

2017 05

학교흡연예방사업 뉴스레터 Vol. 21



☞ 이달의 정책, Vol. 21

흡연과 정신건강의 관련성

일각에서는 담배를 스트레스 해소에 도움이 되는 기호제품으로 주장한다. 그러나 흡연이 오히려 스트레스와 우울증 유발 가능성을 높인다는 연구 결과를 적지 않게 볼 수 있다. 과연 흡연은...



☞ 이달의 연구, Vol. 21

간접흡연으로 인한 건강 손상

간접흡연에의 노출과 연관된 건강 위험에 관한 과학적 근거는 분명하고 설득력 있다. 간접흡연은 폐암, 심장병, 낮은 출산율, 만성 폐질환 등의 원인으로 알려져 있다. 질병통제예방센터(CDC)에...



☞ 학교 소식, Vol. 21

청주 주성초, '흡연예방 및 금연선포식' 실시 외

청주 주성초(교장 오병미)는 24일 전교생 및 교직원을 대상으로 흡연 예방 및 금연선포식을 실시했다. 이번 금연선포식은 전 교직원의 '평생금연' 외침으로 시작됐다. 학생들은 금연 선서문을...



☞ 현장 인터뷰, Vol. 21

인천 당하중학교 한인실 선생님

안녕하세요? 인천당하중학교 보건교사 한인실입니다. 29년째 보건교사로 근무하고 있는데 27년은 초등학교에서 근무를 했습니다. 2년째 근무하고 있는 인천당하중학교는 인천의 서쪽에...



☞ 학교 알리미, Vol. 21

아이의 인생을 바꾸는 대화 방법 외

어릴 때, 아버지의 담배를 몰래 훔쳐 피워본 경험이 있는가? 멋모르고 한 모금 들이마셨다가 숨도 쉴 수 없을 만큼 몰아치는 기침으로 눈물을 찔끔거리 본 경험, 지금의 부모 세대도 분명 갖고...



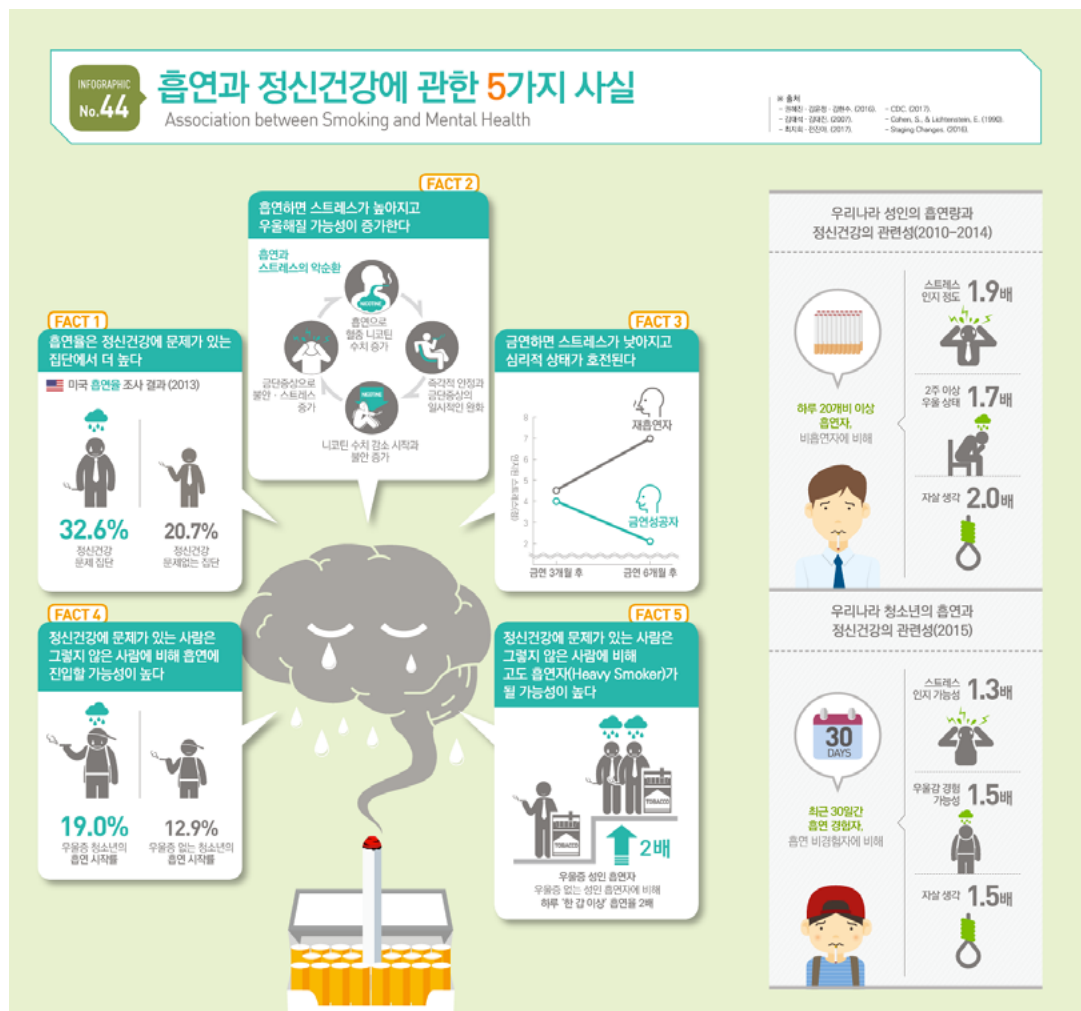
☞ 흡연예방 교육자료, Vol. 21

2017년 학교흡연예방사업 지침 외

2017년의 학교흡연예방사업의 체계적이고 효율적인 운영 및 관리를 도모하기 위해 학교 및 시·도교육청 등 담당자를 대상으로 추진전략 및 방향 등 안내에 관한 지침서입니다. 2016년에 발간한...

흡연과 정신건강의 관련성

2017년 5월 | 이달의 정책, Vol. 21



1. 서론

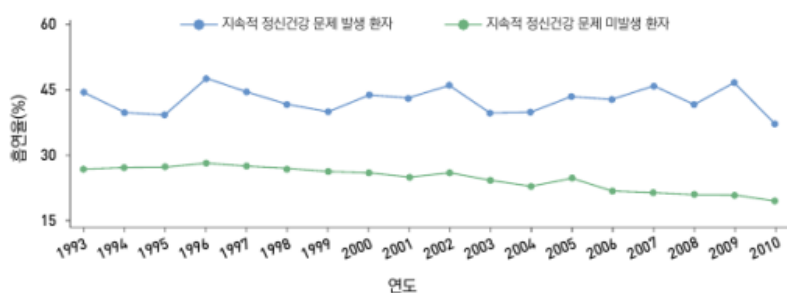
일각에서는 담배를 스트레스 해소에 도움이 되는 기호제품으로 주장한다. 그러나 흡연이 오히려 스트레스와 우울증 유발 가능성을 높인다는 연구 결과를 적지 않게 볼 수 있다. 과연 흡연은 정신건강에 도움이 되는 것일까? 정신건강 문제가 흡연자들에게 미치는 영향은 무엇일까? 2017년 세계 보건의 날(World Health Day)을 맞아 흡연과 정신건강의 관련성에 대해 자세히 살펴본다.

2. 정신건강, 흡연과의 연결고리

매년 4월 7일은 세계보건기구(WHO)의 설립을 기념하여 전 세계적으로 핵심이 되는 보건 문제의 인식 제고를 촉구하는 ‘세계 보건의 날(World Health Day)’이다. 올해 WHO가 선정한 세계 보건의 날 주제는 ‘우울증(Depression: Let’s talk)’으로, 우리나라 역시 이에 대한 국민의 이해와 관심을 제고하기 위해 이달부터 “우울하세요? 톡톡(Talk, Talk)하세요”라는 슬로건으로 보건의 날 기념행사 개최 및 캠페인 등을 시작했다. 정신건강 문제는 전 세계뿐 아니라 국내에서도 심각한 보건문제로 떠오르고 있다. 보건복지부에 따르면, 우리나라 성인 4명 중 1명(25.4%)이 평생 한 번 이상 우울증, 불안장애 등 정신건강 문제를 겪는 것으로 나타났으며, 지난 1년간 한 번 이상 정신건강 문제를 경험한 사람은 11.9%에 이르는 것으로 나타났다.

그런데 여러 조사 결과를 살펴보면 우울증 등 정신건강 문제가 있는 집단의 흡연율이 더 높게 나타나고 있음을 적지 않게 볼 수 있다. 미국의 국가약물사용건강조사(The National Survey on Drug Use and Health) 결과에 따르면, 2013년을 기준으로 궤련(Cigarettes), 엽궤련(Cigars) 등 담배제품 현재 사용률이 정신건강에 문제가 있는 경우가 정신건강에 문제가 없는 경우에 비해 높은 것으로 나타났으며(36.5% > 25.3%), 특히 많은 흡연자가 사용하는 궤련의 경우 그 비율이 각각 32.6%, 20.7%로 크게 차이가 났다. 또한, 잉글랜드의 1993년부터 2010년까지 흡연율 추이를 불안, 우울 등 지속적인 정신건강 문제 여부에 따라 살펴본 연구 결과를 보면, 정신건강 문제를 가진 집단의 흡연율이 훨씬 높을 뿐 아니라 그 추세가 감소하지 않고 정체되어 있음을 알 수 있다. 따라서 정신건강 문제는 흡연과 매우 밀접한 관계를 가지고 있으며, 그 연관성에 대한 논의도 활발하게 이루어져 왔다.

정신건강 문제 여부에 따른 흡연율 변화 추이(잉글랜드, 1993-2010)



※ 출처 : Royal College of Physicians & Royal College of Psychiatrists. (2013).

3. 정신건강 문제의 위험인자로서 흡연

□ 니코틴 의존 과정과 정신건강

먼저, 흡연을 함으로써 흡연자에게 나타나는 니코틴(Nicotine) 의존 과정을 살펴보면 흡연이 정신건강에 미치는 영향을 이해하는 데 도움이 된다. 흡연 시 니코틴이 폐의 모세혈관에서 뇌에 도달하는 시간은 10~19초 정도로 빠르며, 단 하루 만에 내성(Tolerance)이 나타나는 중독 물질로 이에 대한 의존 또한 매우 빠르게 생긴다. 흡연한 이후 15초 이내에 혈액 내 니코틴 용량이 증가하며 이로 인한 도파민계 활성화에 의해 뇌 보상 회로(Brain reward Circuitry)를 자극하여 쾌감을 느끼게 된다. 이후 혈중 니코틴이 떨어지면서 금단(Withdrawal)증상이 발생하며, 이러한 금단증상을 없애기 위해 다시 흡연을 하게 되는 것이다. 흔히 흡연자들은 담배가 스트레스를 해소하는 데 도움이 된다고 믿지만, 일상적 스트레스라고 오해하는 불안과 짜증은 체내 니코틴 수치가 낮아지면서 발생하는 니코틴 금단증상일 뿐 흡연과 스트레스의 악순환을 지속시킬 뿐이다. 결국 이러한 기전으로 흡연함으로써 니코틴에 의존하게 되는 과정에는 정신적, 심리적 요인들이 수반될 수밖에 없다.



※ 출처 : Staging Changes. (2016).

□ 흡연이 정신건강에 미치는 영향

실제로, 수많은 연구 근거들을 통해 흡연이 여러 정신건강 문제의 유발 가능성을 높이는 것을 알 수 있다. 청소년을 대상으로 실시된 대규모 역학 연구에 의하면, 흡연 청소년은 비흡연 청소년에 비해 우울 증상의 발현 위험성이 2배 이상 높으며, 니코틴이 중추신경계에 직접적인 영향을 미쳐 우울 증상을 발현시킬 수 있다는 가능성이 나타났다. 또한, 12-17세까지의 청소년을 대상으로 한 단면 연구 결과에 의하면, 흡연이 우울증과 용량 의존적 관계(Dose-dependent Relationship)임이 나타났는데, 비흡연자, 과거 흡연자, 현재 흡연자의 순으로 우울 증상이 점차적으로 증가하는 것으로 나타났다. 성인을 대상으로 한 연구에서도 역시 현재 흡연자가 비흡연자와 일정 기간 금연자에 비해 지난 1개월 동안 주요 우울 증상의 위험성이 2배 정도 높은 것으로 나타났다. 특히, 성인 흡연자의 경우 비흡연자에 비해 더 많은 우울증상을 나타냈으며, 우울 상태에서 더 강한 자살 사고를 표현하고 실제로 더 높은 자살률을 보인 것으로 보고되기도 했다.

우리나라에서도 청소년의 흡연과 정신건강의 관련성에 대한 최근 연구를 찾아볼 수 있다. 연구 결과에 따르면, 2015년을 기준으로 최근 30일간 흡연 경험이 있는 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 스트레스, 우울감, 자살 생각 등 모든 정신건강에서 부정적인 결과가 나타났다. 또한, 성별, 학년, 가구 소득 등 영향을 미칠 수 있는 요인들을 통제하고 분석한 결과, 최근 30일간 한 번이라도 흡연한 적이 있는 청소년이 스트레스를 인지할 위험은 흡연하지 않은 청소년의 1.3배, 우울감과 자살 생각 위험은 각각 1.5배 더 높은 것으로 분석되었다. 우리나라 성인을 대상으로 분석한 연구 결과도 찾아볼 수 있는데, 흡연량과 정신건강의 관련성 역시 2010-2014년 자료를 분석한 결과, 하루 20개비 이상 흡연자가 비흡연자에 비해 스트레스 인지 정도는 1.9배, 2주 이상 우울 상태는 1.7배, 자살 생각 위험도 2.0배 높은 것으로 나타났다.

우리나라 청소년 흡연 여부에 따른 정신건강 현황(2015)

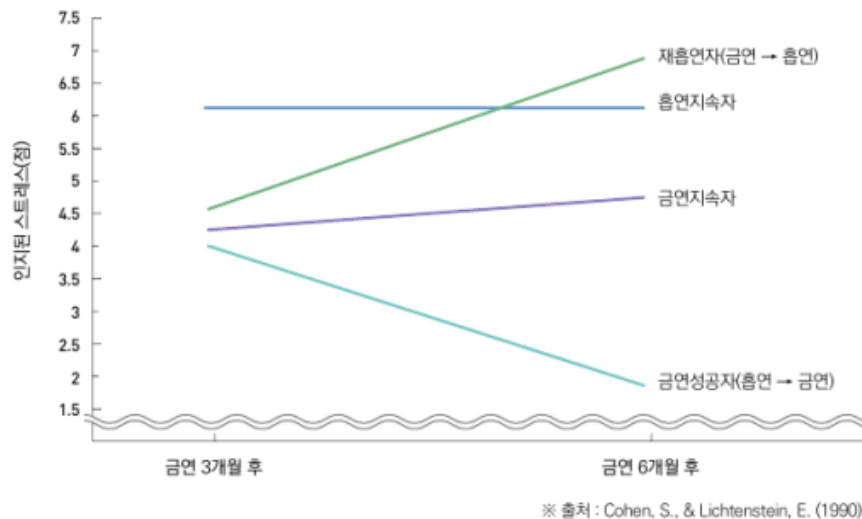
구분	최근 30일간 흡연 경험 없는 청소년	최근 30일간 흡연 경험 있는 청소년
스트레스 인지율	39.0%	43.1%
스트레스 인지율	29.1%	37.0%
자살 생각률	14.6%	18.9%

※ 출처 : 최지희·전진아, (2017).

□ 금연이 정신건강에 미치는 영향

흡연이 스트레스, 우울증 등 정신건강 문제의 원인이 된다면, 금연했을 때에 정신건강이 호전되어야 하는 것이 당연할 것이다. 하루 10개비 이상 흡연하는 흡연자들을 대상으로 24시간 동안 금연한 후 재흡연하거나 금연을 지속하는 흡연 상태에 따라 6개월 동안 인지된 스트레스 점수를 추적·분석한 연구 결과에 따르면, 6개월 동안 지속적으로 금연한 집단이 금연을 시도하지 않은 집단이나 재흡연한 집단보다 스트레스가 지속적으로 낮아진 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 3개월 사이에 흡연 사태 변화에 따른 스트레스 변동 추이를 분석한 결과, 금연했다가 재흡연하는 경우엔 오히려 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 해소를 위해 흡연을 해야 하고, 금연하게 되면 반대로 스트레스가 높아져 정신건강 문제가 유발될 수 있다는 일각의 주장을 확실하게 불식시키는 대목이라 할 수 있다.

24시간 금연 3개월, 6개월 시점 흡연 상태에 따른 스트레스 변동 추이



4. 흡연의 위험인자로서 정신건강 문제

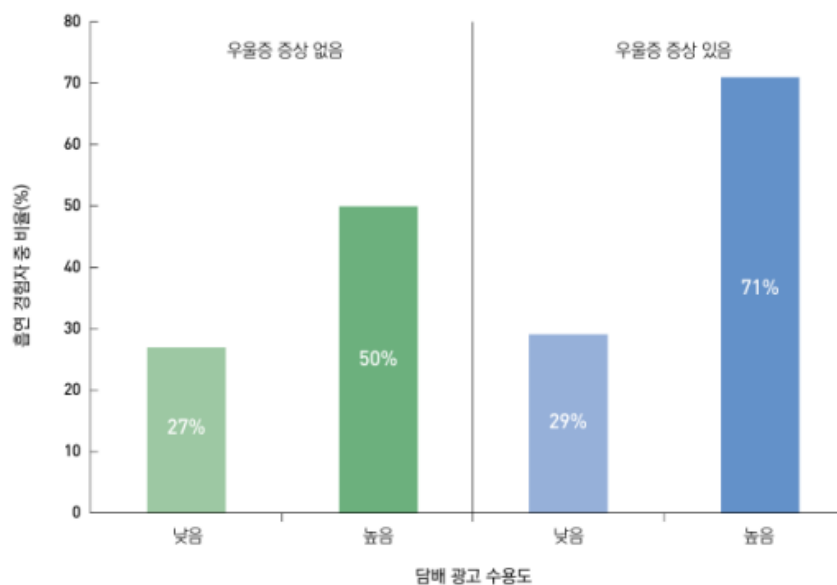
□ 정신건강이 흡연 시작에 미치는 영향

반대로 정신건강 상태가 흡연 시작과 흡연 행태에 영향을 주기도 한다. 우울증이 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 흡연율이 높은 것을 설명하는 요인은 다양하게 제기되는데, 먼저 유전적 요인을 들 수 있다. 일부 쌍생아 연구(Twins Studies)에 따르면 동일한 유전자가 흡연과 우울증 모두에 취약하게 만든다는 근거가 있다. 한편 환경적 요인도 무시할 수 없는데, 과도한 스트레스가 흡연과 우울증 둘 다 초래할 수 있기 때문이다. 우울증이 있는 사람의 흡연 시작 가능성과 흡연율이 상대적으로 높은 이유에는 니코틴의 항우울 효과도 언급된다. 앞에서 언급한 니코틴에 의한 도파민 분비 외에도, 니코틴이 뇌에

작용하여 세로토닌의 생체이용률을 증가시키는데, 이는 일부 항우울제 약물의 효능과 유사한 기전이다. 즉, 니코틴의 항우울 효과 때문에 우울증이 있는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 담배에 손을 대거나 담배에 의존할 가능성이 높다는 논리이다. 실제로 정신건강에 문제가 있는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 흡연 가능성이 2배가량 높다고 알려져 있으며, 젊은 성인층의 경우에는 우울증 경험이 있는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 흡연 시작 가능성이 3배까지 높게 나타난 연구도 있다.

한편, 정신건강이 흡연 행위에 미치는 영향 가운데 특히 흡연 시작에 미치는 영향을 알아보기 위해서는 주로 청소년을 대상으로 연구가 수행되는데, 1998년에 발표된 미국 청소년 대상 연구에서는 우울증이 있는 청소년의 흡연 시작이 19.0%인 반면 우울증이 없는 청소년의 흡연 시작은 12.9%로 나타났다. 이는 우울한 청소년들이 담배 광고에 대해 더 수용적인 태도를 취하기 때문이다. 우울한 청소년들이 더 순종적이고 거절에 대한 기술이 약하므로 흡연의 시작에 대한 위험성도 높다는 것이다. 물론 청소년 대상 우울증 연구는 이 시기의 정상적인 발달 과정에서 나타나는 일시적인 우울감일 수도 있기 때문에 보다 신중하게 접근해야 한다. 그러나 청소년 시기의 흡연 경험이 성인이 되어 정규 흡연으로 이어질 수 있다는 점을 감안하면 청소년기의 우울 증세가 흡연 시작에 영향을 줄 수 있다는 것에 보다 주목할 필요가 있다.

우울증 증상 여부별 흡연 경험 청소년의 담배 광고 수용도

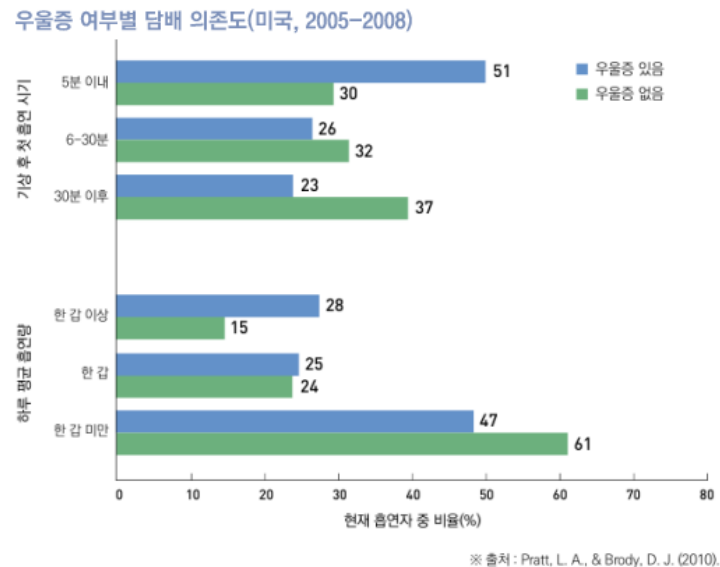


※ 출처 : Tercyak KP, Goldman P, Smith A, Audrain J. (2002).

□ 정신건강이 담배 의존도에 미치는 영향

한편, 현재 우울증이 있거나 과거 우울증을 겪었던 사람이 우울증 경험이 없는 사람에 비해 흡연 가능성도 높지만 하루 흡연량도 많은 것으로 나타난다. 영국의 2007년 정신질환 이환율 조사(Adult Psychiatric Morbidity Survey)자료를 분석한 연구에서는 정신질환이 있는 사람이 그렇지 않은 경우에 비해 흡연을 더 이른 나이에 시작하며, 흡연량도 많고 담배에의 중독 수준도 높은 것으로 나타났다.

미국의 경우 20세 이상 성인 대상 우울증이 흡연에 미치는 영향을 살펴본 연구에서도 이러한 내용을 설명하고 있는데, 우울증이 있는 흡연자의 절반 이상이 아침에 일어난 지 5분 안에 흡연을 한다고 응답한 반면, 우울증이 없는 흡연자의 경우에는 30%만이 일어난 지 5분 안에 첫 흡연을 한다고 응답하여 우울증 여부와 담배 의존도의 관계를 보여주고 있다. 뿐만 아니라 우울증 여부는 물리적인 흡연량에도 영향을 주는 것으로 드러났는데, 하루에 껴련 한 갑 이상 흡연한다고 응답한 비율이 우울증이 있는 흡연자의 경우 28%, 우울증이 없는 흡연자의 경우는 15%로 나타나 약 2배의 차이가 나는 것으로 나타났다.



5. 마음의 위안이 아닌 독이 될 수 있는 담배 한 모금

일과 중 담배 한 모금, 껴련 한 개비가 주는 일시적 쾌감은 오히려 가까운 미래에 개인의 신체뿐만 아니라 정신에도 영향을 준다. 순간의 스트레스 해소를 위해 손을 댄 담배가 남은 평생 동안 몸과 마음을 병들게 할 수도 있는 것이다. 이는 흡연이 정신건강에 위협이 되는지, 혹은 정신건강 문제가 흡연을 초래하는지의 문제와는 별개로 흡연과 정신건강의 관계에 대한 정확한 정보가 알려져야 하는 가장 큰 이유 중 하나이다. 올바른 정보의 확산과 함께, 국가는 정신건강 문제가 있는 인구의 담배사용 형태에 대해 보다 주의 깊은 관심을 보여야 할 것이다. 이들 집단의 기본적인 보건 취약성과 더불어, 흡연 시작과 담배 의존도에 대한 연구를 바탕으로 특화된 금연상담 및 금연치료 접근의 필요성에 대한 검토가 이루어져야 한다.



출처

월간금연이슈리포트 vol. 44 (April 2017)



링크

http://khealth.or.kr/PublishBoard.do?bid=92&mid=442&cmd=_view&dept=&bns=92&idx=9586

간접흡연으로 인한 건강 손상

2017년 5월 | 이달의 연구, Vol. 21

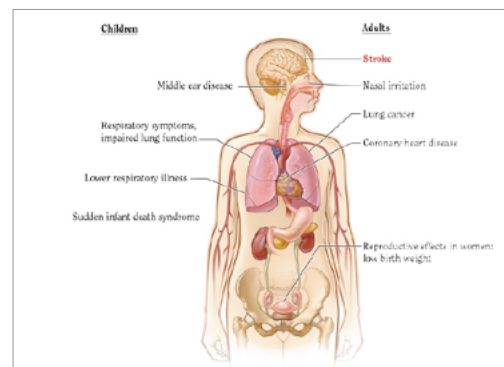


본 원고는 다음 논문을 리뷰하였습니다

‘HEALTH HARMS FROM SECONDHAND SMOKE’ / Campaign for Tobacco-Free Kids, 2017년 2월

간접흡연에의 노출과 연관된 건강 위험에 관한 과학적 근거는 분명하고 설득력 있다. 간접흡연은 폐암, 심장병, 낮은 출산율, 만성 폐질환 등의 원인으로 알려져 있다. 질병통제예방센터(CDC)에 따르면 매년 미국에서 41,200명 이상의 성인 비흡연자들이 간접흡연에의 노출에 의해 발병된 심장병과 폐암으로부터 사망한다고 한다.

2014년 보건총감보고서 ‘흡연의 건강 결과(50주년 기념)’는 “지난 50년 동안 비흡연자들의 간접흡연 노출을 막기 위한 실질적인 진전이 이루어졌다”고 지적했다. 그럼에도 불구하고, 미국의 절반 이상의 인구는 공공 및 개인 작업장, 식당, 바 등 포괄적 금연 정책에 의한 간접흡연 노출은 충분히 보호받지 못하였다.



간접흡연 노출에 의한 건강 영향

간접흡연에 상대적으로 노출이 많은 사람들은 어린이, 아프리카계 미국인, 빈곤층, 교육 수준이 낮은 사람 및 임대 주택에 사는 사람들이다. 근로자의 경우, 노출은 화이트 칼라 직종보다 서비스 직종 및 블루 칼라 직종에서 상대적으로 더 높다.

이 보고서는 “오늘날, 건강에 대한 간접 흡연의 악영향은 잘 알려져 있으며, 비흡연자의 건강 위험에 대한 확고한 인과관계 결론이 내려졌다.”고 밝혔다.

보고서의 10개 주요 결론 중 하나로, “간접 흡연은 암, 호흡기 및 심혈관 질환, 영유아의 건강에 악영향을 미친다”는 사실을 발견했고, 간접 흡연 노출은 비흡연자에서 뇌졸중 위험을 증가시킨다는 결론을 내렸다.

- 2010년 미국보건총감보고서, 담배 연기가 질병을 일으키는 방법 : 흡연과 관련된 질병의 생물학적 및 행동적 근거
 - 담배 연기에는 7,000가지가 넘는 화학물질과 화합물이 포함되어 있다. 수백개는 독성이 있고, 적어도 69개는 암을 유발하며, 담배 연기 자체는 잘 알려진 인체 발암 물질이다.
 - 간접흡연에 노출되는 것을 포함하여 낮은 수준의 연기 노출은 심장 마비와 뇌졸중과 관련된 혈관벽의 기능장애 및 염증을 급속히 증가시킨다.
- 2006년 미국 보건총감보고서, 원치 않는 담배 연기에의 노출의 건강 영향
 - 간접흡연 노출은 흡연을 하지 않는 어린이와 성인의 질병과 조기 사망을 유발한다.
 - 간접흡연에 노출된 어린이는 갑작스런 유아 사망 증후군(SIDS), 급성 호흡기 감염, 귀 문제 및 심한 천식에 대한 위험이 증가한다. 부모에 의한 흡연은 호흡기 증상을 일으키고, 아이들의 폐 성장을 느리게 한다.
 - 간접흡연에 노출된 성인은 심장 혈관계에 즉각적인 악영향을 끼치고, 관상 동맥 심장 질환과 폐암이 발생한다.
 - 과학적 증거는 간접흡연에 대한 노출이 위험 수준이라는 것을 나타낸다.
- 2014년 10월, 미국 공중 보건 서비스 독성물질 국가관리(the U.S. Public Health Service's National Toxicology Program)는 활용 가능한 과학적 및 의학적 증거에 대한 철저한 검토를 토대로 명확하게 진술한 발암성 물질에 관한 제13차 보고서를 발표했다. “환경 속의 담배 연기는 인간에 대한 연구로부터 충분한 증거를 바탕으로 발암 물질인 것으로 알려져 있다. 연구는, 환경 속의(수동적 또는 간접적) 담배 연기와 폐암, 경우에 따라 비강과의 연관성을 지지한다. 환경 속의 담배 연기로 인한 암 위험 증가에 대한 증거는 담배를 피우는 개인과 함께 살고 있는 비흡연 배우자, 직업 환경에서 담배 연기에 노출, 유년기동안 부모의 흡연에 대한 노출을 조사한 연구에서 비롯된다. 많은 인구 집단을 대상으로 한 사례 연구를 포함하는 역학 연구에서 환경 속의 담배 연기에 장기간

노출된 후 폐암 발병 위험이 증가한 것으로 나타났다. 폐암 발병 위험의 증가는 배우자 흡연이나 직업적 환경에서의 담배 연기 노출과 가장 밀접한 관계가 있는 것으로 보인다.”

- 미국 의학협회(2009) - 간접흡연 노출과 심혈관 영향

미국 의학협회(IOM)는 금연 관련 법이 심장마비의 횡수를 줄이고 생명을 구한다고 결론내렸다. 이 보고서는 간접흡연이 심장마비를 비롯한 심장 질환을 유발한다는 결정적인 과학적 증거가 있음을 확인하였다. IOM 보고서는 금연 구역 법률이 시행된 후 심장 마비 발생률이 감소한 지역, 주 및 국가에서의 연구를 증가시킬 것을 질병통제예방센터(CDC)에 요청했고, 미국 의학협회(IOM) 과학위원회 위원은 증거 검토 후 다음과 같은 결론을 도출했다:

“위원회는 금연과 급성 관상 동맥 질환의 감소 사이에 인과 관계가 있다고 결론내렸다.”

“위원회가 검토한 증거는 간접 흡연과 급성 관상 동맥 질환(예 : 급성 심근 경색)의 인과 관계가 일치한다는 것이다.”

“위원회는 간접 흡연에의 비교적 짧은 노출로 인해 급성 관상 동맥 질환이 유발된다는 것이 생물학적으로 타당하다고 결론내렸다.” 보고서에 따르면, 간접 흡연이 심장 마비 위험을 증가시키는 심혈관계에 악영향을 미친다는 실험적 연구 결과를 발견하였다.

- 미국 질병통제예방센터(CDC)는 지역사회, 주 및 국가에서 실시된 연구가 금연법 시행이 심장 마비로 인한 병원 입원 감소와 관련이 있음을 발견했다고 발표했다. 질병통제예방센터(CDC)는 “금연법은 비흡연자의 간접 흡연 노출을 줄이고, 흡연을 줄임으로써 심장 마비로 인한 입원을 줄일 가능성이 높다”라고 하였다. 이전 증거에 기반하여, 미국 질병통제예방센터(CDC)의 전문가들은 관상 동맥 심장 질환의 병력이 있는 환자들의 모든 임상 의에게 “흡연을 허용하는 모든 실내 환경을 피하도록 권고해야 한다”고 언급했다.

- WHO(2007) - 간접흡연으로부터 보호 - 정책 권장사항

WHO는 “성인과 어린이에게 심각한 질병을 일으키는 오염 물질인 간접흡연에 대한 안전한 노출 수준이 없다는 과학적 증거를 확고하게 발표했다. 간접흡연 노출의 유해한 영향으로부터 인구를 보호하는 유일한 방법은 100% 금연 환경을 구현하는 것이라고 하였다.

- 캘리포니아 환경 보호국(2005) - 유독성 공기 오염 물질로 제안된 환경적 담배 연기

이 보고서에서 캘리포니아 환경 보호국은 최근의 과학 문헌에 대한 포괄적인 검토를 토대로 간접 흡연이 유독성 공기 오염 물질로 선언되어 캘리포니아주에 의해 공포될 배출 관리 규정의 적용을 받을 것을 권고했다. 이 보고서에서 캘리포니아 환경 보호국은 간접흡연 노출과 관련된 유아돌연사증후군, 천식 악화, 호흡기 감염 증가, 중이염, 출생 시 체중 감소로 인한 발생 독성 및 손상된 폐 기능 등 유해 요인에 관한 이전 연구 결과를 반복하여 강조하였다. 캘리포니아 환경 보호국은 성인의 폐암 및 심장병 발병을 되풀이하여 강조하였다. 이번 보고서에는 간접흡연에 의한

비강 내 비소 세포 폐암의 원인과 젊은 폐경기 여성에서 유방암을 유발한다는 결론을 포함하여 두 가지 중요한 새로운 발견이 포함되었다.

- 국제 암 연구 기관(IARC)(2004년 6월) - IARC에 따르면, “비자발적 흡연(간접흡연에 대한 노출 또는 ‘환경적’ 담배 연기에 노출)은 사람에게 암을 유발한다.” 또한, IARC는 “흡연자의 배우자의 폐암 위험과 흡연하는 배우자로부터의 간접흡연 노출에 대해 통계적으로 유의하게 일관성있는 연관성이 있다고 결론내렸다. 초과 위험은 여성의 경우 20%, 남성의 경우 30% 정도이다.” 또한, IARC는 “간접흡연이 관상 동맥 심장 질환과 관련되어 있다는 사실이 역학조사에서 밝혀졌으며, 무의식적인 흡연은 급성 관상 동맥 심장 질환 위험을 25~35%까지 증가시킨다”고 추산했다. 게다가, IARC는 성인의 경우 “만성 호흡기 증상에 대한 인과 관계에 대한 가장 강력한 증거가 있다”고 지적했다.
- 영국의학저널에 실린 2004년 연구에 따르면 간접흡연에 노출되면 비흡연자의 심장 질환 위험이 60%까지 증가한다. 이것은 간접흡연과 심장 질환의 위험 증가 사이의 직접적인 연관성을 보여주는 첫 번째 연구이다. 런던 세인트 조지 병원의 연구원이 20년 동안 실시한 이 연구는 코티닌이라고 불리는 니코틴 부산물의 혈중 농도를 기반으로 가정뿐만 아니라 바, 레스토랑 및 기타 작업장에서 간접흡연에의 노출을 측정하였다. 이 연구는 가정에서의 간접흡연뿐만 아니라 간접흡연에 대한 모든 노출 원인을 고려한 소수의 연구 중 하나이다.
- 2000년, 미국 직업 및 환경 의학 대학)은 직장에서의 간접흡연에 대한 노출로 인한 건강 유해에 관한 현재의 지식을 요약하여 발표했다. “환경적 담배 연기(ETS)에는 수많은 독소가 포함되어 있다. 강력한 역학 증거는 환경 속의 담배 연기가 폐암의 원인이며, 과도한 호흡기 질환의 주요 원인이자 악화 원인임을 암시한다. 또한 환경 속의 담배 연기가 심장 질환을 비롯한 다른 결과와 관련될 수 있다는 증거가 증가하고 있다. 환경 속의 담배 연기가 중요하며, 피할 수 있는 건강 위험 요소라는 것은 거의 의심의 여지가 없다. 불행히도 환경 속의 담배 연기는 다른 환경보다 안전하지 않으며, 노출된 근로자 및 다른 사람들에게 위험을 초래하는 작업장에서 자주 발생한다.
- 국립암연구소 저널에 게재된 폐암 및 간접흡연에 대한 37가지 역학 연구 결과에 따르면 흡연자와 함께 사는 평생 비흡연자는 평균적으로 비흡연자보다 폐암에 걸릴 확률이 24% 높았고, 긴 시간동안 중증 흡연자에게 노출된 사람이 가장 위험하다는 것을 발견했으며, 후속 연구에서도 비슷한 결과가 나타났다.
- 소아과학저널에 실린 2001년 6월 연구에 따르면 어머니를 통한 자궁 내 태아의 간접흡연 노출은 비흡연자 어머니의 유아 입원율 증가와 관련이 있으며, 가족 구성원의 흡연은 아이들의 건강에 극심한 악영향을 미친다고 하였다.
- 미국과 해외의 많은 연구에 따르면 임신한 여성의 흡연과 간접흡연은 자연 유산, 사산 및 출산 후 유아 돌연사 증후군(SIDS)의 주요 원인이라고 한다.

청주 주성초, ‘흡연예방 및 금연선포식’ 실시 외

2017년 5월 | 학교 소식, Vol. 21



3월 4주차 ~ 4월 1주차

□ 이주의 보도

○ 인천부평구보건소, 초등학생 흡연예방에 앞장선다

부평구(구청장 홍미영) 보건소는 지난 28일 구산초등학교 정문에서 전교생을 대상으로 등굣길 흡연예방 캠페인을 실시한 것을 시작으로 올해 관내 초등학교 약 30개교에서 등굣길 흡연예방 캠페인을 벌인다.

28일 흡연예방 캠페인은 구산초등학교 재학생으로 구성된 금연 서포터즈 10명과 함께 진행했다.



금연 서포터즈들은 등굣길 도래 친구들에게 10종의 금연홍보 피켓과 어깨띠를 두르고 ‘담배를 피지

맙시다.’라고 구호를 외치며 홍보에 나섰다.

부평구 보건소에서는 직원 9명이 참여, 담배모형 인형 퍼포먼스와 등굣길 학생들에게 흡연예방 자료와 홍보물을 배부했다.

○ 진천 상신초등학교 ‘금연, 절주 꼭 필요해요’

충북 진천 상신초등학교는 학생들의 건강한 심신발달을 위해 지난달 31일 금연·절주 교육을 전교생 대상으로 실시했다. 이번 교육은 성기임 강사가 1~6학년 학생을 대상으로 교육을 하고 흡연, 음주예방 패널과 실험도구 20여종을 전시하기도 했다.



금연과 절주 교육을 통해 학생들은 담배의 유해성분과 유해성을 인식해 중독성이 강한 담배를 피우지 않겠다는 다짐을 하고 알코올에 대한 위험성을 알려줘 금주를 유도하고 스스로 절주 할 수 있는 방법을 배우게 됐다.

6학년 조관현 학생은 “담배는 인체에 해로워 주위 사람들에게 금연을 권유하고 성인이 되어도 담배를 피우지 않겠다.”고 말했다.

김미영 교장은 “이번 교육을 통해 학생들이 담배와 술의 유해성을 알고 스스로 절제하는 마음가짐을 가질 수 있는 자리를 마련했다.”고 밝혔다.

□ 보도자료

- 학교: 흡연예방 및 금연선포식, 흡연예방 캠페인, 흡연예방 인형극 등 실시
- 보건소: 흡연예방교육, 금연환경지킴이 자원봉사단 발대식, 구연동화 건강교육 등 실시
- 교육청 및 교육지원청: 맞춤형 학교흡연예방교육 운영, 흡연 예방 등굣길 캠페인 등 실시

2017.3.26. 동양일보 (학교)

청주 주성초, ‘흡연예방 및 금연선포식’ 실시

청주 주성초(교장 오병미)는 24일 전교생 및 교직원을 대상으로 흡연 예방 및 금연선포식을 실시했다. 이번 금연선포식은 전 교직원의 ‘평생금연’ 외침으로



시작됐다. 학생들은 금연 선서문을 낭독하고 흡연예방 구호를 외쳤다. 선포식 후 학생들은 ‘평생 금연 다짐 열매’를 만들어 교내의 다짐나무에 달아 보는 시간을 가졌다.

2017.3.27. 국제 뉴스 (보건소)

고흥군, ‘세살버릇 여든까지 간다’… 흡연예방 교육 실시

고흥군이 지역아동과 청소년들에게 흡연에 대한 올바른 인식을 심어주기 위해 흡연예방 교육 프로그램을 운영한다고 27일 밝혔다. 군 보건소가 운영하는 흡연예방교육 프로그램은 지역 내 27개 초·중·고교 학생 1,996명이 참여해 기존에 딱딱하고 단순 주입식 교육과 달리 학생들의 눈높이에 맞는 교육을 실시한다.

2017.3.28. 국제뉴스 (보건소)

예천군, 학생 대상 ‘흡연예방 교육’ 실시

경북 예천군보건소는 27일 감천중고등학교를 시작으로, 초·중·고 20개 1056명을 대상으로 김선미 흡연예방 전문강사의 차별화된 교육을 실시한다. 흡연예방 및 금연실천교육은 학생들에게 담배의 유해성분과 유해성을 알려 부모들의 금연을 유도하고, 중독성이 강한 담배를 피우지 않겠다는 다짐을 받는 것이 목적이다.

2017.3.28. 경기일보 (보건소)

고양시 덕양구보건소, 금연환경지킴이 자원봉사단 발대

고양시 덕양구보건소는 지난 27일 간접흡연의 피해를 예방하고 담배연기 없는 건강한 고양시를 만들기 위해 ‘금연환경지킴이 자원봉사단’ 발대식을 했다. 금연환경지킴이는 덕양구 내 간접흡연 피해 민원이 많이 발생했던 PC방, 화정역 광장, 버스정류장, 공원, 학교절대정화구역 등을 중심으로 올해 말까지 금연계도 및 홍보활동을 할 계획이다.



2017.3.29. 국제뉴스 (보건소)

용인시, 청소년 대상 흡연·음주 예방 프로그램 운영

용인시 처인구보건소는 다음달부터 관내 34개 초·중·고등학교 1만2천여명 대상으로 흡연·음주를

예방하기 위한 프로그램을 운영하기로 했다고 29일 밝혔다. 주요 교육내용은 담배를 핀 사람과 정상인의 폐 모형 비교를 통해 흡연의 심각성을 느끼도록 하고 가상 음주체험을 통해 문제점을 알도록 한다. 또 영양·운동·대사증후군 등 통합건강증진 프로그램도 함께 운영해 청소년들의 건강관리를 도울 계획이다.

2017.3.29. 포커스뉴스 (보건소)

양구보건소, 청소년 흡연 예방교육 실시

강원 양구보건소에서 실시한 청소년 흡연예방 교육이 29일 강원외국어고등학교 대강당에서 열렸다. 이날 이상식 호이애듀마술사는 흡연예방 토크 및 퀴즈, 마술 등을 진행해 강원외고 전교생들에게서 많은 호응을 받았다.



2017.3.30. 아시아뉴스통신 (보건소)

인천부평구보건소, 초등학생 흡연예방에 앞장선다.

부평구(구청장 홍미영) 보건소는 지난 28일 구산초등학교 정문에서 전교생을 대상으로 등굣길 흡연예방 캠페인을 실시한 것을 시작으로 올해 관내 초등학교 약 30개교에서 등굣길 흡연예방 캠페인을 벌인다. 등굣길 학생 중 일부는 흡연예방 홍보물을 나눠주는 담배모형 인형에게 다가가 악수를 하고 담배모형 인형과 인증 사진을 찍는 한편, 흡연예방 자료를 읽어보고 흡연에 대한 경각심을 높였다.



2017.3.30. 매일일보 (교육지원청)

인천동부교육지원청, 찾아가는 맞춤형 흡연예방교육사업 진행

인천동부교육지원청(교육장 박윤국)은 오는 4월부터 11월까지 찾아가는 맞춤형 학교흡연예방교육사업 강사 및 상담사 인력풀(24명)을 활용하여 동부 관내 초,중,고 희망교 신청에 의거 강사 및 금연상담사를 지원한다고 밝혔다. 아울러, 흡연예방교육 희망교 신청에 의거 흡연예방 일반교육 및 초중고 학령별 흡연예방표준교육프로그램(SENSE)운영에 대한 강사를 지원하고 있으며, 흡연 여부에 대해 책임성 있는 의사 결정을 할 수 있도록 하는 교육과, 흡연을 하지 않도록 하는데 중점 목적을 두고 청소년기 흡연예방을 위한 조기진단프로그램을 활용하여 꿈과 끼를 최대한 발산할 수 있도록 지원할 예정이다.

2017.3.30. 아주경제 (보건소)

하남시 간접흡연 방지 캠페인 펼쳐

이번 금연캠페인은 자원봉사자와 보건소 관계자 12명이 신장초등학교 일대와 근처 버스정류소에서 등교·출근하는 시민을 대상으로 간접흡연 피해에 대한 홍보물을 배부했으며, 금연 현수막, 피켓을 이용, 거리 캠페인을 진행했다. 구성수 보건소장은 “이번 캠페인을 계기로 학교 정화구역에서의 금연에 대한 인식 개선과 시민들의 간접흡연 피해 방지를 위해 금연구역에서 지속적인 캠페인을 진행할 예정”이라고 말했다.



2017.4.3. 국제뉴스 (학교)

진천 상신초등학교 ‘금연·절주 꼭 필요해요’

충북 진천 상신초등학교는 학생들의 건강한 심신발달을 위해 지난달 31일 금연·절주 교육을 전교생 대상으로 실시했다. 금연과 절주 교육을 통해 학생들은 담배의 유해성분과 유해성을 인식해 중독성이 강한 담배를 피우지 않겠다는 다짐을 하고 알코올에 대한 위험성을 알려줘 금주를 유도하고 스스로 절주 할 수 있는 방법을 배우게 됐다.



2017.4.3. 강원도민일보 (학교)

홍천군 어린이 흡연예방 손인형극 공연

홍천군이 유아를 대상으로 흡연의 위험성과 간접 흡연의 피해를 알리는 어린이 흡연 예방 손인형극을 공연하고 있다. 군보건소는 홍천군 꿈마당 인형극단과 함께 ‘호랑이 아저씨 금연 대작전’이란 손인형극을 관내 어린이집과 유치원 어린이를 대상으로 3개월 동안 공연한다.

2017.4.5. 시민일보 (학교)

경기 부천대명초교, 인형극 ‘담배는 양돼요’ 관람

경기 부천대명초등학교 1~2학년 학생 276명은 최근 오정보건소와 협력한 종합예술창작극단 〈각뚜기〉의 인형극 ‘담배는 양돼요~!!’를 학교 강당에서 관람했다.



2017.4.6. 국제뉴스 (교육청)

충북교육청, 학교흡연 예방사업 481개교 운영

충북교육청이 청소년 금연교육을 위해 학교흡연 예방사업 481개교를 운영한다고 밝혔다. 도교육청에 따르면 학교흡연예방사업은 학생 수와 학교 희망을 고려해 기본형 423교, 심화형 58교로 구분해 운영된다. 특화사업은 금연페스티벌, 금연실천 문예대회, 사제동행 등산·마라톤 대회, 금연 UCC 공모전 등으로 학교 실정과 여건에 따라 다양하게 추진될 예정이다.

2017.4.6. 울산뉴스 (보건소)

남구보건소, 구연동화 건강교육

울산 남구보건소는 지역 내 유치원·어린이집 57개소 6·7세 어린이 3,320명을 대상으로 3일부터 오는 6월 30일까지 3개월 간 구연동화식 건강교육을 실시한다. 이번교육은 어린이들의 눈높이에 맞춰 쉽고 재미있게 건강정보를 제공하기 위해 (사)색동회 구연동화 전문 강사와 연계해 진행된다. 영양, 신체활동, 음주예방, 흡연예방, 구강보건의 5개 영역으로 구성돼 있으며 각 영역별 주제는 골고루 먹기, 하루 60분 이상 신체활동 하기, 음주의 위해성, 흡연의 위해성, 충치 예방 등이다.

2017.4.6. NSP통신 (보건소)

안성시보건소, 흡연예방 교육 학생들 눈높이 맞춰 호응

경기 안성시 보건소가 아동·청소년을 대상으로 흡연예방교육 프로그램이 학생들 눈높이 맞게 다양한 방식으로 운영되고 있어 호응을 얻고 있다. 교육 프로그램은 지역 내 51개교 초·중·고교 학생 9986명을 대상으로 금연 뮤지컬, 개그콘서트, 인형극, 마술쇼, 강의식 교육 등 다양한 방식으로 운영되고 있다.



4월 2주차 ~ 4월 3주차

□ 이주의 보도

○ 진주 망경초 흡연예방 선포식 가져

진주 망경초등학교(교장 김도용)는 지난 17일 강당에서 1~6학년 280여명이 참여한 가운데 학교가 중심이 되어 흡연의 위험과 간접흡연의 피해를 알리고 학생들의 흡연에 대한 인식을 전환하기 위한 '흡연예방 및 금연선서식'을 가졌다.



이날 행사에서 김도용 교장은 “흡연예방 및 금연 선포식을 시작으로 학생들이 흡연의 피해를 알고 금연에 대한 올바른 태도를 갖고 평생 금연을 실천하도록 노력하는 계기가 되고, 나아가 담배연기가 없는 맑고 깨끗한 학교를 만드는 건강지킴이로 자라길 기대한다.”고 말했다.

이어서 김미숙 보건교사가 “학교 내의 쾌적한 환경조성과 방문자 및 교직원들의 흡연으로 인한 피해를 예방하고 담배 연기 없는 깨끗한 학교로 만들자”며 본교를 금연시설로 선포하였고, 학생 대표 김우주와 전교생은 “어떠한 상황에 처할지라도 나의 몸을 해롭게 만드는 담배를 피우지 않겠다.”고 친구들과 선생님 앞에 약속을 하였다.

○ 옥천 안내초, 흡연 예방 인형극 관람

안내초등학교(교장 김영임)는 4월 20일(목)에 전교생을 대상으로 흡연예방 인형극을 관람하였다.

‘담배의 유혹’ 흡연예방 인형극은 담배가 흡연으로 인해 변해가는 모습을 보며 담배의 유해성은 물론 담배에 대한 호기심과 유혹으로부터 스스로를 보호하고 물리치는 법을 쉽게 알려주었다. 또한 공연 관람 후 담배와 퀴즈대결을 통해 자연스럽게 흡연예방교육의 기회를 가졌다.



이번 교육에 참여한 5학년 전해경 학생은 “인형극을 보면서 담배가 건강에 해롭다는 것을 다시 한 번 더 느끼게 되었어요. 주변에 흡연을 하는 사람이 있다면 꼭 금연하라고 말씀드릴 거예요.”라고 하였다.

앞으로도 안내초등학교는 내실 있는 보건교육으로 안내 어린이들이 즐겁고 건강한 학교생활을 할 수 있도록 노력할 것이다.

□ 보도자료

- 학교: 흡연예방 텃밭 조성, 흡연예방 뮤지컬 관람, 흡연예방 선포식, 흡연 포스터 전시회 등 실시
- 보건소: 금연선포식, 흡연예방 프로그램, 흡연예방 인형극, 금연 서포터즈 모집 등 실시
- 교육청 및 교육지원청: 흡연예방 캠페인, 흡연예방 학교장 및 담당교사 연수 등 실시

2017.4.10. 울산매일 (학교)

약수초, 식목일 기념 ‘흡연예방 텃밭’ 조성

울산 북구 약수초등학교(교장 이종필)는 5일 식목일을 맞이해 모든 학생(99명)과 교직원이 함께 ‘약수의 건강한 약속, 흡연예방 텃밭 조성’행사를 개최했다. 이번 행사는 담배 연기 없는 세상을 위한 작은 실천의 하나로 1학년 1흡연예방 텃밭에 상추, 고추, 오이, 부추 등 농산물을, 1인 1꽃가꾸기 화분에는 봄을 재촉하는 예쁜 봄꽃들을 심었다.



2017.4.10. 아시아뉴스통신 (교육지원청)

강진 학생들, 벚꽃 시작! 흡연 엔딩!

전남 강진교육지원청(교육장 배건)은 10일 강진중학교 정문에서 교육청 직원, 강진중학교 교직원, 학부모, 학생회와 함께 학교 폭력 및 흡연 예방 등굣길 캠페인 행사를 실시했다. 이번 캠페인은 지역사회 구성원이 범사회적으로 학생지도에 관심을 갖도록 촉구하고, 학생들로 하여금 날로 심해지고 있는 흡연에 대한 경각심을 갖도록 하는 것과 어울러 등굣길 안전 활동 및 학교폭력 예방을 겸해서 이루었다.



2017.4.11. 경남도민신문 (학교)

통영 죽림초 뮤지컬 보면서 금연 의지 다져요

통영시 죽림초등학교(교장 문진섭)는 7일 5~6학년 430명을 대상으로 본교 강당에서 흡연예방 뮤지컬을

관람했다. 창작 그룹 가족의 흡연예방 뮤지컬 우리 함께 하는 거야 공연은 꿈나무 연극제를 준비하던 네 명의 친구들이 담배로 인해 오해가 쌓이고 그 속에서 흡연의 유혹까지 느끼지만 친구의 조언으로 담배의 유혹에서 벗어나고 건강한 꿈을 향해 나아간다는 내용을 담고 있다.

2017.4.11. 영남일보 (학교)

안동 경안고, 청소년 약물오남용 예방교육

안동 경안고(교장 류세기)는 지난 7일 한국마약퇴치운동본부 천명식 박사를 초청한 가운데 전교생을 대상으로 청소년 흡연의 심각성과 함께 약물 오남용 예방교육을 실시했다.



2017.4.11. 충북일보 (학교)

충주연수초, 학교폭력 예방 및 흡연예방 캠페인 실시

충주연수초는 10일 학생과 교직원들이 함께 참여한 가운데 학교폭력 예방 및 흡연예방 캠페인을 실시했다. 이번 캠페인은 학교폭력과 흡연에 대한 예방적 차원의 활동과 깨끗하고 신뢰 있는 학교를 만들기 위한 청렴을 주제로 실시되었다. 특히, 학교폭력 캠페인과 함께 이루어진 흡연예방 캠페인은 학생의 건강에 대한 관심 뿐 만 아니라 교직원들의 건강보호에도 기여하는 효과가 있다.

2017.4.12. 국제뉴스 (보건소)

고흥군 보건소, 금연선도학교서 금연선포식 가져

고흥군은 지난 6일 고흥산업과학고에서 ‘흡연 없는 학교 만들기’를 위한 금연선포식을 대대적으로 실시했다고 11일 밝혔다. 이번 금연선포식은 고흥산업과학고 등 3개교를 시작으로 건강하고 건전한 학생 육성을 위해 실시됐으며 학생대표의 금연선언식과 퍼포먼스(구호 외치기, 담배모형 부러뜨리기)등 순서로 진행됐다.



2017.4.12. 전라일보 (보건소)

정읍시보건소 청소년 흡연예방 및 금연교육 나서

정읍시보건소는 청소년의 흡연시작 연령이 점차 낮아지고 여성흡연자가 증가하면서 사회적 문제로

대두되고 있는 흡연을 경감시키기 위해 금연교육을 희망하는 초·중·고 53개 학교 학생 8,000여명을 대상으로 청소년 흡연예방 및 금연교육에 나섰다. 보건소는 이번 청소년에 대한 흡연예방교육을 통해 아동 청소년기의 흡연 및 간접흡연의 피해를 예방하고 가족 중 흡연자들의 금연에도 큰 도움이 될 수 있도록 최선을 다한다는 방침이다.

2017.4.12. 아시아뉴스통신 (학교)

음성군 용천초, 흡연예방 뮤지컬 관람

충북 음성군 용천초가 12일 용천관에서 4~6학년 360여명을 대상으로 뮤지컬관람을 통한 흡연예방교육을 했다. 학생들은 뮤지컬을 관람하는 동안 주인공과 한마음이 돼 큰소리로 응원하고 웃기도 하는 등 일체감을 보였다.



2017.4.13. 일요서울 (보건소)

의정부시보건소, 초·중·고 흡연 음주 예방프로그램 운영

의정부시보건소(소장 전과용)는 꾸준히 증가하고 있는 아동·청소년 흡연에 대한 문제를 인식하고 흡연을 예방하기 위해 아동·청소년을 대상으로 흡연 예방교육 프로그램을 운영하고 있다. 11일 경민고등학교 학생 918명을 대상으로 실시한 교육에서 '중독'을 주제로 담배와 술의 해악과 금연·금주의 필요성을 아이들의 눈높이에 맞춰 교육을 실시하여 학생들로부터 큰 호응을 얻었다.



2017.4.14. 대전투데이 (학교)

당진 서야중, 흡연예방교육 실시

당진 서야중학교(교장 김인섭)는 지난 11일 학교 강당에서 전교생을 대상으로 금연의 중요성을 알리는 흡연예방교육을 실시했다.



2017.4.17. 중도일보 (학교)

태안 송암초, 체험으로 배우는 흡연예방교육

송암초등학교(교장 김명희)는 지난 14일 전교생을 대상으로 보건의료원의 전문가를 초청해 흡연의 문제점과 유해성 등 교내 흡연예방교육을 실시했다.



2017.4.18. 대전투데이 (학교)

대창초, 흡연, 음주 stop 공익 포스터 전시회 개최

대창초등학교(교장 전연옥)는 지난 13일 흡연예방교육을 시작으로 흡연, 음주, stop 공익 포스터 전시회를 개최하고 있다. 이는 흡연예방 및 금연 실천 선도학교 사업의 일환으로 학생과 학부모, 교직원 모두에게 흡연, 음주예방 보건교육을 실시할 수 있는 계기가 되고 있다.



2017.4.19. 포커스 뉴스 (보건소)

양구군, 어린이 노인 대상 흡연예방 인형극 공연

강원 양구군보건소는 어린이들과 노인들을 대상으로 흡연 예방 및 금연을 위한 인형극을 공연하고 있다. 보건소는 지난 17일 동면어린이집을 시작으로 어린이집들을 순회하며 공연을 하고 있으며, 이달 내에 5회에 걸쳐 200여 명의 어린이들에게 공연을 펼치고 다음 달에는 8회에 걸쳐 500여 명의 어린이들에게 인형극을 공연할 예정이다.



2017.4.20. 울산종합일보 (교육청)

울산시교육청, 흡연예방 및 금연활동 학교장 연수

울산시교육청(교육감 김복만)은 19일 오전 10시30분 울산MBC 컨벤션에서 관내 학교장 242명을 대상으로 2017년 흡연예방 및 금연 실천 학교 운영을 위한 학교장 연수를 실시했다. 구체적인 내용으로 보건복지부 국가금연정책자문위원인 부경대 간호학과 김윤희 교수가 '국가금연정책 및 학교 흡연예방사업의 이해'라는 주제 강의를 했다.



2017.4.20. 경남일보 (학교)

거제중앙중 청소년 흡연예방 교육

거제중앙중학교(교장 황치우)는 지난 18일 전교생을 대상으로 강당에서 허미현 강사(거제시보건소 건강증진과)가 청소년흡연예방 교육을 실시했다.



2017.4.20. 아시아 뉴스통신 (교육지원청)

인천서부교육지원청, 학교흡연예방사업 담당교사 연수

인천서부교육지원청(교육장 장제우)이 20일 계양구청 6층 대강당에서 관내학교 흡연예방 사업 담당교사 137명을 대상으로 올해 학교흡연예방 사업에 대한 담당자 연수를 개최했다. 이번 연수는 시교육청과 합동 주관해 학교흡연예방사업이 내실 있게 운영될 수 있도록 담당교사 역량강화를 위해 마련됐다.



2017.4.21. 경북매일 (교육청)

경북교육청, 학생흡연예방 총력

경북도교육청은 올해 총 24억원의 예산을 투입해 23개 교육지원청 및 도내 926개 전체학교를 대상으로 흡연예방사업을 실시하는 등 학생흡연예방사업에 총력을 기울인다고 20일 밝혔다. 특히 흡연학생의 조기발견 및 관리를 위해 단계별 학교 흡연학생 관리지원 시스템을 구축해 청소년의 흡연진입을 사전에 차단하고 호기심에 담배를 접한 학생들의 조기금연을 유도할 계획이다.

2017.4.21. 경남도민신문 (학교)

진주 망경초 흡연예방 선포식 가져

진주 망경초등학교(교장 김도용)는 지난 17일 강당에서 1~6학년 280여명이 참여한 가운데 학교가 중심이 되어 흡연의 위험과 간접흡연의 피해를 알리고 학생들의 흡연에 대한 인식을 전환하기 위한 ‘흡연 예방 및 금연선서식’을 가졌다. 이날 행사에서 김도용 교장은 “흡연예방 및 금연 선포식을 시작으로 학생들이 흡연의 피해를 알고 금연에 대한 올바른 태도를 갖고 평생 금연을 실천하도록 노력하는 계기가 되고, 나아가 담배연기가 없는 맑고 깨끗한 학교를 만드는 건강지킴이로 자라길 기대한다.”고 말했다.



2017.4.21. 전민일보 (교육청)

전북교육청 흡연예방·금연실천학교 업무담당자 연수

전북도교육청은 20일 오전 9시부터 호텔 르윈에서 도내 흡연예방·금연실천학교 업무담당자 직무연수를 실시했다. 연수는 ‘국가금연정책 및 학교흡연예방사업의 이해’, ‘흡연예방·금연실천 심화학교 운영 방안’, ‘학교흡연예방사업 기획 및 평가, 운영 사례공유’에 대한 강의가 이어졌다.

2017.4.21. 불교공뉴스 (학교)

옥천 안내초, 흡연 예방 인형극 관람

안내초등학교(교장 김영임)는 4월 20일(목)에 전교생을 대상으로 흡연예방 인형극을 관람하였다. ‘담만의 유혹’ 흡연예방 인형극은 담만이 흡연으로 인해 변해가는 모습을 보며 담배의 유해성은 물론 담배에 대한 호기심과 유혹으로부터 스스로를 보호하고 물리치는 법을 쉽게 알려주었다. 또한 공연 관람 후 담만과 퀴즈대결을 통해 자연스럽게 흡연예방교육의 기회를 가졌다.



2017.4.22. 국제뉴스 (보건소)

과천보건소, 어린이 뮤지컬로 흡연 예방 교육 실시

경기 과천시(시장 신계용) 보건소는 어린이를 위한 흡연 예방 교육으로 뮤지컬 인형극 호랑이를 삼킨 담배를 선보였다고 지난 20일 밝혔다. 호랑이를 삼킨 담배는 흡연 피해의 심각성에 대한 이야기로 아이들의 눈높이에서 담배의 해로움에 대한 이야기를 풀어냈다.





4월 4주차 ~ 5월 1주차

□ 이주의 보도

○ 하동군 적량초, 봄 프로젝트 ‘친구와 소곤소곤’ 운영

경남 하동군 적량초등학교(교장 박용석)가 1일, 2일 양일간 전교생을 대상으로 2017학년도 4계절 프로젝트로 봄 프로젝트 ‘친구와 소곤소곤’을 운영했다.



이번 봄 프로젝트는 흡연예방 금연실천 캠페인, 친구와 함께 독서 프로그램 및 효 편지 쓰기, 미니 올림픽 등 다양한 행사활동을 구성하였다.

1일에는 금연실천 선언식 후, 횡천초등학교 강당에서 흡연예방 금연실천 마술쇼 공연을 관람 한 후 담배의 해로움을 체험하고, 4행시 짓기, 노래가사 바꾸기, 금연 캐릭터 그리기 등 금연을 다짐하는 시간을 가졌다.

2일에는 특색교육으로 진행되는 독서 교육의 일환으로 학년 친구들에게 책을 읽어주고 어버이날을 앞두고 효 편지 쓰기 프로그램을 진행해 부모님께 감사하는 마음과 사랑을 표현했다.

박지완 학생(6학년)은 “흡연예방 캠페인을 하면서 담배가 정말 나쁘다는 것을 알게 되었고, 친구가 읽어주는 책을 들으면서 이야기 속에 푹 빠졌었다”고 말했다.

○ 인천가좌여중, ‘금연 선포식’ 및 ‘건강 짱! 마음 짱! 체육대회’ 개최

인천가좌여자중학교는 4일 흡연예방 및 금연 실천의 일환으로 흡연예방 및 ‘금연 선포식’과 함께 ‘2017 건강 짱! 마음 짱! 체육대회’를 개최했다.



이날 ‘2017 건강 짱! 마음 짱! 체육대회’ 식전행사로 학생·교직원·학부모 등 전 가족이 참여한 가운데 금연 선포식을 진행했다.

학생들은 어떠한 흡연의 유혹도 단호히 거부하며 학생 자신과 가족, 친구들의 건강을 지키고, 전교생이 흡연 예방 및 금연 홍보대사가 되어 안전하고 건강한 교육환경 조성에 앞장설 것을 다짐했다.

행사를 담당한 김영철 교사는 “흡연 예방과 금연 실천을 다짐하고, 규칙과 질서를 지키고, 서로 협력해 최선을 다한 이번 행사로 건강하고 안전하며 행복한 학교 만들기에 큰 도움이 됐다”고 말했다.

□ 보도자료

- 학교: 흡연 예방 캠페인, 금연 선포식, 금연 홍보관 운영, 금연 축제, 흡연예방 골든벨, 교직원 금연 동아리 운영 등 실시
- 보건소: 금연 서포터즈 모집, 흡연 예방 인형극, 금연 포스터 공모전 등 실시
- 교육청 및 교육지원청: 흡연예방교육사업 담당교사 연수, 금연 서포터즈 선정, 금연실천 홍보 부스 운영 등 실시

2017.4.23. 신아일보 (보건소)

연수보건소, 청소년 금연 서포터즈 모집

인천시 연구수보건소는 오는 26일까지 관내 고등학교 1,2학년을 대상으로 청소년 금연서포터즈를 모집한다고 23일 밝혔다. 보건소는 청소년이 흡연에 대한 피해를 인지하고 금연에 대한 올바른 가치관 형성을 위해 청소년 금연서포터즈를 추진하며, 참가한 학생에게는 구 자원봉사센터와 연계해 자원봉사활동시간을 부여한다.

2017.4.23. 중도일보 (학교)

서산중학교, 등굣길 금연 약속! 금연실천!

인천시 연구수보건소는 오는 26일까지 관내 고등학교 1,2학년을 대상으로 청소년 금연서포터즈를 모집한다고 23일 밝혔다. 보건소는 청소년이 흡연에 대한 피해를 인지하고 금연에 대한 올바른 가치관 형성을 위해 청소년 금연서포터즈를 추진하며, 참가한 학생에게는 구 자원봉사센터와 연계해 자원봉사활동시간을 부여한다.



2017.4.23. 금강일보 (학교)

한국식품마이스터고, 등교맞이·창체활동과 함께 하는 금연선포식

한국식품마이스터고등학교는 지난주 아침 등교맞이와 함께 하는 금연 캠페인 행사와 금연선포식 및 음주·흡연예방교육을 실시했다. RCY 동아리 학생과 학생회 임원이 중심이 돼 진행한 아침 등교맞이 행사는 기숙사 앞마당에서 등교하는 모든 학생과 교직원에게 생수와 초코파이를 나누어주고 학생들이 만든 피켓을 흔들며 음주·금연에 대한 캠페인 활동을 펼쳤다.



2017.4.24. 국제뉴스 (학교)

진천 구정초등학교 ‘흡연하면 안돼요’

충북 진천 구정초등학교(교장 장시옥)는 21일 담배 없는 깨끗하고 건강한 학교 만들기 일환으로 흡연예방교육과 함께 금연 홍보관을 운영한다. 이순임 강사(진천군 보건소)가 진행한 금연교육은 흡연 예방교육을 받은 후 평생금연서약서를 작성하면서 금연의지를 다지는 시간으로 진행됐다. 이번 흡연 예방 교육은 어린이들이 흡연의 폐해에 대해 올바른 인식해 밝고 쾌적한 학교에서 건강하게 성장하도록 돕는 계기가 될 것이라고 기대한다.

2017.4.24. 중도일보 (학교)

서산 운산공고, 2017 금연실천학교 금연 선포식 실시

서산 운산공업고등학교(교장 류재풍)는 지난 19일 청운관에서 전교생이 모여 2017 금연선포식을 개최했다. 최근 흡연 연령이 낮아져 학생 흡연율의 증가가 심각한 사회문제로 대두되고 있는 가운데 학생들이 주체가 되어 금연 운동을 전개하여 흡연에 대한 인식을 전환하고 학생 스스로 건강한 몸을 가꾸자는 목적으로 실시했다.



2017.4.24. 제주일보 (보건소)

서귀포시 동부보건소, 유아흡연 예방교육

서귀포시 동부보건소(소장 고인숙)는 오는 8월까지 지역 내 어린이집과 유치원 등 24개소를 대상으로

유아흡연 예방교육을 실시하고 있다고 24일 밝혔다. 동부보건소에 따르면 유아흡연 예방교육은 ‘위험한 담배연기 피하기 및 담배 피우는 아빠에게 말씀드리기’를 테마로 담배연기의 유해성분을 알아보기 위한 스티커 놀이와 인형모형을 통한 몸에 해로운 담배연기 피하기 등의 체험으로 담배의 해로움을 인식시키고 있다.



2017.4.24. KNS뉴스통신 (학교)

수원 서평초등학교 ‘담배 절단식 퍼포먼스’…금연선포식 진행

수원 서평초등학교(교장 김동복)는 지난 21일 전교생과 교직원이 참석한 가운데 ‘흡연예방 건강한 학교만들기’를 위한 금연선포식을 실시했다. 이번 행사는 2017년 흡연예방 중심학교로 선정됨에 따라 운영된 금연선포식 행사다. 김은혁(6학년)학생은 “무조건 담배를 피우지 않겠다고 나 자신과 마음속으로 약속하게 되었고 담배를 피우는 사람들에게 금연을 실천하도록 도움을 주고 싶다”고 다짐했다.



2017.4.25. KNS뉴스통신 (학교)

논산, 은진초 전교생 대상 흡연예방 및 금연체험

논산시 은진면에 있는 은진초등학교(교장 김용진)이 지난 24일 전교생을 대상으로 금연교육을 실시했다. 학생들은 금연 저금통 만들기과 금연 다트 놀이, 금연 투호 놀이, OX 문제, 폐 건강 확인 코너, 흡연예방 젠가 놀이 등의 다양한 체험을 통해 금연의 중요성을 알게 됐다.



2017.4.25. 충청매일 (학교)

보은 판동초, 흡연예방 캠페인

보은 판동초등학교(교장 박길순) 학생들이 지난 24일 흡연의 해로움과 피해를 적극 알려 청소년의 흡연을 사전에 예방하고자 속리산국립공원을 찾아 흡연예방 및 금연피켓, 어깨띠를 두르고 속리산 관광객들을 대상으로 흡연예방 양말을 나눠주며 캠페인을 벌였다.

2017.4.25. 충청매일 (학교)

보은 판동초, 흡연예방 캠페인

보은 판동초등학교(교장 박길순) 학생들이 지난 24일 흡연의 해로움과 피해를 적극 알려 청소년의 흡연을 사전에 예방하고자 속리산국립공원을 찾아 흡연예방 및 금연피켓, 어깨띠를 두르고 속리산 관광객들을 대상으로 흡연예방 양말을 나눠주며 캠페인을 벌였다.

2017.4.25. 아시아뉴스통신 (교육지원청)

인천남부교육지원청, 학교 감염병과 흡연예방교육사업 담당교사 연수

인천남부교육지원청(교육장 이승삼)이 25일 인천송월초등학교 시청각실에서 남부 관내 초·중·고, 각종학교 감염병 예방관리와 학교 흡연예방사업 담당 교사들을 대상으로 역량강화 연수를 실시했다.

2017.4.26. 국제뉴스 (보건소)

서귀포보건소, 아동·청소년 대상 흡연예방교육 실시

서귀포보건소는 아동·청소년이 흡연에 대한 문제를 인식하고 조기흡연을 예방하기 위해 관내 초·중·고 학생을 대상으로 오는 10월까지 ‘아동·청소년 흡연예방교육’을 실시하고 있다고 26일 밝혔다. 이번 흡연예방교육은 서귀포보건소 금연상담사와 한국금연운동협의회 등 내·외부강사가 학교를 직접 방문해 학생 눈높이에 맞춰 교육이 진행되고 있어 학생들로부터 큰 호응을 얻고 있다.

2017.4.26. 매일일보 (보건소)

홍성군 보건소, 인형극으로 어린이 금연전도사 양성

홍성군 보건소는 내포초 병설유치원을 시작으로 관내 17개소 유치원 및 어린이집 아동을 대상으로 찾아가는 흡연예방 인형극을 실시한다. 이번 공연은 관내 생태학교 꿈 인형극단과 연계한 「호랑이 담배피던 시절에」라는 흡연예방 인형극으로 어린이에게 흡연의 유해성 및 담배연기로부터 대처하는 방법, 금연의 필요성 등 어린이의 눈높이에 맞도록 흥미로운 내용으로 진행할 계획이다.



2017.4.26. 인천일보 (보건소)

양평군, 유아 및 아동·청소년 흡연예방교육 프로그램 실시

양평군보건소는 흡연시작 연령이 낮아지며, 꾸준히 증가하고 있는 아동·청소년 흡연에 대한 문제를 인식하고 흡연의 예방 및 금연 동기부여를 위한 흡연예방교육 프로그램 운영에 들어갔다. 이번 흡연예방교육 프로그램은 유아 흡연예방교육으로 확대 운영하며 관내 어린이집, 초, 중, 고등학교 흡연예방교육 신청(1,730명)을 받아 지난 4월 19일 서종병설유치원을 시작으로 전격 시작되었으며 11월까지 운영된다.



2017.4.27. 아시아뉴스통신 (보건소)

보은군보건소, 아동·청소년 건강 증진에 '총력'

27일 보은군보건소에 따르면 군내 초·중·고 19곳을 순회하며 오는 9월까지 모두 25차례에 걸쳐 흡연예방교육을 실시한다. 흡연예방교육은 청소년의 흡연이 인체에 미치는 영향, 성인보다 심각한 청소년기 흡연의 폐해 등을 알리고 금연 희망학생을 대상으로 5주간 금연교실을 운영한다.



2017.4.27. 경상일보 (학교)

울산 청솔초등학교, 금연과 함께한 한마당 축제 개최

울산광역시 남구 청솔초등학교(교장 차기창)은 27일 교내 운동장에서 '금연과 함께하는 청솔 한마당 축제(운동회)'를 개최 했다. 청솔초등학교는 올해 울산광역시 교육청이 지정한 '흡연 예방 및 금연 실천 학교'로 금연 캠페인과 한마당축제를 접목해 행사를 개최했다.



2017.4.27. NSP통신 (교육청)

경북교육청, '학교흡연예방사업' 관계자 120명 연수 실시

경상북도교육청(교육감 이영우)은 학교흡연예방사업을 추진을 위한 '학교흡연예방사업' 관계자 120명에게 연수를 실시한다. 특히 학교흡연예방사업의 실효성 있는 운영을 위해 흡연학생의 조기발견 및 관리 방안으로 '단계별 흡연학생 관리지원 시스템'을 구축한다.



2017.4.27. 아시아뉴스통신 (보건소)

보은군보건소, 아동·청소년 건강 증진에 '총력'

27일 보은군보건소에 따르면 군내 초·중·고 19곳을 순회하며 오는 9월까지 모두 25차례에 걸쳐 흡연예방교육을 실시한다. 흡연예방교육은 청소년의 흡연이 인체에 미치는 영향, 성인보다 심각한 청소년기 흡연의 폐해 등을 알리고 금연 희망학생을 대상으로 5주간 금연교실을 운영한다.



2017.4.27. 글로벌이코노믹 (교육청)

전북도교육청, 청소년 금연 서포터즈 20개팀 선정

전북도교육청은 청소년이 주도하는 또래 중심의 흡연예방 및 금연 활동 지원을 위해 청소년 금연 서포터즈 20개팀을 선정, 오는 29일 발대식을 갖는다. 청소년 금연서포터즈는 12월까지 활동하면서 ▲금연정책홍보▲또래 흡연 예방 및 금연 홍보▲간접흡연 예방 캠페인▲담배의 진실 알리기 등 지정 미션을 수행하며, 팀별 독창적인 금연 캠페인을 전개하게 된다.



2017.4.27. 일요신문 (보건소)

서구보건소, 어린이 대상 금연포스터 공모전 개최

대구 서구보건소는 제30회 세계 금연의 날을 기념해 '어린이 금연포스터 공모전'을 개최한다고 27일 밝혔다. 지역 내 17곳 초등학교를 대상으로 담배의 폐해 및 흡연에 대한 올바른 정보 제공, 흡연이 개인과 사회에 미치는 영향을 알리는 시사성을 공모 주제로 금연과 흡연예방의 인식 확산을 위해 금연포스터 공모전을 개최한다.

2017.4.28. 업코리아 (보건소)

광양시 보건소, 청소년 흡연예방 교육

광양시 진상보건지소는 지난 26일 진산초등학교 소강당에서 '담배 Bye 건강 Hi'라는 주제로 청소년 흡연예방교육을 실시했다고 밝혔다. 이번 교육에서는 흡연의 폐해성과 인체에 미치는 영향을 학생들의 눈높이에 맞춘 영상 자료와 함께 금연에 대한 퀴즈문제를 풀었다.

2017.4.30. 대구신문 (보건소)

인형극·토크콘서트… 눈높이 맞게 담배 위험성 알려

대구 세천초등학교는 지난 4월 12일 전교생 620명을 대상으로 인형극, 무한도전, 토크콘서트 등 다양한 형태의 흡연예방교육을 진행했다. 이번 교육은 학생들이 즐겁게 놀면서 자연스럽게 흡연의 해악과 금연의 필요성을 알 수 있도록 하기 위해 ‘극단 모여라 꿈동산’을 초빙해 이뤄졌으며, 각 학년별 수준에 맞는 프로그램으로 구성·운영 되었다.



2017.5.1. 충남일보 (학교)

태안 창기초, 퀴즈로 배우는 흡연예방교육

창기초등학교(교장 이광순)는 어린이 및 청소년 흡연의 위험성과 심각성을 알리기 위해 지난달 27일 오전 9시부터 10시까지 전교생을 대상으로 ‘흡연예방 골든벨’을 실시했다. 이번 흡연 예방 골든벨을 통해 아이들에게는 흔히 니코틴·타르·일산화탄소 등으로 일컬어지는 담배의 유해성 화학물질에 대해 알고, 직·간접흡연이 인체에 미치는 영향에 대해 배울 수 있었고, 다양한 선물과 금연 지원품들이 각 가정에 전달됐다.

2017.5.1. 시민일보 (학교)

경기 부천시 석천초, 흡연, 약물중독 예방 교육

경기 부천시 석천초등학교에서는 최근 마약퇴치운동본부 소속 부천시 약사회 회원인 약사와 함께 하는 ‘흡연, 약물중독 예방 교육 및 마약퇴치 교육’을 실시했다.

2017.5.1. 충남일보 (보건소)

서천군 보건소, 흡연 예방 및 절주 홍보

서천군 보건소(소장 김재연)는 지난 27일 학부모회 임원 및 학교장, 업무 담당교사 등을 대상으로 충청남도 서천교육지원청 주관 ‘학부모와 함께 만들어 가는 행복한 학교 조성’을 위한 연수 중 흡연 예방 및 절주에 대한 홍보를 실시했다.



2017.5.2. 대전일보 (보건소)

음성 무극초등학교, 교직원 금연동아리 운영 및 금연선포식 실시

음성 무극초등학교는 2일 교직원을 대상으로 금연실천의지를 다짐하는 금연선포식을 진행했다. 이는 교직원 금연동아리 운영활동을 통해 흡연에 대한 경각심 및 금연의 중요성을 인식시킬 뿐만 아니라 교직원이 먼저 술선수범함으로써 교직원의 금연의지와 건강증진 도모 및 금연분위기를 조성해 ‘담배 연기 없는 건강한 학교 만들기’를 위해 추진됐다.

2017.5.2. 포커스뉴스 (학교)

하동군 적량초, 봄 프로젝트 ‘친구와 소곤소곤’ 운영

경남 하동군 적량초등학교(교장 박용석) 1일, 2일 양일간 전교생을 대상으로 2017학년도 4계절 봄 프로젝트 ‘친구와 소곤소곤’을 운영했다. 1일에는 금연실천 선언식 후, 횡천초등학교 강당에서 흡연예방 금연실천 마술쇼 공연을 관람 한 후 담배의 해로움을 체험하고, 4행시 짓기, 노래가사 바꾸기, 금연 캐릭터 그리기 등 금연을 다짐하는 시간을 가졌다.



2017.5.3. 충청투데이 (보건소)

진천군보건소 금연·절주 홍보관 운영 큰 호응

진천군보건소가 금연·금주문화 확산을 위해 관내 사업장 및 학교를 대상으로 찾아가는 금연·절주 홍보관 운영이 큰 호응을 얻고 있다. 관은 금연·절주 관련 모형 및 전시물을 사업장 및 학교에 전시해 참여자가 흡연의 유해성을 시각적으로 느끼게 하고, 직접 정상적인 폐모형과 비정상적인 폐모형을 만져볼 수 있도록 해 흡연과 음주의 위험성에 대해 알리기 위해 운영되고 있다.

2017.5.3. 경기신문 (학교)

시흥 신천초로 ‘가족산행’ 호응

시흥시 신천초등학교는 최근 흡연예방학교의 실천을 위해 시흥시 소래산에서 가족산행을 실시했다. 이번 산행은 2017 흡연예방실천학교를 운영하는 신천초등학교의 학생 등이 ‘담배 없는 세상, 건강한 학교’를 체험하도록 하기 위해 계획된 것으로, 재학생 33가족 총 110명이 참여했다.

2017.5.5. 기호일보 (학교)

인천가좌여자중, ‘금연 선포식’ 및 ‘건강 짱! 마음 짱! 체육대회’ 개최

인천가좌여자중학교 4일 흡연예방 및 금연 실천의 일환으로 흡연예방 및 ‘금연 선포식’과 함께 ‘2017 건강 짱! 마음 짱! 체육대회’를 개최했다. 학생들은 어떠한 흡연의 유혹도 단호히 거부하며 학생 자신과 가족, 친구들의 건강을 지키고, 전교생이 흡연 예방 및 금연 홍보대사가 되어 안전하고 건강한 교육환경 조성에 앞장설 것을 다짐했다.



2017.5.5. 영남일보 (학교)

영양 일월초등학교, 조지훈문학길에서 금연

영양 일월초등학교(교장 공한예)는 ‘제95회 어린이날’을 앞둔 지난 2일 학교폭력예방을 위한 친목도모 활동을 가진 후, 금연캠페인 모자와 금연티셔츠를 입고 외씨버선길인 조지훈 문학길에서 금연활동을 펼쳤다.



인천 당하중학교 한인실 선생님

2017년 5월 | 현장 인터뷰, Vol. 21

소속 학교 소개 및 본인 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요? 인천당하중학교 보건교사 한인실 입니다.
29년째 보건교사로 근무하고 있는데 27년은 초등학교에서 근무를 했습니다. 2년째 근무하고 있는 인천당하중학교는 인천의 서쪽에 위치하고 있는 남녀공학 중학교로 3개 학년, 33개 학급, 총 1,093명의 학생과 81명의 교직원이 생활하고 있으며, 교훈은 ‘성실하고 지혜롭고 아름답게’입니다.

저는 29년째 흡연예방 및 금연교육을 비롯하여 보건교육을 통한 학생건강관리를 위해 노력하고 있습니다. 특히 흡연예방 및 금연교육에 남다른 관심과 열정을 갖고 있는 저는 2011년 퍼즐놀이 중심의 흡연예방 프로그램 개발, 인천광역시교육청 흡연예방교육(초등용) 장학자료 등을 개발하여 현장 보급화에 힘썼습니다. 학생들의 인성교육과 생활지도에도 많은 관심을 갖고 연구한 결과 인성교육사례연구대회, 생활지도사례연구대회에 입상하였고, 2015년 학생건강증진우수사례 발표대회에 흡연예방교육 내용으로 참가하여 입상하였습니다.



학교 보건의 선두 주자로서 모든 일에 열정을 갖고 추진한 결과 인천광역시보건교사회장, 인천보건교과교육연구회장, 어린이적십자단전국회장, 한국119소년단지도교사협의회부회장을 역임하게 되었고, 서번트 리더쉽을 발휘하여 학생건강관리 및 보건교육, 인성교육에서 앞장서는 모범적인 교사가 되었습니다.

또한, 국무총리표창을 비롯한 교육부장관표창, 보건복지부장관, 문화관광부장관, 행정안전부장관 표창 등 다수의 상을 수상하며 노력을 인정받기도 했습니다. 저는 남은 교직생활동안 질풍노도 시기의 중학교 학생들이 신체적, 정신적, 사회적으로 건강하게 성장할 수 있도록 제가 품고 있는 긍정적인 에너지를 나누며 관심과 사랑으로 학생 한사람, 한사람을 이해할 수 있는 사랑 가득한 교사가 되도록 노력하겠습니다. 또한, 국무총리표창을 비롯한 교육부장관표창, 보건복지부장관, 문화관광부장관, 행정안전부장관 표창 등 다수의 상을 수상하며 노력을 인정받기도 했습니다. 저는 남은 교직생활동안 **질풍노도 시기의 중학교 학생들이 신체적, 정신적, 사회적으로 건강하게 성장할 수 있도록 제가 품고 있는 긍정적인 에너지를 나누며 관심과 사랑으로 학생 한사람, 한사람을 이해할 수 있는 사랑 가득한 교사가 되도록 노력하겠습니다.**

학교의 특색에 대해 자세히 알려주세요.

인천당하중학교는 당하 교육활동 기본설계로 『**행복 교육으로 꿈을 가꾸는 DREAM SCHOOL**』의 미션과 『**시작은 당하에서 성공은 세계로!!**』라는 비전을 갖고 5가지의 프로젝트를 운영하고 있습니다. ① **지, 덕, 체를 겸비한 미래 지향 당하인을 위한 DREAM UP! 당·하·중 프로젝트**, ② **꿈과 끼를 살리는 특색 있는 맞춤형 교육과정 운영**, ③ **진로 탐색을 위한 다양한 창의적 체험활동 운영**, ④ **안전한 학교 행복한 가정을 꿈꾸는 인성교육 실시**, ⑤ **안전하고 투명성 있는 교육 환경 조성**이 그 내용입니다. 2017학년도 인천당하중학교의 중점과제로는 ① ‘DREAM UP! 나를 키우는 당·하·중(진로, 독서, 봉사활동의 연계)’, ② **라운제나 당하(안전하고 즐거운 학교생활 꾸리기)**, ③ **함께 하는 학력 향상 프로젝트(프렌즈멘토링, 교사와 학생의 멘토-멘티 연계, 수학공감동아리 운영)**, ④ **Do 인성!(책임, 배려, 소통을 주제로 ’당하중 이든샘’으로 인성 실천하기)**를 계획하고 실천하고 있습니다.

특히 **2016년부터 학교흡연예방사업 심화형 운영학교로 지정**되어 학교 교육과정과 연계하여 적극적 흡연예방사업을 실시하고 있으며, 2016년도에는 **인천광역시 흡연예방사업 우수학교로 선정**되어 교육감 표창을 받았습니다.

지금까지 진행해 오셨던 다양한 흡연예방사업들 중, 가장 기억에 남는 사업은 어떤 사업인가요?

“흡연하면 잠시 기쁨 뿐이죠~! 당신은 소중한요~ 가족을 지켜줘요~” 아침 출근시간마다 인천지하철 1호선 선학역에서 오전 8시부터 흘러나오는 흡연예방 창작곡을 들었을 때가 가장 기억에 남습니다.

2015년 인천선학초등학교에서 근무할 당시에 학교흡연예방사업 심화형 학교를 운영하며 **“작은 노래, 큰 금연 울림”**이라는 주제로 흡연예방 노래곡집 **“당신은 소중한요”**를 개발하였습니다. 전교생이 직접 지은 흡연예방 노랫말에 전문작곡가 곡을 붙인 서른 한국의 흡연예방노래를 학생들이 직접 불러 CD로 제작하고, 학생들의 금연 작품, 학생들이 이해하기 쉬운 흡연예방 스팟 교육 자료로 책자를 엮어서 CD와 함께 인천광역시 초·중·고 전체 학교와 전국의 252개 기관에 보급하였습니다. 그리고 인천선학초등학교 학구 내에 있는 선학역을 찾아가서 역장님께 CD를 전해 드리고 매일 출근시간에 노래를 방송해 달라고 부탁 드렸더니 역장님께서 흔쾌히 들어주셨습니다. **“선생님~ 선생님~ 우리가 지은 노래가 선학역에서 나와요~!”**라며 아이들도 신나했고, **학교 교육활동 결과가 지역사회로 파급되는 효과를 가져온 좋은 사업**이라서 기억에 가장 남습니다.

인천당하중학교로 학교를 옮긴 후에는 학교 앞에 위치한 대형병원에서 환자들이 병원 출입구 근처에서 흡연하는 모습을 자주 볼 수 있었는데, 그 모습이 호기심 많은 학생들에게 흡연의 욕구를 자극하는 촉매제가 될 수 있다는 생각이 들었습니다. 그래서 **우리학교 학생들을 대상으로 흡연구역, 금연지정구역 지도를 조사하게 한 후 학생들이 그린 상습흡연구역과 꼭 금연을 해야 하는 구역 지도 결과물을 첨부하여 지역 보건소에 특별 금연지역 관리를 부탁하는 공문을 보냈습니다.** 그 결과 지역 보건소에서는 대형병원 앞에 절대 금연 구역 표시와 함께 CCTV를 설치하여 금연지도를 강화 하였습니다. 이 사례 또한 **학생들의 교육 활동이 지역사회 바꾸는 계기**가 된 것이라 기억에 남습니다.

**다양한 체험 위주의 사업을 진행하셨다고 들었습니다.
학생들의 참여도와 적극성이 가장 높았던
프로그램(사업)은 어떤 프로그램(사업)이었는지 말씀
부탁드립니다.**

2016년에 운영한 금연 캠프 **“금연은 풍등을 타고”**라는 사업과 2017년 교과와 융합하여

진행했던 “평생금연약속 꽃길 가꾸기”(환경교과)
“요리하고 금연하고”(기술 가정교과) 활동이
참여도와 적극성이 높았습니다.



‘금연은 풍등을 타고’ 프로그램은 **흡연학생 대상으로 운영했던 금연 캠프**로 흡연 학생뿐만 아니라 흡연 학생을 돕는 또래 상담자인 비흡연 학생이 함께 팀을 이루어 호흡기관 모형 만들기, 금연 컬링, 금연 볼링, 2인 삼각 달리기를 한 후 풍등에 자신의 금연 의지를 써서 날리는 활동 등 **체험과 참여위주의 교육활동**으로 진행하였습니다. 교육을 모두 마치고 서로를 격려하며 콩나물해장국을 함께 먹는 모습을 보니 잠시나마 학생들에게 금연의지를 갖게 해주었다는 생각이 들어 참 뿌듯하고 보람을 느꼈습니다.

평생금연약속 꽃길 가꾸기는 **RCY 에코프렌즈 봉사활동과 연계**하여 운영하였습니다. 학생들이 아침 일찍 등교하여 비올라 모종 5개씩 심어 긴 화분을 만들고, 작은 화분에는 허브를 심어 총 44개 화분을 만드는 활동을 하였습니다. 화분에 전교생의 평생금연 약속 팻말을 적어 놓기도 하고 평생 금연 스티커도 붙여놓았습니다.

중학교 학생들은 성장호르몬과 성호르몬이 많이 분비되는 시기로 모든 신진대사가 활발합니다. 또한 먹을 것에 대한 욕구도 왕성하여 이런 성향을 금연요리실습 프로그램에 적용하여 사업을 추진하였습니다. **요리사 모자에 금연 표시를 하고 요리실습재료로 금연을 표현한 후 금연의지를 다짐**하며 음식을 먹었습니다. 요리 실습 준비로 분주했지만 학생들의 참여도는 매우 높았습니다.

다양한 장소에서 흡연예방 캠페인을 실시하셨다고 들었습니다. 캠페인 활동을 진행하면서 느낀 애로사항이나 개선사항이 있다면 말씀 부탁드립니다.

우리학교는 **체험학습과 연계한 흡연예방 캠페인**을 진행하였습니다. 인천 차이나타운, 서울청계천, 음성꽃동네가 대표적인 장소입니다. 애로사항은 없었지만 앞으로 내실 있는 캠페인 활동을 위한 개선 사항을 생각해 보았습니다.

첫 번째는 **캠페인 피켓의 개선**입니다. 굳이 흡연예방 문구가 새겨진 상업적인 사이즈가 큰 피켓이 아닌 학생들이 직접 제작한 손 피켓으로 피켓을 개선하면 좋을 것 같습니다.

두 번째는 **캠페인 하면서 절대금연구역 내 흡연자 발견 시 소극적 대처의 개선**입니다. 캠페인 시 절대금연구역 내 흡연자를 발견했을 때 그냥 지나치는 사례가 많았는데, 앞으로는 사진을 찍어 보건소에 신고하는 등 적극적 금연 운동도 함께 해야 할 것 같습니다.

올해 중점적으로 추진하시고자 하는 사업은 어떤 것들이 있나요?

올해 인천당하중학교 중점 추진 사업은 **교과와 융합하여 흡연예방 사업**을 추진하는 것입니다. **환경봉사활동과 융합한 흡연예방사업인 “평생금연약속 꽃길 가꾸기”** 활동을 통해 학생들의 등굣길에 꽃길을 만들고 본인의 평생 금연약속 팻말을 꽃길에 꽂아 놓았습니다.

음악교과와 융합한 흡연예방사업으로 2015년 인천선학초등학교에서 개발한 흡연예방 노래곡을 학급별로 지정곡을 정하여 불러보고 노랫말에 맞는 홍보문과 만화그리기 활동을 함께 하고 있습니다.

가정교과와 융합한 흡연예방 사업으로 “요리하고 금연하고” 사업을 추진하였습니다. 학생들이 요리사 복장에 금연을 표현하고 (문구와 그림으로) 요리 재료로 금연을 표현하며 평생금연의지를 다지며 요리 실습을 하였습니다.

지역사회 프로그램과 융합하여 인천마약퇴치본부의 지원을 받아 학교 전담강사에 의해 실시되는 청소년 흡연예방 마그미, 터닝 프로그램, 흡연예방연극, 흡연예방 자료 전시회 등을 실시할 계획입니다.

또한, 2015년 인천선학초등학교 **흡연예방노래곡을 활용한 금연홍보문, 만화그리기, UCC 대회**를 개최하여 우수 작품을 흡연예방 교육자료로 제작할 계획입니다.

학교흡연예방사업 운영에 대한 애로사항 또는 추가적인 개선사항이 있다면 말씀 부탁드립니다.

학교 흡연예방사업 심화형 학교를 운영하는 담당교사에게 직접적인 혜택을 줄 수 있는 방안이 필요합니다.

예를 들면 현재 시도별 1명에게만 기회가 주어지는 해외 연수 기회를 학교흡연예방사업 심화형 학교를 운영하며 주무를 담당하고 있는 교사에게 더 많은 기회를 주는 **해외 연수 프로그램**을 만들어 주시기 바랍니다.

학교흡연예방사업 심화형 운영학교 학생 중 금연 성공한 학생들 중 대표 학생 1명씩 선발하여 전국적인 국내 연수기회 마련함으로써 **금연 동기 부여가 되는 계기**가 마련되었으면 좋겠습니다.

2015년 인천선학초등학교에서 개발한 31곡의 흡연예방노래로 복지부 주관 전국 합창대회를 개최하여 흡연예방 노래곡집이 더 많이 활용될 수 있는 기회가 마련되었으면 좋겠습니다.

마지막으로 전국 학교장님을 비롯하여 모든 선생님들께 하시고 싶은 말씀이 있으시면 부탁드립니다.

지난해 회복적 생활교육 연수의 일환으로 관내 대안 학교를 방문했을 때 어느 학생부장님께서 대안 학교 학생회대표 학생에게 “대안학교가 일반학교와 다른 점이 무엇인가요?”라는 질문을 하였을 때 “일반학교 때 선생님들은 제 이름을 몰랐는데, 여기는 선생님들이 제 이름을 다 알아요.”라고 대답한 학생의 말이 늘 마음에 남아 있습니다. 이렇게 **학생들은**



선생님의 관심과 사랑을 받고 자라며 자신을 믿어주는 한사람만 있어도 바르게 성장할 수 있습니다.

학교흡연예방사업도 마찬가지입니다. 담당교사가 열정을 가지고 이 사업을 진행할 때, 단 한명의 학생이라도 금연하게 되고, 또 담배를 피우지 않는 학생이 평생 비흡연을 약속하며 흡연하지 않게 됩니다. 그래서 교사는 학생의 변화를 기대하며 묵묵히 사업을 수행하고 있습니다. 전국의 학교장님들께서는 묵묵히 일하고 있는 **학교흡연예방사업 담당자들을 격려해 주시고 적극적으로 지원해 주셨으면 하는 바람이 듭니다. 흡연예방교육은 나이가 어린 초등학교 때부터 지속적이고 체계적으로 이루어져 학생들의 가치관에 영향을 미쳐야 합니다. 그러기 위해서는 다양한 체험위주의 활동이 필요합니다. 제가 적극적으로 흡연예방사업을 할 수 있었던 것은 저희 학교 교장선생님의 전폭적인 지지와 격려가 있었기 때문입니다.**

일부 학교에서는 흡연예방 사업 담당자들이 학교현장에서 여러 가지 다양한 사업을 진행하려고 해도 학교장님의 교육관에 따라 제한을 받을 때가 있다고 합니다. 저희 학교 교장선생님처럼 격려와 지지를 통해 학생 흡연예방 및 금연교육에 앞장서는 교사들이 많아지길 기대해 봅니다.

아이의 인생을 바꾸는 대화 방법 외

2017년 5월 | 학교 알리미, Vol. 21



□ 공지사항

○ 2017년 제30회 '세계 금연의 날(5.31.)' 기념 금연홍보 및 캠페인 안내

- 흡연의 심각한 폐해를 알리고 효과적인 금연정책을 전 세계적으로 전파하기 위해 WHO가 정한 기념일(매년 5.31.)
- 매년 주제를 정하여 흡연율을 낮추기 위한 국제적인 공조 및 홍보를 통해 각 회원국의 원활한 금연정책 추진 도모

□ 2017년 금연주간 금연홍보 및 캠페인

○ 캠페인 슬로건



- 흡연은 당장 치료가 필요한 질병이라는 기존 캠페인의 프레임을 계승 발전
- 가장 즉시적인 시점의 제시를 통해 금연 의향과 금연 시도간 시간차 극복
- 금연 시작 시점의 구체적인 명기를 통해 행동 유발 동기의 강도 증가
- 개인적 공감적 금연 이유를 제시함으로써 금연 동기 강화
- 금연 시도 실패한 사람들도 더 빠른 시점에 다시 금연에 도전할 수 있는 계기 마련

* 세계 금연의 날 캠페인 안내 사이트: <http://fingerband.kr>

* 학교에서는 위 사이트 안내에 따라 학교 단위 '세계 금연의 날' 기념 캠페인 추진 권고

□ 사업동정

○ 2017년 학교흡연예방사업 계획 입력완료



기간

2017. 3. 22.(수) ~ 4. 7.(금)



내용

2017년 학교흡연예방사업 지침에 근거하여 학교 사업 계획 입력 완료



방법

금연서비스 통합정보시스템 (<http://nosmk.khealth.or.kr>)에 접속하여 해당 학교 ID로 로그인 후 '사업 유형, 학급 수, 학생 수, 예산액' 등 입력, 사업계획서 첨부



대상

전국 약 12,000여개 학교, 시·도교육청 및 교육지원청

□ 사업길잡이

○ 대화의 비밀 : 아이의 인생을 바꾸는 대화 방법(5분 건강대화법 중 일부 발췌)

자녀의 평생건강을 좌우하는 부모와의 대화

어릴 때, 아버지의 담배를 몰래 훔쳐 피워본 경험이 있는가? 멋모르고 한 모금 들이마셨다가 숨도 쉴 수 없을 만큼 몰아치는 기침으로 눈물을 찔끔거리 본 경험, 지금의 부모 세대도 분명 갖고 있을 것이다.

요즘의 청소년들 또한 호기심 반 유혹 반으로 담배를 처음 접한다. 청소년들을 대상으로 흡연의 이유를 조사해 보면 첫째는 호기심, 둘째는 또래집단의 일원이 되기 위해서로 나타나는 걸 보면 알 수 있다.

그렇다면, 이처럼 호기심으로 시도해 본 담배가 호기심에서 그치지 않고, 습관이 되는 이유는 무엇일까?

청소년 흡연과 연관된 각종 연구들은 부모와의 정서적 거리감 또는 부모의 사랑 부족이 조기에 흡연을 시작하게 하고 또 계속하도록 하는 중요한 요인이라고 말한다. 지나친 엄격함이나 방임은 물론이고 파괴적이고 왜곡된 사랑, 잘못된 훈육 방식 등은 부모와 자녀사이에 정서적 거리감을 만들고 부모의 사랑이 부족하다는 인식을 만들어내며 결국 그것이 내 아이의 평생건강을 해치는 흡연으로 이어질 수 있다는 것이다.

그렇다면, 내 아이의 평생 건강을 위해 부모인 내가 해야 하는 일은 무엇일까?

“나는 성장하는 과정에서 좋은 스승과 벗을 만나 큰 도움을 받았다. 그러나 그 무엇보다도 아버지로부터 받은 사랑과 교훈, 모범적인 생활이 내 인생에서 가장 큰 도움이 되었다.”

영국의 정치가 발포아의 이 말처럼 부모는 모르지기 자식에게 먹이고 입히는 원초적인 본능 해결뿐만 아니라 사랑, 교훈, 모범 등을 통한 내적 성장까지도 함께 돌봐야 하는 사람이다. 그리고 그런 내적 성장의 가장 중요한 촉매제는 다름 아닌 ‘대화’이다. 자녀를 이해하고, 부모의 사랑과 가치관을 전하며, 자녀가 멋지고 아름다운 인생을 살아갈 수 있도록 도울 수 있는 수단으로 대화 말고 또 무엇이 있겠는가?

부모와의 대화는 아이 인생의 초석

“너 아침에 나가서 어딜 싸돌아 댕기다가 배고플 시간 되니까 들어오노? 대체 어디 갔다 왔노?”

아버지 김대희가 고등학생 아들 장동민에게 묻는다.

아들이 “학교 갔다 왔는데” 라고 대답하자 아버지가 눈을 동그랗게 뜨고 이렇게 되묻는다. “니 아직 졸업 안했나?”

‘개그콘서트’의 장수코너였던 ‘대화의 필요해’의 한 장면이다.

‘밥 묵자!’만 외쳐대는 아버지, 아들에게 무관심한 어머니, 그리고 그런 부모 사이에서 곁도는 아들. 이 코너는 대화가 부족한 오늘날의 가족을 적나라하게 보여주고 있는데, 이런 가정에서 자란 아들이 앞으로 어떤 인생을 살게 될지는 특별한 해안이 없어도 충분히 그려볼 수 있다.

암 진단을 받은 한 아버지가 있었다. 다행히 초기여서 수술과 치료를 통해 완치는 되었지만 그 과정은 인생 전반을 돌아보는 중요한 계기가 되었다. 시간이 무한정 남아있다고, 먹고 사느라 바쁘다고, 자녀들을 위해서라도 성공해야 한다며 뒤로 미뤄왔던 일들이 사실은 얼마나 소중한 일이었는지를 깨달은 것이다. 그것은 바로 ‘자녀와 함께 하는 시간’과 ‘대화’였다.

“내 아이에게, 돈만 벌다 죽은 아버지로 기억되겠구나, 생각하니까 정신이 버쩍 들더라고요.”

그 아버지가 한 말이다.

아버지는 직장에 휴직계를 냈다. 그리고 자녀의 방학을 이용해 평소에 꼭 한번 가보고 싶었던 남아메리카로 한 달간 여행을 떠났다. 아이에게 돈이라는 유산이 아니라 ‘아버지와 함께 한 추억’과 ‘아버지에게 배운 삶의 지혜’라는 유산을 남겨주기 위해서.

부모가 자녀에게 줄 수 있는 최고의 선물은 무엇일까?

부모의 가치관에 따라 많은 재산이나 고액 연봉과 직결되는 학벌을 첫 손가락에 꼽기도 하겠지만, 나는 무엇보다 ‘자기 인생의 주인’으로 살 수 있는 당당함과 삶의 고비를 헤쳐 나갈 수 있는 끈기와 용기, 행복을 거머쥔 줄 아는 긍정적이고 밝은 인생관, 그리고 건강한 삶을 내 아이에게 선물하고 싶다. 그리고 이러한 나의 희망은, 암 진단을 받은 아버지처럼, 내 아이와 내가 함께하는 ‘시간, 추억 그리고 대화’를 통해 실현 가능하다고 믿는다.

안정된 친구관계, 부모에 달려 있다

자신의 어린 시절을 한번 돌아보자. 이지메라는 일본의 사회문제가 알려지기 전부터, 왕따라는 말이 만들어지기 전부터 따돌림 문화는 있었다.

그럼에도 불구하고 따돌림이 사회문제로까지 확산되지 않았고, 따돌림이 자살이라는 최악의 비극을 낳지도 않았다. 이유는 여러 가지가 있겠지만, 그 가운데 하나는 청소년들에게 친구와의 관계 외에도 친밀감을 느끼게 하는 다른 여러 관계가 있었기 때문이다. 부모와의 관계, 조부모와의 관계, 이웃과의 관계 등을 통해 따돌림이 주는 마음의 불안을 해소할 수 있었던 것이다.

하지만 요즘 부모는 몹시 바쁘다. 자녀와 나누는 대화라고는 공부에 대한 강요가 대부분이다. 조부모와의 관계 또한 1년에 몇 번 볼까한 관계가 되었고, 이웃집에는 누가 사는지도 모른다. 이런 상황에서 청소년들은 오직 친구와의 관계에 대해 노심초사하고, 친구들의 따돌림에 돌이킬 수 없는 상처를 입으며, 친구에 대한 집착과 왕따로 인한 고립으로 고통받을 수밖에 없다. 이것이 자녀의 친구관계를 적극 후원해 주되, 부모와 자식 간의 친밀한 관계가 전제되어야 하는 이유다.

청소년들이 흡연을 하는 이유를 생각해 보면 부모와 자식 간의 친밀한 관계가 얼마나 중요한지 새삼 알 수 있다. 한 설문조사에 따르면, 청소년들이 흡연을 하는 가장 큰 이유 두 가지는 ‘호기심과 또래 집단의 일원이 되기 위해’서였다.

심리적으로 부모와 일체감을 느끼지 못한 청소년들은 친구와의 관계에 노심초사하며 ‘나도 같은 편’이라는 메시지를 친구에게 전달하기 위한 한 방법으로 담배를 피우는 것이다. 이렇나 폭력적인 또래문화로부터 나의 자녀를 보호하기 위해서는 부모가 아이와 강력한 유대감을 형성하는 것이 최우선이다. 그리고 강력한 유대감 형성에 가장 좋은 방법은 물론 ‘공명과 소통이 있는 대화’이다.

‘부모 팔아 친구 산다’는 속담이 있다. 그만큼 인생을 살아감에 있어서 친구관계는 중요하다. 하지만 부모의 애정결핍으로 인한 친구관계, 또는 부모에 대한 애정이 배제된 친구관계는 위험하다. 아이들이 또래 친구들에게 배우는 것은 생각하는 법, 개성의 중요성, 자기존중, 인격이나 내적 성장이 아니기 때문이다.

아이들의 안정된 친구관계는 부모의 충분하고도 완전한 애정과 인격적 성숙 이후에 가능한 일이다. 그렇지 않을 경우 친구관계는 오히려 독이 될 수 있다. 누구나 알고 있듯이 잘못된 집착은 결국 파괴와 상처를 불러온다. 친구에 대한 잘못된 집착도 마찬가지다.

아브라함 매슬로우의 인간 욕구 5단계에서 3단계가 애정과 소속에 대한 욕구이다, 이것이 충족되었을 때 4단계인 자기존중의 욕구로 발전할 수 있다. 애정과 소속에 대한 욕구가 완전히 충족되고 자기존중이 이뤄지지 않은 상태에서 타인과의 관계에 집착하게 될 때 어떤 결과가 초래될지는 어렵지 않게 예상할 수 있다. 그 관계는 우정이 아니라 종속될 수밖에 없다. 이것이 부모가 먼저 자녀의 친구가 되어 주어야 하는 이유이다.

당신은 언제 자녀의 얼굴을 들여다보는가?

당신이 자녀의 얼굴을 찬찬히 들여다보는 때는 언제인가? 자녀들이 커갈수록 우리는 자녀가 잘못을 저질렀을 때 그 얼굴을 들여다보게 된다. 보호하고, 지시하고, 통제하기 위해서다. 흡연도 마찬가지다. 흡연이라는 일탈행동을 하기 전에는 자녀와 제대로 된 대화 한마디 나누지 않다가, 막상 흡연이 문제가 됐을 때 허겁지겁 문제해결에 뛰어들어 자충수를 두게 되고, 자녀와 더 멀어지는 일이 허다하다.

자녀가 연인이라고 생각해 보자. 연애시절 사랑하는 사람의 관심을 끌기 위해서, 상대의 마음을 얻기 위해서, 또 그 사랑을 계속 이어가기 위해서 어떤 노력을 기울였는지 떠올려보라. 그 사람과 조금이라도 더 이야기를 나누기 위해서 밤새 전화통을 붙들고 있었던 일들, 매일매일 만나는데도 마치 며칠만에 만난 사람처럼 끝도 없이 대화를 나눴던 순간들을 떠올려보라.

사랑을 할 때 사람들은 ‘당신은 특별한 사람이라고, 내게 너무나 소중한 사람이라고, 존재 자체만으로도 나의 기쁨이라고, 그래서 그림고 보고 싶다’는 사실을 상대방에게 알리기 위해서 부단히 노력한다. 그런 노력을 자녀에게 기울일 수 있다면 그래서 자녀가 부모의 사랑에 푹 젖어둘 수 있다면, 자녀는 열레에 연결된 연처럼 자유롭게 하늘을 날아올라 세상을 마음껏 굽어볼 수 있을 것이다.

이미 자녀와 대화의 고리가 끊어진 것처럼 느껴진다면 어떻게 해야 할까? 그 문제를 해결하려면 자신의 말하는 습관이나 행동하는 습관을 되돌아보고, 잘못된 점을 바로잡으면 된다.

보통 다른 사람과 갈등이 생기면 나에겐 아무 잘못도 없고, 모든 잘못은 상대방에 있다고 생각하기 쉽다. 자녀와의 갈등에 있어서도 마찬가지다. 목숨처럼 사랑하는 자식이지만 갈등 상황에 빠지면 내 탓보다는 자녀 탓을 하기 십상이다. 아버지가 오자마자 문을 꽁 닫고 들어가는 자녀를 보며 이전부터 차곡차곡 쌓여온 관계의 틈은 보지 못한 채 ‘버릇없다’고 나무라는 것도 이 때문이다. 이런 아전인수 격의 상황 파악은 문제해결에 결정적인 장애가 된다.

자녀가 먼저 누그러져서 부모를 이해해주기를 바라는 ‘버티기 게임’은 자녀와의 관계에서 독이 될 뿐이다. 실망스러운 상황에서도 포기하지 않고 자녀와의 관계를 회복하고 다시 대화하기 위해 노력하는 것, 이것이야말로 갈등 해결을 위한 최선의 처방전이다.

자료

보건복지부 <담배로부터 우리 아이 지키는 5분 건강 대화법>: www.khealth.or.kr/PublishBoard.do?bid=93&mid=443&cmd=_view&dept=&bns=93&idx=8643

2017년 학교흡연예방사업 지침 외

2017년 5월 | 흡연예방 교육자료, Vol. 21



□ 2017년 학교흡연예방사업 지침

2017년의 학교흡연예방사업의 체계적이고 효율적인 운영 및 관리를 도모하기 위해 학교 및 시·도교육청 등 담당자를 대상으로 추진전략 및 방향 등 안내에 관한 지침서입니다.

2016년에 발간한 학교흡연예방사업 지침의 정책방향 등 주요내용이 17년 정책 환경에 맞게 변경됨에 따라 당해 연도 내용을 반영하였습니다.



해당 자료는 〈제1부〉 학교흡연예방사업 안내, 〈제2부〉 시·도교육청의 학교흡연예방사업, 〈제3부〉 학교에서의 학교흡연예방사업, 〈제4부〉 참고자료(2017년 흡연예방 및 금연 교육자료 모음집, 지침 및 교육자료 다운로드 방법)로 구성되어 있습니다.

- 자료유형: PDF
- 제작: 보건복지부, 한국건강증진개발원

📎 자료링크

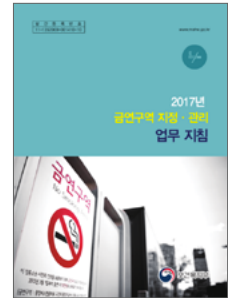
금연두드림: <http://nsk.khealth.or.kr/user/extra/ntcc/nosmokeFile/fileView/jsp/Page.do?siteMenuId=x=81&dataNo=101&dataGr=1&fileNo=402&postIdx=402&level1Idx=5&level2Idx=101&datalv=1>

□ 2017년 금연구역 지정 관리 업무 지침

2017년의 금연구역 지정관리 업무의 체계적이고 효율적인 운영 및 관리를 도모하기 위한 업무 지침서입니다.

2016년에 발간한 금연구역 지정관리 업무지침의 정책 방향 등 주요 내용이 17년 정책 환경에 맞게 변경됨에 따라 당해 연도 내용을 반영하였습니다.

해당자료는 크게 Ⅰ.국가 금연환경 조성 정책, Ⅱ. 금연구역 지정 및 관리, Ⅲ. 공동주택 금연구역 지정 신청 제도, Ⅳ. 지역사회 금연환경 조성[지도·점검], Ⅴ. 금연구역 지도·단속 결과조치, Ⅵ. 금연지도원 제도 운영, Ⅶ. 금연 지도·단속 요원 운영업무 매뉴얼, Ⅷ. 단속요원의 근무자세로 구성되어 있습니다.



-
- 자료유형: PDF
 - 제작: 보건복지부, 한국건강증진개발원
-

자료링크

금연두드림: <http://nsk.khealth.or.kr/user/extra/ntcc/nosmokeFile/fileView/jsp/Page.do?siteMenuId=x=81&fileNo=417&spage=1&sRow=10&dataNo=6&dataGr=2&dataLv=0&searchFile=&listRange=makeYM&listType=album&level1Idx=6&level2Idx=20&postIdx=418>

