



# 청소년. 여성 흡연 예방이 중요하다

담배에 대한 첫 번째 질문.  
 흡연은 습관일까? 질병일까?  
 혹시 습관이라고 답했다면  
 당신의 담배에 대한 인식이  
 적어도 20년은 뒤쳐졌다. 흡연에  
 따른 건강악화가 사회적 문제로  
 대두되면서 흡연은 '질병'으로  
 인식되는 추세이다. 특히 성장이  
 끝나지 않은 청년기의 흡연이나  
 임신과 출산을 겪을 여성의  
 흡연은 더 큰 사회적 문제로  
 부각되고 있다. 청소년과 여성의  
 흡연, 무엇이 문제일까?

글 김정운 기자



신체적, 정신적, 사회적으로 급변하는 청소년기에 흡연의 심각성은 널리 알려져 있는 사실이다. 성장이 둔해지고, 학습에도 부정적인 영향을 미친다. 흡연하지 않으면 금단 증상이 생겨 다시 흡연하게 되므로 공부에 집중할 수 없다. 기억력도 저하된다. 흡연으로 인한 혈압 상승은 뇌 손상을 유발해 기억력이 감퇴될 수 있다. 흡연은 청소년 비만과도 관계가 깊다. 노르웨이 연구에 따르면 흡연하는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 과체중이나 비만이 될 위험이 남자는 1.4배, 여자는 1.6배 높았다. 핀란드에서도 성인이 되어 복부 비만이 될 확률이 그렇지 않은 경우보다 1.8배 높았다.

### 흡연하는 자녀, 무조건 혼내라?

청소년 흡연 예방이 중요한 것은 흡연 시작 연령이 낮을수록 이후에 끊기 어렵기 때문이다. 많은 연구에서 흡연 시작 연령이 16세 이전일 때 그 이후 시작한 경우보다 두 배 이상 금연이 어렵고, 19세 이전과 이후를 비교해도 1.5배 이상 차이를 보였다. 백해무익한 점을 익히 알고 있어도 청소년의 흡연율은 절대 낮아지지 않는 추세다. 최근 발표된 한 지방 중소도시 조사를 보자. 이 지역에 26개의 중·고등학교가 있는데 평균 흡연율은 13.7%였다. 중학생은 8.2%, 고등학생은 20.4%로 고등학생 다섯 명 가

운데 한 명은 상습적인 흡연자였다. 발표 결과를 더 보자. 가정과 부모에 만족하는 경우는 흡연율이 낮았고, 부모와 가족이 흡연하거나 흡연 친구가 있는 집단에 속한 경우 흡연의 비율이 높았다. 결국 청소년 흡연은 사회적인 문제라는 것이다.

대부분의 부모는 자녀의 흡연 사실을 알게 되면 혼을 내서 '습관'을 고치려고 한다. 과연 고쳐질까. 습관으로 접근하면 대부분 자녀의 반항심만 키울 뿐이다. 왜일까. 청소년의 흡연 이유에 답이 있다. 청소년 흡연에 관한 다양한 연구에서 일치하는 결론은 지방 중소도시 조사의 결과와 다르지 않다. 흡연하는 친구가 많을수록, 비행행위를 다양하게 할수록, 특히 부모와의 관계가 나쁠수록 높았다. 쉽게 이해할 수 있는 결과다. 흡연은 '질병'이 답이다. 세계질병분류기호에서도 흡연은 '담배로 인한 정신적 행동장애'로 구분된 분명한 질병이다. 당연히 '자녀의 흡연을 치료한다'는 생각으로 접근해야 한다. "왜 담배를 피우게 될까. 가족 관계에서 오는 스트레스 때문은 아닐까?" 스스로 자문하는 것에서부터 청소년 흡연 예방은 시작된다.

### 흡연하면 폐경이 일찍 온다

두 번째 질문. 담배를 멋있게 피는 여성은 예뻐까? 답부터 이야기하면 "흡연하는 여성은 예쁘지 않다!" 흡연에 대한 부정적 인식 때문이 아니라 흡연이 실제로 피부미용에 나쁜 영향을 미치기 때문이다. 담배 속의 니코틴은 혈액 속의 아드레날린 수치를 높이고, 이에 따라 말초혈관이 수축해서 혈액순환과 산소공급을 감소시킨다. 결국 피부는 적절한 혈액과 산소를 공급받지 못해 빨리 노화된다. 담배 연기에 포함된 각종 화학 요소들은 직접 피부를 자극해서 거칠게 만든다.

여성의 신체적 차이에 따라 흡연이 더 나쁜 영향을 미친다. 임신과 흡연의 관계가 대표적이다. 미국에서는 담배를 피운 산모가 막 출산한 아기의 소변 속에서 담배 때문에 생긴 발암물질을 검출한 사례가 있다. 즉 아기가 성장하는 과정에서 질병에 걸릴 가능성이 아주 높다는 것이다. 아기의 몸은 아직 충분히 발육되지 않은 상태여서 담배가 미치는 부정적 영향이 더 크다. 출산과 양육이 끝났더라도 흡연은 여성 건강에 다시 나쁜 영향을 미친다. 단적으로 흡연 여성이 비흡연 여성에 비해 폐경이 빨리 오는 경우가 더 많은 것을 봐도 알 수 있다.

그럼 혹시 흡연이 다이어트에 좋을까. 니코틴이 지방과 상호작용을 해서 살이 빠진다고 잘못 알고 있는 경우도 종종 있다. 그런데 니코틴은 지방을 팔다리에서 배로 옮겨 복부형 비만을 초래한다. 흡연의 폐해야 익히 아는 사실이고 금연할 마음은 있지만 실천하기 어렵다면 전문가의 도움을 받아 '치료'에 나서는 것이 중요하다. 물론 그 전에 흡연을 시작하지 않는 것이 제일 중요하다. ㉞

