

# 청소년 흡연예방과 성인예방

2002년, 청소년들 사이에서 건강을 우려한 금연열풍이 거세다.

여러 가지 효과적인 금연법과 캠페인이 자주 소개되고 있으며 금연구역도 확대되고 있다. 그러나 아직도 우리나라 청소년들은 흡연에 있어서 안전하지 않다.

우리 나라 청소년들의 흡연율은 남자 고등학생 기준으로 27.6%로 세계 최고 수준임은 이미 밝혀진바 있다(한국금연운동협의회, 20017).

또한 흡연 시작 연령이 점점 낮아지고 있으며 여학생의 흡연율이 급격히 늘고 있는 실정이다(1991년 여고생 흡연율 2.4%, 2000년 10.7%, 한국금연운동협의회, 20017).

아직 우리나라에서 흡연 청소년을 위한 금연교육은 체계화되어 있지 않으며 학교에서 흡연사실이 발각되더라도 단순한 체벌이나 봉사활동 등으로

일회성에 끝나는 것이 대부분이다. 흔히 청소년 흡연자들은 흡연기간이 길지 않아 의지만 있으면 금연하기가 쉽다고 알고 있지만 상계백병원 청소년 금연클리닉의

조사에 따르면 청소년 흡연자 역시 성인과 비슷한 수준의 니코틴 의존도를 보이고 있다. 청소년 금연 역시 지금의 지도, 체벌 수준에 머물러서는 안되며

성인과 마찬가지로 과학적, 심리적으로 접근해야 효과가 있다고 한다.

청소년의 달인 5월을 맞이하여 이달의 건강길라잡이에서는

청소년들을 위한 흡연 예방과 청소년의 금연방법에 대하여 알아보고자 한다.

# 얼마나 많은 청소년들이 담배를 피우나?



다음은 한국금연운동협의회에서 연세대 보건대학원과 함께 1988년부터 2년마다 전국의 학교 및 학급 중에서 표본 추출하여 청소년 흡연율을 조사한 자료이다.

이 자료는 현재 담배를 피우는지 호기 일산화탄소 측정이나 코티닌 측정과 같은 생화학적 방법을 병행하지 않고 단지 설문지로만 조사한 것이기 때문에 흡연하더라도 흡연하지 않는다고 거짓 보고 할 가능성이 있다.

따라서 실제 청소년 흡연율은 이보다 높을 가능성이 많다.

의 흡연을 변화를 나타낸 것이다. 지난 10년간 중, 고등학교 학생들의 흡연율이 전반적으로 증가하였다. 남학생은 흡연 시작 연령의 연소화, 여학생은 절대적인 흡연율의 급증을 그 변화의 큰 특징으로 꼽을 수 있다.

남학생의 경우 2000년도 중학생 흡연율은 7.4%, 고등학생의 흡연율은 27.6%이었다. 이는 10년 전보다 중학생은 2.3배 증가, 고등학생은 1.4% 감소한 것이다. 남학생인 경우 고등학교 3학년 학생의 지난 13년간 흡연율이 거의 변화하지 않았으나, 고 2 이하 중학교 학생들의 흡연율은 현저히 증가하였다.

이는 시간이 경과할수록 남자 청소년의 흡연 시작 연령이 연소화하고 있음을 보여준다. 여학생의 경우 2000년도 중학생 흡연율은 3.2%, 고등학생의 경우 10.7%이었다. 이는 10년 전보다 중학생은 2.7배, 고등학생은 4.5배 증가한 것이다.

## 1. 학년별 흡연율 변화

(표 1)은 지난 10년간 우리나라 중·고등학교 학생들

<표 1> 지난 10년간의 중, 고등학생 흡연율의 변화

	연도	중 학교				고등학교			
		1학년	2학년	3학년	소 계	1학년	2학년	3학년	소 계
남 자	1991	1.9	3.8	3.6	3.2	14.3	38.2	44.8	32.2
	1993	1.6	2.5	2.7	2.2	13.6	24.9	40.2	25.5
	1995	1.0	4.2	1.9	3.8	15.2	30.3	33.2	26.1
	1997	1.5	3.8	6.3	3.9	21.6	41.0	41.6	35.3
	1999	1.1	8.7	7.0	5.6	24.7	31.1	41.0	32.3
	2000	2.7	6.3	10.6	7.4	19.9	29.8	37.9	27.6
여 자	1991	0.8	1.0	1.8	1.2	1.3	1.9	4.3	2.4
	1993	1.4	1.5	1.1	1.4	1.2	2.7	2.6	2.2
	1995	1.2	2.8	3.6	2.6	3.8	5.1	5.6	4.7
	1997	3.2	4.4	3.7	3.9	9.9	7.2	7.3	8.1
	1999	2.2	3.2	3.5	3.1	10.5	7.4	5.3	7.5
	2000	0.9	1.0	6.6	3.2	12.2	10.0	10.5	10.7

자료 : 한국금연운동협의회, 2001

## 2. 청소년들의 흡연에 대한 태도

중·고등학생들의 90% 이상은 흡연이 건강에 나쁜 영향을 미친다는 것을 알고 있다. 중학생의 64%는 흡연이 다른 사람에게 피해를 주므로 좋지 않다고 생각한 반면, 고등학생은 40% 정도만이 이러한 생각을 가졌으며 다른 사람에게 피해가 없으면 괜찮다고 생각한 학생들이 중학생의 25%보다 훨씬 높은 40%에 달했다.

이는 고등학생의 흡연율이 중학생보다 높다는 점과 학년이 높아질수록 흡연을 좋게 보는 태도를 지닌 청소년들이 전반적으로 늘어났기 때문이다. [7]

## 우리나라 청소년 흡연자의 임상적 특성

### 1. 흡연 동기와 흡연시작의 위험요인

국내에서는 청소년의 흡연 동기와 흡연의 위험요인을 비슷하게 생각하는 경향이 있으나 이 둘은 아주 다른 의미를 내포하고 있다.

흡연 청소년에게 물어서 알게 되는 흡연 동기는 그 청소년의 주관적인 생각을 담고 있긴 하지만, 이 정보가 청소년의 흡연예방이나 금연에 실질적인 방안이나 많은 도움을 주지는 못한다.

### 2. 흡연을 시작한 연령은?

상계백병원 청소년 금연교실에 참석한 흡연 청소년들의 평균 흡연시작 시기를 보면 남중생은 초등학교 6학년, 여중생은 중학

교 2학년이었으며, 남녀 고교생은 모두 중학교 2학년이었다.

이는 갈수록 흡연 청소년의 흡연 시작연령이 낮아지고 있다는 것을 잘 보여주고 있다.



### 3. 흡연 청소년은 하루에 얼마나 피우나?

2000년 조사에서 흡연 중학생의 60%는 하루에 5개비 이하를 피운다고 답했으며, 흡연 고등학생의 36~52%는 5개비 이하를, 35~42%는 5개비 이상 10개 이하를 피운다고 답하였다.

흡연 학생들의 1일 평균 흡연량은 남중생 3.7개비, 여중생 2.9개비, 남고생 6.5개비, 여

고생 4.3개비였다 (상계백병원 금연교실 내원 학생 자료). 학년이 올라갈수록 하루 흡연량이 많았으며, 여학생보다는 남학생들의 흡연량이 많았다.

<표 2> 흡연 청소년의 흡연 동기

		중 학교			고등학교				
		호기심	친구들 멋있게 따라서	멋있게 보여서	기타	호기심	친구들 멋있게 따라서	멋있게 보여서	기타
남 자	1991	55.5	15.1	5.9	23.5	31.3	26.1	24.2	18.4
	1993	61.8	16.5	7.1	14.6	48.7	30.1	4.0	17.2
	1995	38.1	22.2	4.8	37.9	28.4	31.0	7.2	33.4
	1997	31.8	31.8	9.1	27.3	28.6	35.9	5.4	30.1
	1999	44.0	16.3	2.3	37.4	33.8	28.7	5.6	31.9
	2000	53.3	20.3	4.3	22.2	38.3	32.8	6.2	22.8
여 자	1991	40.4	7.0	7.0	45.6	52.5	11.3	1.4	34.8
	1993	52.4	18.3	6.1	23.2	53.9	19.5	3.2	23.4
	1995	38.9	41.7	11.1	8.3	39.4	27.3	3.0	30.3
	1997	33.3	40.5	4.8	21.4	30.1	37.2	2.7	30.0
	1999	31.3	13.4	4.6	50.7	33.4	30.7	2.7	33.2
	2000	54.4	23.7	1.8	20.2	43.4	30.7	2.8	68.1

자료 : 한국금연운동협의회, 2001

### 4. 흡연 청소년의 니코틴 의존도

니코틴 의존도란 한 흡연자가 니코틴에 의존된 정도를 의미하는 것으로 흔히 6분항으로 구성된 설문지를 이용한다. 청소년용 설문지는 아직 개발되어 있지 않아서 성인용 설문지를 청소년에게 그대로 사용하고 있다.

하루 흡연량이 많을수록, 아침에 일어나자마자 흡연할수록, 금연구역에서 담배 참기가 힘들수

록, 아침 첫 담배 맛이 좋을수록, 아침에 담배를 더 자주 피울수록, 누워있을 만큼 아플 때에도 흡연을 하면 니코틴 의존도가 높은 사람이라고 볼 수 있다.

10점 만점에 6점 이상이면 니코틴 의존도가 높다고 볼 수 있다.

상계백병원 금연교실을 방문한 흡연 청소년들의 평균 니코틴 의존도 점수는 2.2점으로 매우 낮은 편이었으나, 6점 이상의 중증 니코틴 의존도를 보인 학생이 5.6%, 3점 이상의 의존도를 보인 학생이 42%에 달하였다.

따라서 담배를 피우기 시작한 지 몇 년 되지 않는 청소년들이 성인 흡연자에 못지 않게 니코틴에 의존되어 있다는 것을 알 수 있다.

### 5. 청소년들이 계속 흡연하는 이유는?

처음 흡연을 시작한 동기는 호기심이나 친구의 권유가 많았으나, 일단 흡연을 시작한 청소년들이 계속 흡연하는 이유는 중·고교생 모두에서 “이유 없이 버릇처럼”이 가장 많았으며, 남학생보다는 여학생에서 더 많았다(남학생 38.2%, 여학생 64.0%).

그 외에도 ‘기분이 좋아진다’, ‘피우는 것이 즐겁다’, ‘화를 가라앉히려려고’, ‘긴장이 풀린다’, ‘친구와 어울리려고’ 등의 이유로 계속 흡연한다고 응답하였다(그림 참조).

### 6. 흡연 청소년의 금연의사와 금연시도

2000년, 한국금연운동협의회 조사에서 흡연 청소년 3명 중 2명은 금연할 의사가 있다고 응답하였다. 금연교실에 참석한 흡연 학생 중 이전에 금연을 시도한 경험이 있다는 학생이 76%나 되었다. 금연 시도자의 평균 시도 횟수는 2.6회였고, 가장 오랫동안 금연한 기간은 평균 36일이었다.

금연에 실패한 이유로 가장 많은 원인은 ‘본인의 의지가 약해서’ (71.0%)였으며, 그 다음으로 ‘친구나 주위의 유혹’ (24.0%), ‘금단증상이 심하여’ (6.0%) 등이었다.

본인의 의지가 약하다는 것은 금연 후에 일어나는 강렬한 흡연욕구를 이겨내지 못했다는 것을 의미한다. 이는 친구나 주위의 유혹을 받는 경우가 성인보다 더 많기 때문에 성인보다 금연이 더 어렵다고 볼 수 있다.

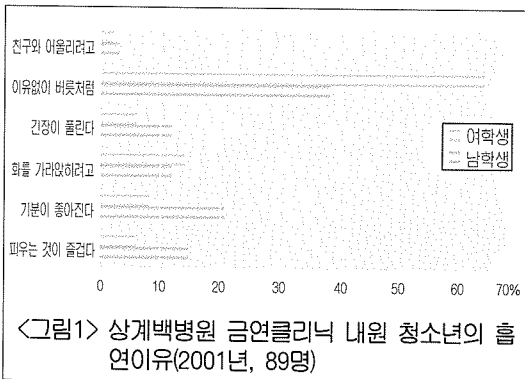
금연교실에 참석한 흡연 학생들을 대상으로 금연에 성공할 가능성에 대한 자신감을 조사한 결과 금연에 ‘꼭 성공한다’가 15.9%, ‘가능성이 많다’가 23.9%, ‘가능성이 약간 있다’가 47.7%, ‘없는 편이다’가 10.2%, ‘전혀 없다’가 2.3%였다.

금연 성공 가능성에 대해 부정적인 생각을 가진 학생들이 60%에 달하였는데, 그만큼 흡연 학생 스스로 금연이 여간 어려운 일이 아니라고 생각한다는 것을 알 수 있다.

### 7. 흡연 청소년들은 언제 금연하고 싶어지나?

금연하고 싶은 생각이 들게 만드는 것을 물어본 바 55.0%가 ‘나와 가까운 사람이 담배로 죽는다면’으로 답하였다.

부모님을 행복하게 한다거나, 내 이성친구가 나에게 금연을 요구하면, 건강을 더 좋게 하려고 등의 응답이 많았던 것은 흡연 청소년들을 불량 학생으로만 볼 수 없게 만드는 중요한 근거이다.



# 청소년 흡연예방과 금연방법

나는 ... 이면 금연할 것이다

- (55%) 나와 가까운 사람이 담배로 죽는다면
- (52%) 부모님을 행복하게 하기 위해
- (47%) 건강을 더 좋게 하려고
- (45%) 흡연할 수 없을 만큼 끔찍한 일이 일어난다면
- (44%) 내 이성친구가 나에게 금연을 요구하면
- (43%) 끊도록 도와주는 사람이 있다면
- (38%) 내 친구들이 한명도 흡연하지 않는다면
- (33%) 오래 살기 위해
- (26%) 담뱃값이 너무 비싸다면
- (24%) 몸에서 나쁜 냄새를 풍기지 않으려고

자료 : 상계백병원 금연클리닉 내원 청소년 89명, 2001년

## 8. 청소년들이 말하는 흡연, 금연의 장단점

흡연 청소년들은 흡연과 금연의 장단점에 대해서 어떻게 생각하고 있을까? 상계백병원의 금연교실에 참석

흡연하면 무엇이 좋은가?

- 스트레스가 다 해소된다.
- 긴장이 풀린다.
- 기분이 좋아진다.
- 맛있다.
- 뭔가가 채워진 것 같은 느낌이 든다.
- 뭔가 든든하다.
- 뭔가 만족감이 생긴다.
- 소화가 잘 된다.
- 집중이 된다.
- 웬지 느낌이 좋고 편안하다.
- 입이 심심하지 않다.
- 잠이 잘 온다.

흡연하면 무엇이 나쁜가?

- 달리기 할 때 금방 숨이 찬다.
- 피고 나서 힘이 없어지는 느낌이 든다.
- 폐암에 걸릴 확률이 높다.
- 간접흡연을 하게 되는 상대방에게 미안하다.
- 건강에 나쁘다.
- 엄마에게 걸릴 것 같아서 마음이 조마조마하다.
- 끊기가 힘들다.
- 가래가 자주 나온다.
- 침을 뱉고 싶어진다.
- 목이 마르다.
- 냄새가 난다.
- 지저분하다.

금연하면 무엇이 좋은가?

- 한가지 목표를 달성했다는 생각에 힘이 난다.
- 몸이 점점 건강해진다.
- 오래 살 수 있다.
- 몸이 상쾌하다.
- 정신이 맑아진다.
- 냄새도 없어지고 몸도 가벼워진다.
- 집에 들어갈 때 찻집하지 않다.
- 부모님이 좋아한다.
- 남자친구가 좋아한다.
- 남에게 피해 안 준다.

금연하면 무엇이 나쁜가?

- 담배 욕구를 억제하는 것이 힘들다.
- 피우고 싶은 생각이 절실해진다.
- 금단증상이 일어나 지겹다.
- 입이 심심해진다.
- 기분이 나쁘다. 짜증난다.
- 스트레스가 쌓인다.
- 허전하다.
- 아쉽다.

자료 : 상계백병원 금연클리닉 내원 청소년 89명, 2001년

한 흡연 청소년들에게 다음 4 가지 경우에 대한 생각을 물었더니 다음과 같이 응답하였다.

흡연, 금연의 장단점을 스스로 적도록 하면 청소년의 생각을 잘 알 수 있어, 금연 상담에 많은 도움이 된다.

이 학생이 왜 흡연을 하는지, 흡연이나 금연에 대해 잘못 알고 있는 것은 없는지, 금연할 때 도와줄 수 있는 점은 무엇인지 등을 알 수 있다.

흡연 청소년들은 담배를 피우면 기분도 좋아지고, 스트레스와 긴장이 해소되고, 웬지 만족감이 든다고 하였는데, 이는 담배를 다른 마약처럼 정신활성 효과(psychoactive effects)를 노리고 사용하고 있다는 것을 잘 보여준다.

또한 이들은 금연하면 담배를 피우고 싶은 생각이 간절해지고, 기분 나쁘고 짜증나는 등의 금단증상이 나타나고, 스트레스가 쌓인다고 응답하였다.

그러면서도 흡연이 건강에 해롭다는 것과 금연하면 건강해질 것이란 점을 잘 인식하고 있었다.

이처럼 흡연의 해악과 금연의 이득을 잘 알면서도 흡연의 효용성에 대한 잘못된 믿음과 니코틴의 중독성을 잘 보여주는 금단증상으로 인해 청소년들이 쉽사리 금연하려 하지 않는다는 것을 잘 알 수 있다. [7]

### 국내 청소년 대상 효과적인 흡연예방 프로그램 개발의 방향 제시

- 첫째, 흡연의 해악을 알리고 흡연에 대한 잘못된 인식을 바로잡아야 하며,
- 둘째, 흡연하도록 하는 다양한 사회적인 압력이나 영향을 인지할 수 있도록 가르쳐야 하며,
- 셋째, 부모를 비롯한 어른들이 긍정적인 비흡연 모범을 보여야 하며,
- 넷째, 효과적인 담배 거절기술을 가르치고,
- 다섯째, 담배를 피우도록 유혹하는 담배광고에 저항할 수 있는 훈련을 포함해야 한다.

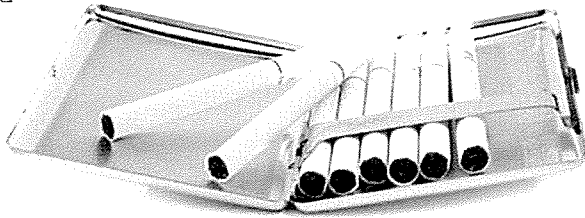
# 어떤 청소년들이 흡연을 시도하는가?

## 1. 흡연을 좋게 보는 태도

흡연에 대한 태도를 묻는 질문에 좋거나 멋있다고 응답한 학생들일수록 그렇지 않은 청소년들보다 흡연을 시도할 위험성이 2.1배 높았다.

## 2. 흡연에 대한 잘못된 지식

“내 또래의 대부분이 흡연한다”, “담배를 피우면 스트레스를 푸는 데 도움이 된다” 등의 질문에 대해 그렇다고 응답한 학생들일수록 그렇지 않은 청소년보다 흡연을 시도할 가능성이 1.8배 높았다.



## 3. 가족 내 갈등

“내 가족은 나를 이해하지 못한다”, “내 부모님은 내가 원하는 만큼 나와 함께 있어주지 않는다” 등의 질문에 그렇다고 응답을 많이 한 학생일수록 그렇지 않은 청소년보다도 흡연을 시도할 위험성이 2.3배나 높았다.

## 4. 친구들의 영향

친구들의 흡연에 대한 영향력이 큰 청소년들은 그렇지 않은 청소년들보다 흡연을 시도할 위험성이 3.2배나 높았다. 즉, 친한 친구 중에 흡연하는 친구들이 많거나, 1주일에 1개비 이상 흡연하는 친구들이 많거나, 자신의 흡연을 용인해주는 친구가 많은 청소년일수록 흡연을 시도할 위험성이 높았다.

## 5. 어머니의 흡연

어머니가 흡연하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들보다 흡연을 시도할 위험성이 4.7배나 높았다. 일반적으로 외국에서는 아버지가 흡연할수록 자녀가 흡연할 위험성이 높다고 알려져 왔으나, 이 연구와 또 다른 국내 연구에서는 어머니의 흡연이 청소년의 흡연 시도 위험성에 중요한 역할을 한다는 것을 보고하였다.

## 6. 광고 저항 능력의 결핍

설문을 통하여 전반적인 광고 또는 담배광고에 대한 학생들의 저항 능력을 평가하였다. 광고 저항 능력이 떨어지는 청소년은 그렇지 않은 청소년들보다 흡연을 시도할 위험성이 1.7배 높았다.


이 연구 결과는 국내 청소년을 대상으로 효과적인 흡연예방 프로그램을 개발하는 데 있어 몇 가지 방향을 제시해주고 있다.

첫째, 흡연의 해악을 알리고 흡연에 대한 잘못된 인식을 바로잡아야 하며,

둘째, 흡연하도록 하는 다양한 사회적인 압력이나 영향을 인지할 수 있도록 가르쳐야 하며,

셋째, 부모를 비롯한 어른들이 긍정적인 비흡연 모범을 보여야 하며,

넷째, 효과적인 담배 거절기술을 가르치고

다섯째, 담배를 피우도록 유혹하는 담배광고에 저항할 수 있는 훈련을 포함해야 한다. 

## 청소년 금연을 위한 방법

청소년 금연을 위해 제일 좋은 방법은 학교에서 금연교실을 운영하는 것이다. 흡연하다 발각된 학생들은 처음 발각될 때부터 교내에 설치된 금연교실에 의무적으로 참석하여 금연하도록 해야 한다. 학교 내의 금연교실에 참석해서도 도저히 금연하지 못하는 청소년에 한해서 외부의 의료기관에서 운영하는 금연교실에 참석하도록 방침을 정하는 것이 좋다.

### 청소년 금연교실에 포함되어야 할 내용

#### 1. 흡연이 건강에 미치는 영향

청소년 흡연자들은 흡연의 폐해에 대해서, 그리고 자신이 그러한 위험에 처해 있다는 사실을 잘 모르는 경우가 많다.

#### 2. 사회 영향에 대처하기

청소년 중에서 흡연자들은 비흡연자보다 사회적인 기술이 결핍된 경향이 있다.

흡연하는 친구가 비교적 적은 청소년 흡연자들이 금연에 성공할 가능성이 더 높다고 한다. 그러므로 청소년에 대한 포괄적인 금연프로그램은 흡연예방 프로그램에서 효과적인 사회적 지지 및 사회기술을 훈련하는 전략을 포함시켜야 한다.

담배를 피우지 않는 동료들 관여시켜 도움을 받는다. 참여자의 금연 시도에 가장 걸림돌로 작용할 사람을 인지하는 것과 자기주장 훈련 및 거절 훈련으로 이러한 압력(영향)을 최소화시키는 전략을 사용하는 것이 도움이 될 수 있다.

#### 3. 신체적인 의존과 금단증상

금연을 시도하는 청소년 흡연자들은 성인에서처럼 금단증상을 경험한다. 많이 피울수록 금단증상이 심하다.

최근 연구에서는 일부 청소년 흡연자에서 니코틴 패치가 도움이 된다고 했지만, 아직도 제품 설명서에는 18세 이하의 청소년에게는 사용하지 못하도록 되어 있다.

미국의 보건복지부에서 펴낸 금연진료지침에서는 니코틴 의존도가 높으면서 금연의지가 있는 청소년에게 니코틴 패치의 사용을 고려하도록 권하고 있다.

국내 흡연 학생 중에도 금단증상이 너무 심해서 도저히 금연하지 못하겠다고 호소하는 경우를 종종 볼 수 있는데, 이런 학생들이 금연의지도 확고하다면 니코틴 패치제를 사용해볼 수 있을 것이다.

#### 4. 심리적인 의존

흡연에 대한 신체적인 의존뿐만 아니라 심리적인 의존 역시 조기에 확립된다는 것이 밝혀졌다.

예를 들어, 많은 흡연 청소년들이 흡연이 긴장을 이완시키고 권태감을 달래준다고 말하였다. 또한 상당수의 여학생들이 담배를 피울 때 감정이 더 차분해진다고 말하고 있다.

따라서 청소년 금연프로그램에는 이 문제를 다룰 수 있는 인지 및 행동학적 치료법을 포함시켜야 한다. 여기에는 고위험 상황을 알아내기 위한 흡연 행동에 대한 자기 감시, 이러한 상황을 대처하는 전략의 실습, 인지적인 자아 학습 등을 포함한다.

#### 5. 체중

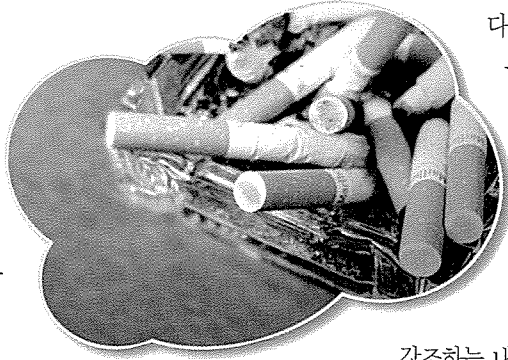
금연은 흔히 체중의 증가로 이어지며, 체중조절에 대한 욕망이 특히 여자 청소년으로 하여금 흡연하도록 하는데 영향을 미친다고 한다.

따라서 체중 증가에 대한 걱정을 경감시키려고 시도하며 식욕과 체중을 조절할 수 있는 대안을 토론함으로써 이 문제를 언급하는 것이 중요하다. **ZZ**

## 청소년 금연 대책

### 1. 담배 가격의 상승

우리나라의 담배가격은 외국에 비해 낮은 편이다. 이렇다보니 청소년들은 아주 손쉽게 담배를 구입할 수 있다. 따라서 담배가격을 더 올려야 한다.



다. 하지만 잡지 광고도 지금보다 더욱 제한해야 한다. 또한 담배 판매점은 외부에서 담배광고물이 보이지 않도록 부착해야 한다.

### 2. 청소년 대상 담배판매 금지

현재도 국민건강증진법에서는 청소년에게 담배판매를 금지하고 있다. 그러나 흡연 청소년들은 마음만 먹으면 아무런 제한 없이 손쉽게 담배를 구입하고 있다.

이를 제대로 준수하게 하려면 담배판매인에 대한 모니터링과 교육을 실시해야 한다.

모니터링은 직접 청소년이 담배 구입을 시도하게 하여 담배를 판매한 상인을 처벌하거나 주의를 주는 방법이다. 담배판매인에 대한 교육은 청소년에게는 어떠한 일이 있어도 담배를 판매해서는 안 된다는 것과, 청소년들이 담배 판매를 요구할 때의 대처 방법도 가르쳐야 한다.

### 3. 흡연의 탈매력화(de-glamorization)

청소년들의 우상인 일부 유명 연예인들의 흡연 장면은 청소년들에게 엄청난 영향을 미칠 수 있다. 따라서 대중매체에서의 흡연 장면은 최대한 억제시켜야 한다.

### 4. 담배광고의 억제

TV나 신문에서의 담배광고는 금지되어 있지만 중요 잡지에는 일정 횟수에 한하여 담배광고를 허용하고 있

### 5. 흡연예방 교육 강화

국내에서는 주로 흡연의 해악을 강조하는 내용으로 흡연예방 교육을 실시하고 있으나 외국의 연구에 의하면 흡연의 해악에 대한 지식의 부족 보다는 주위의 사회환경적인 영향이나 압력에 의해 흡연을 시작한다고 한다.

이러한 사회환경적인 영향에 잘 대처할 수 있는 기술이나 능력을 키워주는 프로그램을 실시해야 한다.

### 6. 청소년 금연교육 강화

일단 흡연을 시작한 학생들은 강력한 금연교육을 실시해야 한다. 하지만 현재 국내의 실정은 흡연하다 발각된 학생은 대부분 봉사활동으로 처벌을 대신하고 있다. 이렇다보니 한번 피우기 시작한 청소년들은 계속 흡연할 가능성이 높아지게 된다. 따라서 학교에서는 교칙을 보다 엄격히 적용해 중징계를 하고 흡연학생은 반드시 금연교육을 받도록 해야 한다.

### 7. 가정의 금연 교육 강화

자녀의 흡연을 용인하지 않겠다는 부모의 강력한 의지는 흡연을 예방하는 데 있어 제일 중요한 요인이다. 따라서 어릴 때부터 부모들이 금연교육을 실시해야 하며, 부모 스스로 자녀의 모범을 보여야 한다. [Z]