



# 금연합시다

## 청소년 흡연

### 1. 어느 중학생의 고백

얼떨결에 배운 담배, 어느새 골초로...

담배가 참 맛있다. 어른들이 피우지 말라지만 담배를 피우고 나면 기분이 좋아진다. 수업하다가도 담배 생각이 날 때가 있다. 3교시 수업이 끝나면 화장실로 뱅글 달려간다. 먼저 '흡연실'을 차지하기 위해서다. 교복 안주머니에서 담뱃갑을 꺼내면 언제 따라 들어왔는지 같은 반 친구 녀석들이 "나도 하나"라고 손을 벌렸다. 셋이서 '후'하고 담배연기를 허공으로 내뿜었다. 우리 반에서는 5~6명이 담배를 피운다.

오늘은 친구들과 어울려 노래방에 가기로 했다. 여섯 명이 1,000원씩 거뒀다. 노래방 비용을 빼고 1,300원으로 디스 한 갑을 샀다. 그렇지만 나는 1,800짜리 말보로(미국담배)가 좋다. 유행가 한 곡을 신나게 부른 후 헐떡거리며 담배를 물었다.

나는 중학교에 들어온 지 두 달쯤 되는 지난 5월 담배를 처음 입에 댔다. "남자가 담배도 못 피워"라는 친구들의 핀잔에 동네 빌라주차장에서 얼떨결에 담배를 배웠다. 그땐 속이 답답한 기억밖에 없었지만 요즘에는 하루 반갑(10개비) 정도 피운다.

얼마 전 동네 초등학교 주차장에서 여자친구들과 어울려 담배를 피우다 걸렸다. 재수없게 친구 어머니에게 들

켜버린 것이다. 엄마는 선생님과 상의 끝에 나를 금연학교에 보냈다. 눈물을 글썽이던 엄마의 모습이 눈에 선하지만 담배를 끊어야겠다는 생각은 별로 들지 않는다. 벌써 '골초'가 된 걸까.

### 2. 충격적 실태

하루 18만 갑... '탈선의 연기' 삼킨다  
우리 나라 청소년들의 흡연율은 단연 기네스북 감이다. 한국 청소년이 피우는 담배는 하루 360만 개비, 연간으로 13억 개비에 이른다. 고3 남학생 10명 중 4명이 담배를 피우고 있고, 최근

초·중등학생과 여학생에게로 연령, 성별 구분 없이 급속히 확산되고 있는 추세다.

서울 D고교 2년 이인수(가명, 17)군은 "중학교 2학년 때부터 하루에 1갑을 피웠는데 얼마 전 금연학교에 다니면서 담배를 며칠 끊었더니 손이 떨리고 몸이 가려워 참기 힘들었다"고 털어놓았다.

초등학생들도 6학년 남학생의 경우 6명 중 1명 꼴로 담배를 피워본 경험이 있는 것으로 밝혀졌다. 한번 이상 흡연경험을 지닌 학생은 남자의 경우 4~5학년 8.4%, 6학년 15.9%이고 여자

4~5학년 1.9%, 6학년 5.8%로 학년이 올라갈수록 급증했다. 이들은 대개 호기심이나 친구들의 권유로 담배를 입에 댄 것으로 조사됐다.

이처럼 청소년 흡연이 급증한 것은 80년대 들어 청소년의 교복과 두발이 자유화되고 경제성장으로 담뱃값이 학생 용돈에 큰 부담이 되지 않은 탓이기도 하지만, 무엇보다 학교 주변 유희환경과 사회적 무관심을 빼놓을 수 없다. TV 드라마에서의 무분별한 흡연과 잡지 등 대중매체의 담배 광고에 청소년들이 무방비로 노출돼 있고, 학교 부근에 노래방, 오락실 등이 산재해 청



소년들이 서로 어울려 담배를 배우는 학습장소가 되고 있다.

### 3. 폐해-문제점

#### 담배는 '성장기의 毒藥'

청소년의 흡연은 미래의 국민건강에 대한 전망을 어둡게 한다. 담배를 피우는 청소년이 많다는 것은 이삼십 년 후 그 나라 국민들이 온갖 질병에 시달린다는 사실을 예고한다. 특히 성장기에 있는 10대들은 세포나 조직, 장기 등이 아직 완숙되지 않은 상태이므로 흡연에 따른 손상 정도가 어른보다 더 심해진다. 일찍부터 흡연을 시작한 청소년들은 40살 정도만 돼도 질병으로 고통을 받거나 사망에 이르게 된다. 청소년 흡연을 결사적으로 막는 이유가 여기에 있다.

담배연기 속에는 40여 종의 발암물질을 포함해 4,000여 종의 독성물질이 들어 있다. 담배 1개비를 피울 경우 사람의 수명이 11분씩 단축되고 흡연자의 수명은 비흡연자에 비해 10~12년 짧다.

세계보건기구(WHO) 통계에 따르면 세계적으로 매년 300여만 명이 흡연에 따른 질병으로 사망하고 있고, 2015년에는 사망자 수가 연간 1,000만 명으로 늘어날 전망이다. 우리 나라에서도 담배로 인한 질병 때문에 연간 35,000명 가량이 사망하고, 이에 따른 경제손실도 매년 6조원에 달한다. 더욱이 청소년 시절에 흡연한 사람들은 니코틴 중독이 심하고 심리적인 의존도가 높아 지므로 담배를 늦게 배운 사람보다 담배를 끊기가 훨씬 어렵다. 또한 청소년의 흡연은 술 또는 약물에 빠지거나

각종 비행을 저지르는 요인이 되는 경우가 많다.

### 4. 담배추방 성공사례

#### 부모-학교 관심이 금연 특효약

대구 서부공고는 교사, 학부모, 학생들의 체계화된 금연활동을 통해 '연기 없는 학교'로 만든 성공사례로 꼽힌다. 전교생의 51%가 흡연경험을 지냈던 이 학교는 작년 2월 '담배와의 전쟁'을 선언했다. 우선 젊은 교사 위주로 금연지도반을 만든 뒤 흡연학생을 적발해 상담을 시작했다. 흡연 피해를 스스로 깨달을 수 있도록 외부강사를 초빙하고 금연 포스터 그리기 대회를 열었다.

학년, 반별로 흡연학생 명부를 만들어 학년별로 우수반을 시상, 선의의 경쟁을 유도했다. 상습 흡연자의 학부모에게는 자녀와 함께 금연교실에 참가하도록 권유하고, '골초' 교사들도 자발적으로 담배를 끊었다. 그 동안 흡연장소로 애용되던 화장실엔 그림액자를 걸어 말끔히 단장했다. 마침내 교정 곳곳에서 피어오르던 담배연기가 사라졌고 수업을 받는 학생들의 눈빛도 달라졌다.

### 5. 담배추방 어떻게

#### 지속적 금연운동이 효과

10대들의 흡연은 그들만의 문제로 국한시킨다면 치유가 어렵다. 학교와 가정, 사회, 정부가 연대해 범 국민차원에서 지속적으로 금연운동을 전개하지 않고서는 성과를 거둘 수 없다.

우선 흡연 연령대가 점차 낮아지는 만큼 유치원과 초등학교에서 조기 금

연교육을 실시하는 일이 시급하다고 전문가들은 지적한다. 청소년의 흡연장소로 애용되는 노래방 등 학교 부근의 유해환경 정비도 절실하다. 특히 청소년들에게 영향력이 큰 인기 연예인, 운동선수들이 TV출연 등 공적인 자리에서 담배를 피우지 못하게 해야 한다.

### <<< 담배 끊는 법

백해무익한 담배를 끊으려면 청소년 자신의 굳은 금연의지가 중요하다. 가급적 의미 있는 날에 금연을 시작하되 주위 친구나 가족에게 미리 금연계획을 알리는 게 좋다. 담배는 서서히 즐기는 것 같아도 단번에 끊는 단연법이 훨씬 효과가 크다.

1. 우선 가지고 있는 담배, 라이더 등 흡연도구를 모두 버린다. 흡연 장소에는 가지 않는다. 금연일기를 쓴다.
2. 흡연욕구가 생기면 하루 6~8컵의 물을 마신다. 껌이나 펜 등 대체 식품이나 물건을 가까이 둔다. 심호흡을 4회 이상 반복해 마음을 안정시킨다.
3. 흡연욕구를 줄이기 위해선 적극적인 음식(매운 음식, 향신료)과 음료(술, 커피, 카페인이 든 음료), 고기 등 기름진 음식을 삼킨다. 잠깐씩, 채소류, 해초류, 견과류, 과일 등 균형 잡힌 음식이나 비타민이 풍부한 음식물을 섭취한다.
4. 취미에 몰두하거나 적당한 운동(줄넘기, 수영, 조깅 등)으로 담배 생각을 잊으려고 노력한다.
5. 두통, 불안 등 금단증상이 생기면 얼음 물, 과일주스를 마시거나 따뜻한 물로 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상을 하는 것도 도움이 된다. **72**

자료제공 : 한국금연운동협의회