

우리 가족은 금연가족

■ 아빠, 엄마는 담배를 피우시나요?

- 부모가 담배를 피우는 가정에서 자녀들의 흡연이 많습니다.
- 부모가 담배를 피우는 경우 자녀들에서 천식, 중이염 등의 호흡기질환이 많이 생깁니다.
- 담배를 집밖에서 피우더라도 숨이나 옷, 피부에 묻은 담배연기가 가족들에게 옮겨갑니다.
- 가족의 건강을 위해서 아빠, 엄마도 금연하시면 어떨까요?

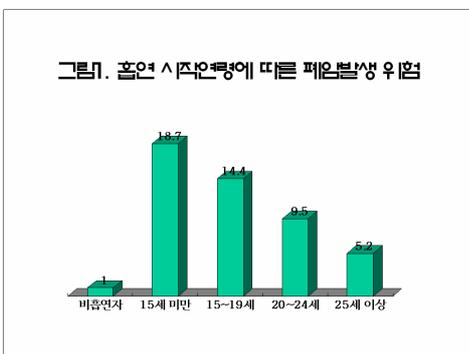


■ 간접흡연, 얼마나 해로울까요?

- 담배연기는 각종 발암물질들이 60여종 이상 포함되어 있습니다.
- 담배연기는 빨아들인 연기보다 그냥 타고 있는 연기가 더욱 해롭습니다.
- 담배연기에 조금이라도 노출되면 심장마비 등 급사의 위험이 30-50% 높아집니다.
- 금연시설을 이용하시고, 담배연기가 있는 곳은 즉시 피해 가거나 환기를 충분히 해야 합니다.

■ 우리 아이가 담배를 배우면 어떤 일이 생길까요?

- 청소년이 흡연할 경우 일반 성인들보다 훨씬 니코틴 중독이 잘되며 끊기가 더욱 어렵습니다.
- 미성숙한 세포에 담배연기는 독약! 어릴 때 흡연을 시작한 경우 폐암 발생이 성인기에 시작한 경우보다 훨씬 높아집니다.



- 담배연기에 포함된 일산화탄소 때문에 뇌에 산소공급의 부족을 초래합니다. 따라서 기억력이 감퇴하고 암기능력과 학습능력이 떨어지게 됩니다.



- 치아와 잇몸에 염증이 잘 생기고, 치주골(치아를 받쳐주는 주위의 뼈조직)이 삭아서 치아질환이 잘 생깁니다. 이렇듯 치아와 관련된 외모에도 영향을 주게 됩니다.

* 본 내용은 한림대학교성심병원 가정의학과 백유진 교수가 제작하였습니다 *

■ 우리 아이들은 왜 담배를 배울까요?

- 단순히 호기심으로 시작합니다.

그러나 한번 피우게 되면 니코틴의 중독 작용으로 계속 피우게 됩니다. 따라서 시작을 하지 않도록 지도하는 것이 중요합니다.

- 또래 집단의 일원이 되기 위해서 담배를 피웁니다.

청소년기는 가족의 영향보다는 친구들의 영향을 더 많이 받는 시기입니다. 친구가 담배를 피우면 따라서 담배를 피우는 경우가 많습니다.

- 어른스러워 보이기 위해 담배를 피웁니다.

청소년들은 어린이에서 성인으로 이행하는 시기에 처해 있습니다. 따라서 어른을 모방하려는 경향이 생기며, 특히 어른의 전유물인 담배를 피우게 됩니다.

- 여학생의 경우 성차별에 대한 불만으로 담배를 피우게 됩니다.

유교문화가 아직도 사회전반에 많이 남아 있는 우리나라의 경우, 남성은 자유롭게 담배를 피울 수 있지만, 여성은 공공장소에서 담배를 피우는 것을 금기시 하는 풍조가 남아 있습니다. 이에 대한 반발심으로 여학생이 담배를 피울 수 있습니다.

- 그저 멋으로 피우기도 합니다.

TV나 영화, 드라마 등에서 청소년의 이상인 연예인들이 흡연하는 장면에 노출되면 이를 따라하게 됩니다.

- 담배회사들의 홍보전략 때문이기도 합니다.

담배회사들은 미래의 고객으로 만들기 위해 청소년을 대상으로 여러 가지 공연이나 광고를 제작합니다. 이런 광고나 공연을 통해 흡연이 매우 멋지고 매력적이며 바람직한 행위로 여기게 만듭니다.

■ 몸에 나쁜 담배, 이젠 끊고 싶어요

- 흡연은 멋이 아닙니다.
- 흡연하지 않는 청소년이 아름답습니다.
- 흡연욕구를 없애는 5가지 방법
 01. 코로 숨을 깊게 들이마시고 숨을 멈추고 열을 센 후 천천히 숨을 내쉽니다.
 02. 하루에 8컵 정도의 물을 중간 중간에 천천히 음미하면서 마십니다.
 03. 걷기, 조깅, 등산 등의 운동을 배워 봅니다.
 04. 친구나 가족들과 기분이 좋아지는 대화를 합니다.
 05. 담배에 바로 손이 가지 않도록 셈을 열까지 세는 등 담배를 피우려는 동작을 늦추어 봅니다.
- 가까운 보건소에서 금연하려는 친구들과 함께 금연교육과 상담을 받아보세요.



* 본 내용은 한림대학교성심병원 가정의학과 백유진 교수가 제작하였습니다 *