의 생각을 표현하는 자기주장훈련을 통해 자신의 생각을 나타내고, 흡연 권유에서 벗어날 수 있도록 학부모님과 자녀가 함께 연습하는 시간을 가져봅시다.

유 형	예 시
단호형	▶ “아니!”라고 분명하게 거절한다(진지하고 강한 어조와 몸짓으로 표현).
	- 싫어. 나는 담배를 안 피울거야! - 싫어. 너도 담배를 끊었으면 좋겠어! - 아니. 난 담배를 피우고 싶지 않아!
거절이유형	▶ 거절하는 이유를 말한다.
	- 담배를 피우면 폐암에 걸릴 확률이 높아. - 담배 냄새가 역겨워서 싫어. - 담배는 건강에 안 좋아.
대안제시형	▶ 다른 제안을 제시한다.
	- 우리 농구나 한 게임 하러 가자. - 축구나 한 판 하자.
회피 및 주제변경형	▶ 그 상황에서 벗어나거나 주제를 바꾼다.
	- 어제 축구 경기 봤니? - 나 이제 학원 가야겠다. 내일 보자. - 어제 그 드라마 너무 재밌더라. 봤어?

<출처: 금연길라잡이 <https://www.nosmokeguide.go.kr/index.do>>

2022. 5. 18.

이천중학교장 <직인생략>