

## 친구가 흡연을 권유할 때는..



### 1. 단호하게 거절하기

- "난 담배 냄새가 싫더라."
- "난 담배 절대 안 피우기로 했어."
- "아파서 치료를 받은 적이 있어. 담배를 피우면 안된다고 했어."
- "나 싫어, 너도 피우지마."

### 2. 설득하기

- "우리는 자라는 중이기 때문에 어른보다 우리에게 담배가 더 해롭대."
- "담배에는 발암물질이 엄청 많대. 난 피우고 싶지 않아."
- "나는 아파서 병원에 오래 입원 했었어. 그래서 담배는 피우지 않을 거야."
- "담배는 한번 피우면 끊기 어렵대. 그래서 난 시작도 안 할 거야."

### 3. 대안 제시하기

- "담배 대신 아이스크림 먹으러 가자."
- "같이 게임 하자. 꼭 담배를 피워야 할 필요는 없는 것 같아."

### 4. 대화의 주제 바꾸기

- "아니아~! 근데 너 어제 집에서 뭐했어?"

### 5. 상황 피하기

- 담배를 피우는 상황을 피한다.
- 담배 연기가 있는 곳을 피한다.

## 어떻게 참여하나요?

암생존자통합지지센터로 방문 또는 전화하시면, 참여 절차와 서비스에 대한 안내를 받으실 수 있습니다.

☎1577-9740

센터명	전화번호
경남권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 경상남도 진주시 강남로 79 경상국립대학교병원	055-750-9038
제주권역암생존자통합지지센터 소아청소년팀 제주특별자치도 제주시 아란13길 15 제주대학교병원	064-717-2353 064-717-1964
국립암센터 암생존자통합지지실 소아청소년팀 경기도 고양시 일산동구 일산로 323	031-920-1243 031-920-1240



**암생존자통합지지센터**  
youtube.com/암생존자통합지지센터

**국가암정보센터**  
www.cancer.go.kr/survivor

- 제작 및 배포 중앙암생존자통합지지센터
- 기획 및 개발 국립암센터 소아청소년암센터, 암생존자통합지지실 소아청소년팀, 중앙암생존자통합지지센터
- 버전 1.1 (2022.11)

## 소아청소년 암생존자의 흡연예방



## 소아청소년의 흡연, 오해와 진실

신체적 성장이 완성되지 않아 모든 세포나 조직이 미약하여 담배 연기에 노출되면 성인보다 크게 영향을 받는다.



흡연을 하는 학생은 일반학생보다 평균 키가 작다.



담배를 피우면 살이 빠진다.



담배를 피우면 스트레스를 해소할 수 있다.

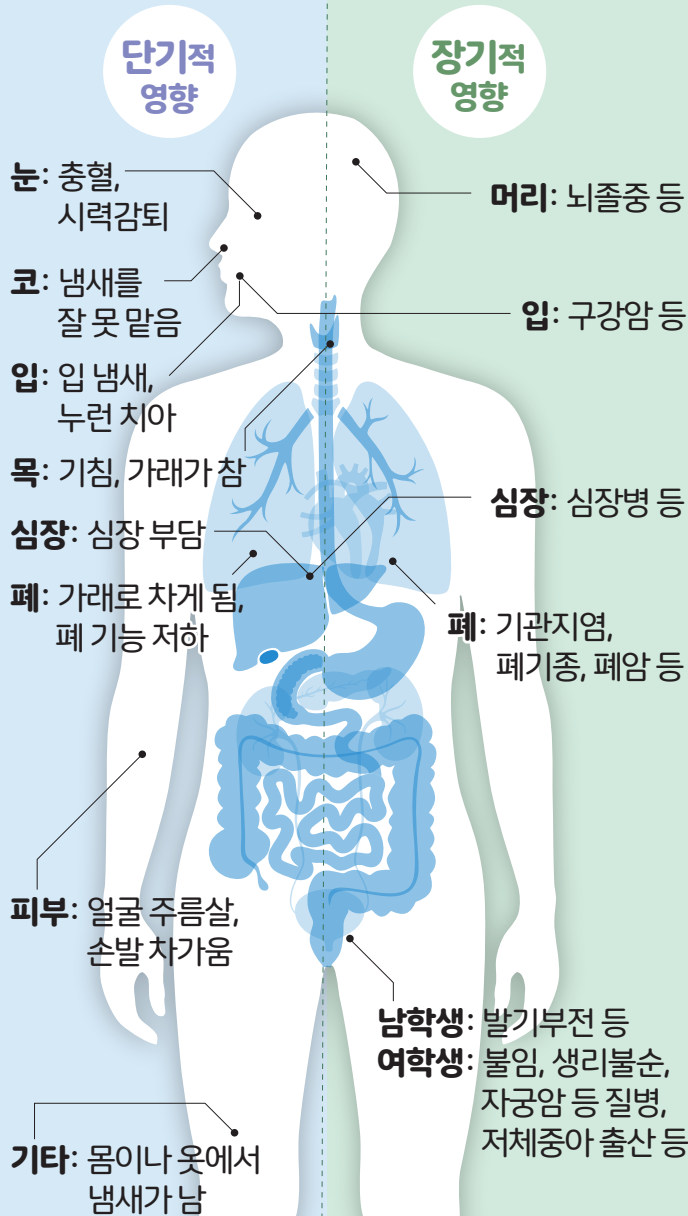


전자담배는 해롭지 않다.



출처: 금연길라잡이

## 담배가 인체에 미치는 영향



## 소아청소년 암생존자 흡연의 영향

- 암 치료를 받은 소아청소년 암생존자들이 흡연을 하면 후기 합병증과 이차암 발생 위험이 높아집니다.



### 후기 합병증, 이차암

\* **후기 합병증**: 시간이 지나 나타날 수 있는 질환들

- 심 폐: 심근병증, 울혈성 심부전증, 폐기능 장애 등
- 근골격: 성장 장애, 성장 불균형 등
- 내분비: 호르몬 분비 이상, 갑상선 질환 등
- 신 경: 신경인지력 결핍 등

\* **이차암**: 암 치료 이후에 새롭게 발생하는 암

- 폐암, 위암, 후두암 등

- 질병을 예방하고 평생 건강을 유지하기 위해서는 흡연을 하지 않아야 하며, 좋은 생활습관을 형성하는 것이 중요합니다.