


“글로벌 예술 인재를 키우는 행복한 학교”

제2026-99호	가정통신문	안양예술고등학교
	[전체] 청소년 흡연 예방 안내 (2026학년도)	☎031-466-8853~6
		FAX: 031-466-8857

안양예술고등학교 가족의 건강과 행복을 기원합니다. 청소년기는 신체적·정신적으로 급격한 성장이 이루어지는 아주 중요한 시기입니다. 현재 청소년 흡연은 단순한 호기심을 넘어 미디어, 또래 문화, 교묘한 마케팅 등 복합적인 이유로 발생하고 있습니다. 우리 학생들이 담배의 유혹에서 벗어나 건강하게 성장할 수 있도록 아래 내용을 확인하시고 가정에서도 각별한 관심과 지도 부탁드립니다.

청소년 흡연 요인	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가정 환경: 부모님의 흡연 여부나 가정 내 흡연에 관대한 분위기는 자녀의 흡연 시작에 큰 영향을 줌 2. 또래 및 학교: 친구의 권유나 흡연이 멋지다는 잘못된 또래 규범 큰 비중 차지 3. 심리적 요인: 학업 스트레스, 불안, 낮은 자아존중감을 해소하기 위한 잘못된 선택으로 흡연을 시작하기도 함 4. 미디어 마케팅: SNS, 영화, 게임 속 흡연 장면과 전자담배의 세련된 디자인, 달콤한 가향(향기) 성분이 학생들을 유혹하고 있음
청소년 흡연의 특징	<ol style="list-style-type: none"> 1. 빠른 중독 속도: 성인보다 적은 양의 담배로도 훨씬 빠르게 니코틴에 의존 2. 매일 흡연의 위험성: 흡연량보다 얼마나 매일 피우느냐가 중독의 핵심 지점 3. 건강 위해의 심각성 <ul style="list-style-type: none"> - 15세에 흡연을 시작하면 25세 시작보다 폐암 발생률이 3배나 높음 - 성장판에 영향을 주어 평균 키가 약 2.54cm 작아질 수 있음 - 폐 기능 저하, 천식, 우울증 등을 유발
흡연 단계별 특징	<ol style="list-style-type: none"> 1. 충동/경험 단계: 주변의 영향으로 호기심에 한두 번 피워보는 단계 (이때의 지도가 가장 중요!) 2. 재흡연 단계: 친구들과 어울릴 때나 스트레스 상황에서 반복적으로 흡연 (아직 완전한 중독 전) 3. 습관 단계: 니코틴에 중독되어 매일 피워야 하며, 안 피우면 금단현상으로 일상생활이 힘든 단계
금연 지도 전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년은 성인보다 금연 의지가 빨리 생기기도 하지만 재발도 2배 이상 많음 2. 무조건적인 비난보다는 공감: 강요보다는 자녀의 스트레스 원인을 파악하고 함께 대처법을 확인 3. 단계적 접근: 즉각적인 단절이 어렵다면 전문가의 도움을 받아 금단 증상을 줄여가는 관리가 필요 4. 전문 기관 활용: 혼자 힘들어하기보다 아래의 공신력 있는 프로그램을 활용

(출처) 금연 길라잡이 www.nosmokeguide.go.kr

2026. 5. 15.

안양예술고등학교장

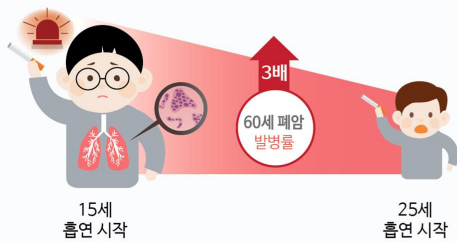


청소년기의 흡연으로 인한 건강상의 위해



청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적이나 신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

건강위해의 심각성

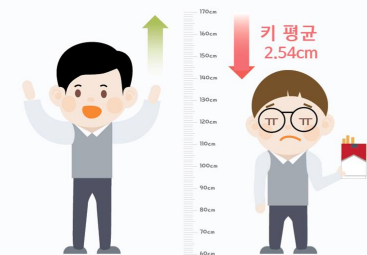


1. 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성↑

15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배 정도 높습니다.

2. 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자, 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인

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, 숨찬, 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