

## 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. ✖

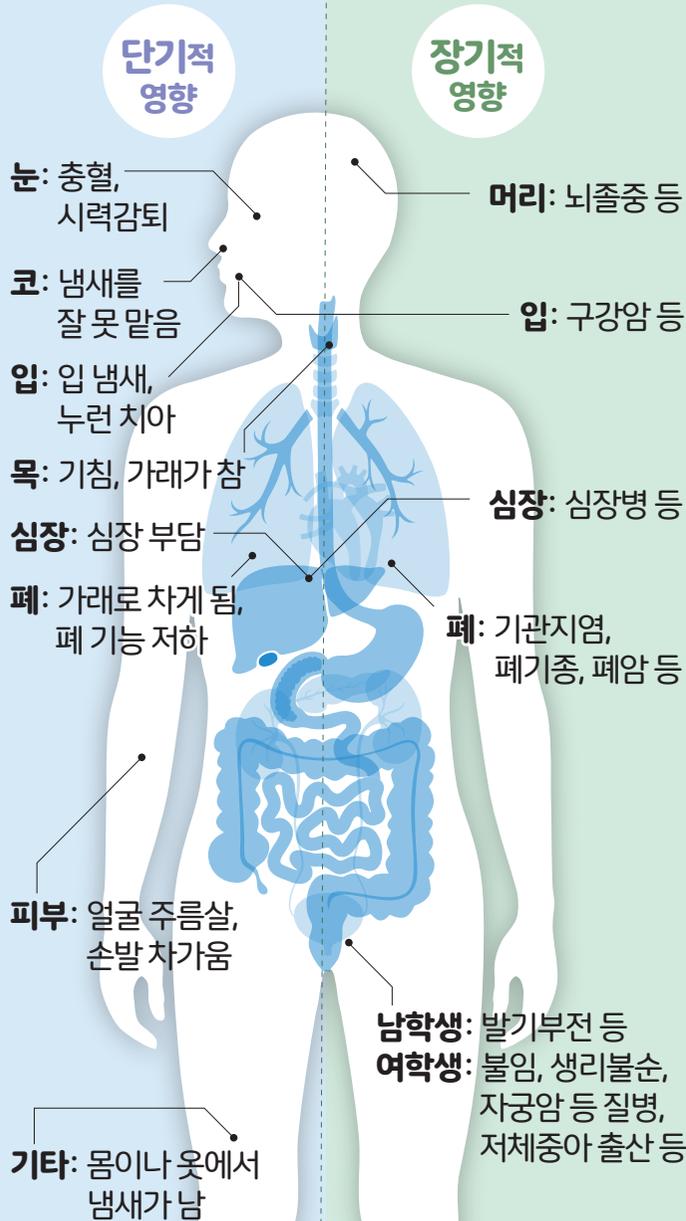
담배를 피우면 스트레스를 해소할 수 있다. ✖

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.