

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성 / 3
2. 연구내용 / 7
3. 연구방법 / 8
4. 연구의 제한점 / 13

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

세계보건기구는 창립 40주년이 되던 1988년 ‘세계금연의 날’을 선포하고 담배가 없는 건강한 사회를 추구할 것을 목표로 삼았다. 또한 1990년 세계금연의 날 주제를 ‘청소년과 어린이를 담배로부터 구하자’ 정하여 청소년 흡연문제를 다루었으며 1998년에 다시 ‘담배 없이 자라는 건강한 청소년(Growing Up Without Tobacco)’를 슬로건으로 채택한 바 있다. 특히 여성흡연자의 급증과 관련해 1995년 UN의 주도하에 구성된 ‘여성건강증진을 위한 세계적 연대(Global Alliance For Women’s Health Achievement)’ 1999년 43차 회의는 ‘담배와 여성건강(Smoking and Women’s Health)’을 주제로 개최된 바 있다. 이러한 사실은 전 세계적으로 청소년의 흡연이 문제가 되고 있다는 사실을 반증하고 있는 것이며, 청소년의 흡연에 대한 적극적인 조치가 취해져야 함을 강조하는 일련의 조치라고 볼 수 있다.

한국의 경우 고등학교 3학년 학생을 기준으로 볼 때 1999년도 우리나라 학생들의 흡연율은 41%로 이는 일본의 26.2%(1991), 미국 흑인의 28.2%(1997), 영국의 20.5%(1994)보다 월등히 높은 것으로 나타났다(맹광호, 2003). 각종 조사에 따르면 여학생의 흡연율은 증가하고 있고 남학생보다 흡연을 시작하는 시기는 늦으나 점차 그 연령대가 낮아지고 있는 것으로 나타났다. 지선하 등(2001)의 연구에 따르면 1991년 여자 중학생의 1.2%, 여자 고등학생의 2.4%가 흡연을 하였던 반면 2000년에는 여자 중학생 3.2%, 여자 고등학생 10.7%가 흡연자로 지난 10년 동안 여성 청소년의 흡연율은 약 3배 이상이 증가한 것으로 나타났다. 남학생의 경우

중학생의 흡연율이 증가하고 고등학생의 흡연율은 감소하는 추세를 보이고 있어 여학생의 흡연추세와 대조적이다.

우리나라는 최근까지도 여성의 흡연이 노년층을 제외하고는 문화적으로 용납되지 않은 분위기였고 청소년 흡연 역시 사회적으로 용인되기 힘든 실정이었다. 하지만 청소년의 흡연은 여성흡연자의 증가와 더불어 증가하기 시작했고, 노년층의 흡연율은 감소하면서 점차 젊은 여성의 흡연율이 증가하고 있다.

여성 청소년이 흡연하는 이유는 고등학교 여학생의 경우 호기심, 동료의 압력, 성인모방, 성차별에 대한 불만족(신성례 외, 1994)으로 나타났다. 청소년 흡연에 관한 선행연구들은 일반적으로 청소년이 처하고 있는 학교환경, 가정환경, 또래집단의 접촉, 자아 존중감, 흡연에 대해 예상되는 보상과 처벌의 가능성 등에 의해 흡연행태가 결정된다고 파악하고 있다.

흡연이 건강에 상당히 부정적인 영향을 준다는 것이 많은 연구결과를 통해 밝혀지고 있다. 담배연기 속에는 4천여 종의 유독성 물질이 들어 있고, 특히 흡연을 18세 이전에 시작하면 더욱 해로운 것으로 알려져 있다. 청소년기에는 신체의 각 부위가 제대로 성숙하지 않은 상태이므로 담배연기의 독성물질과 접촉하는 경우 그 손상정도가 미치는 피해가 더 크다.

흡연은 여성과 남성에 상이한 피해를 주고 있는데 같은 양의 흡연이라도 여성은 남성에 비해 피해정도가 더 심하다고 알려지고 있다. 흡연으로 인해 여성은 남성보다 폐암에 걸릴 확률이 2.3배 높는데(Henshke, 1999), 이는 흡연에 의한 암 발생과 관련된 여성의 유전인자가 남성보다 더 예민하기 때문이다. 또 다른 조사에 의하면 여성은 남성보다 심근경색 발생의 위험이 1.43배 더 높은 것으로 나타났다(Prescott, 1998). 또한 여성이 흡연하는 경우 남성에서 발생하지 않는 유방암과 자궁경부암의 발생위험이 높아진다는

사실도 밝혀지고 있다. 따라서 흡연으로 인한 피해는 많은 경우에 있어 남성보다 여성에게 더욱 치명적이다. 이러한 피해는 청소년기에 흡연을 할 경우 더욱 위험도가 높아질 수 있고 이는 장기적으로 건강상의 피해를 가져온다. 즉 여성 청소년에 대한 흡연의 피해는 다른 집단에 비해 매우 크다고 볼 수 있다.

건강에 대한 피해가 여성에게 더 심할 수 있음에도 여성은 남성보다 담배 끊기가 더 어렵다는 것이 정설이다. 그 이유는 여성의 생리와 이에 따른 심리적 요인에 있다. 생리주기 중 배란 후반기에 금연을 위한 노력은 거의 성공하지 못한다는 연구결과가 있다. 또한 여성은 담배를 피울 때 남성보다 더 자주 담배를 빨고 매번 빨아들이는 양은 적지만, 담배를 피우면서 얻는 만족감이 남자보다 더 크기 때문에 금연하기가 더 힘들다는 보고가 있다(Eissenberg, 1999).

흡연은 건강에 해를 끼칠 뿐만 아니라 다른 중독과 사회문제로의 관문이 된다. 미국인의 경우 매일 흡연을 하는 12-17세 청소년들은 비흡연 청소년보다 졸업 후 약물남용에 이르는 비율이 15배가 높다고 한다. 우리나라에서도 흡연을 포함한 약물남용은 비행행동의 시발점이 된다는 연구가 있다(김현수 등, 2002)

청소년기의 흡연은 성인기의 흡연으로 이어진다는 점에서 상습적인 흡연중독자가 될 가능성이 더욱 높아진다고 볼 수 있다. 이는 청소년기의 금연이 성인흡연율의 감소를 유도하는 중요한 관문이 될 수 있음을 시사하는 것이다.

한국에서 청소년은 흡연문제와 관련하여 주목받는 집단이 되었으며 여성 청소년의 흡연의 증가는 명확한 사회적 현상이 되었다. 이에 따라 여성 청소년의 건강증진과, 흡연으로 인한 사회적 비용의 감소가 중요한 문제로 부각되었다. 이에 따라 정부는 1995년 제정된 국민건강증진법, 1997년에 제정된 청소년보호법 등에서 청소년

년에 대한 담배판매금지, 흡연구역 제한, 흡연예방교육 등을 법으로 정하고 있으나 청소년의 지속적인 흡연율의 증가를 볼 때 예방대책의 실효성에 의문을 갖게 한다.

우리나라의 학교는 여학생에게 효과적이고 광범위한 흡연의 예방 및 금연 교육프로그램을 제공할 수 있음에도 처벌 중심적 사고로 정학, 근신, 훈계 등의 조치를 취하고 있거나, 낙인을 찍어 더욱 흡연을 강화하고 비행으로 가게 하는 원인제공을 하는 경우가 많다. 금연교육이 실시되고 있는 경우에도 형식적이거나 여성에 대한 흡연의 위해성과 같은 요인들이 포함되어 있지 않은 경우가 많다.

청소년 흡연이 증가하고 흡연 연령이 낮아지면서 흡연청소년을 대상으로 한 실태조사들이 증가하였다. 하지만 이러한 조사는 남학생을 주 대상으로 하거나 여학생을 포함한 경우라도 성차에 따른 흡연환경, 흡연동기, 금연실패 등에 대한 심도 있는 분석은 시행하고 있지 않다. 남녀학생을 포함한 연구에서는 단지 여학생을 남학생과 달리 사회적 배경변수로서만 사용하고 있어 실제 여학생이 처한 환경과 흡연행태에 대한 분석결과는 보기 힘들다. 따라서 여학생의 사회적 환경과 흡연과의 관련성, 흡연행태, 금연을 위한 방법을 파악하는 조사가 필요하다. 최근 흡연관련 정책이 자료에 근거한 접근(evidence-based approach)의 중요성을 강조하고 있으므로 여학생흡연자의 실태를 구체적으로 파악하여 정책의 근간으로 삼는 것이 중요하다.

성인과 달리 여학생의 흡연은 가정 및 학교 생활환경이나 교우관계 등과 밀접한 관련을 맺고 있으므로 이러한 관련요인들이 상호 작용하는 기전을 통해 흡연행위가 유발되는 것으로 알려져 있다. 따라서 여학생의 흡연율을 낮추기 위해서는 흡연행동과 긴밀한 관계를 갖고 있는 주변 환경 요인들에 대한 포괄적인 이해가

필요하며 위험요인을 파악함으로써 고위험군에 대한 집중적인 개입과 보다 효과적인 관리체계를 개발할 수 있을 것이다(강윤주 외, 1996). 또한 비흡연자에 대한 교육을 통한 예방효과뿐만 아니라 금연을 시도하는 여성 청소년의 도움이 역할로서도 작용할 수 있다. 따라서 흡연 유발요인에 대한 이해와 함께 흡연예방을 위해 구체적인 프로그램이 개발되어야 한다. 현재 실시되고 있는 프로그램을 여학생의 요구와 관점에서 분석, 평가해 보고 새로운 모델이 제시될 필요가 있다.

따라서 본 연구는 여성 청소년의 흡연율이 증가한다는 점, 여성 청소년의 흡연실태를 심도 있게 밝혀 낸 조사가 적다는 점, 여성 청소년을 위한 현장 활용 프로그램이 부재한 점에 착안하여 시도되었다. 본 연구를 통하여 1) 여학생의 흡연실태를 파악하고, 2) 여학생의 흡연환경과 관련한 기제를 밝혀내어, 2) 여학생의 흡연 예방대책의 일환으로 구체적인 프로그램을 제공하며 4) 여성 청소년의 흡연예방을 위한 정책적 제언을 하는 것을 그 목표로 한다.

2. 연구내용

연구의 내용은 크게 네 부분으로 이루어진다.

첫째, 흡연과 흡연중독에 대한 이해를 돕기 위해 흡연중독의 정의, 흡연의 단계, 흡연중독의 폐해에 대해 알아본다. 이는 기존문헌의 검토를 통해 이루어지며 청소년에 초점을 맞추되 여성 청소년의 특수성을 부각시키고자 한다.

둘째, 여성 청소년의 흡연원인과 실태를 국내외 문헌을 통하여 알아본다. 국제보건기구(WHO), 미국의 질병관리센터(CDC) 등의 자료와 현재까지 실시된 한국의 청소년 흡연조사결과에 관해 요약, 정리한다. 이를 통해 성인지적 관점에서 여성 청소년 흡연의

원인, 현황, 대책에 대한 합의를 얻는다.

셋째, 한국 여성 청소년의 흡연중독 현황과 원인을 보다 구체적으로 알아보기 위해 주기적으로 시행된 기존자료를 성별로 분석하여 여성 청소년의 흡연환경과 흡연행태에 대한 성차를 밝힌다. 또한 여성 청소년을 대상으로 면접을 실시하여 흡연중독의 현황과 기제를 알아본다. 통계분석과 면접을 통해 여성 청소년 흡연의 특성을 파악하고 프로그램개발과 정책대안의 근거자료로 삼는다.

넷째, 여성 청소년의 흡연 예방 및 치료 프로그램을 개발한다. 기준문헌검토, 통계분석, 면접을 통해 밝혀진 결과를 중심으로 흡연예방 프로그램의 개발 방향을 설정하고 학교, 금연학교, 금연캠프 등 다양한 공간에서 활용할 수 있는 교육프로그램을 제공한다.

3. 연구방법

본 연구는 크게 1) 여학생 흡연실태 파악과 2) 흡연예방을 위한 프로그램으로 구성된다. 여성 청소년의 흡연실태 파악을 위해서는 선행연구검토, 질문지 조사자료의 성별분석, 면접조사를 실시했다. 프로그램개발을 위해서는 전문가 자문회의, 국내외 기존 프로그램 분석, 검수를 실시했다.

1) 선행연구검토

국내·외 청소년흡연에 관한 문헌을 고찰하여 청소년 흡연의 심각성, 추이, 흡연동기, 흡연의 결정적 요인을 파악했다. 구체적으로 국내외 청소년 흡연에 관한 문헌고찰에서 여성과 남성 청소년의 흡연환경, 흡연율, 흡연과정에 대한 차이점과 유사성을 살펴보았다. 또한 청소년 흡연 일반과 여성 청소년의 흡연에 대한 원인, 과정, 결과를 포함한 모형을 살펴보았다.

2) 질문지 조사자료의 성별분석

여성 청소년의 흡연실태를 파악하기 위해 금연운동협의회의 의뢰를 받아 연세대학교 국민건강증진연구소에 실시하는 주기적인 흡연실태 조사자료를 사용했다.

본 연구를 위해 사용된 2002년 자료는 중학교와 고등학교에 재학 중인 여학생 2282명, 남학생 1957명 총 4239명을 대상으로 한 것이다. 총 4239명에는 흡연자, 비흡연자, 과거흡연자가 포함되며, 분석은 여성과 남성을 분리하여 성별 분석을 하였다.

2002년 조사에서 사용된 항목(2003년 설문지 참조-부록)은 크게 인구사회적 특성, 흡연에 대한 인식, 흡연행위, 주변인물 중 흡연자, 금연으로 나뉘고 구체적 조사 항목은 다음 <표 1-1>와 같다.

<표 1-1> 질문지 조사에 사용된 조사영역과 항목

영역	항목
1. 인구학적 특성	학교종류(중학교, 고등학교), 학년, 학교소재지(시도, 시구), 아버지의 직업, 아버지의 최종학력, 본인의 건강상태
2. 흡연에 대한 인식	담배 피우는 행동에 대한 태도, 흡연의 해독에 대한 인식, 금연과 관련한 폐암, 심장병, 호흡기질환, 입 냄새, 대인관계, 돈 절약에 관한 인식
3. 흡연 행위	흡연율, 흡연동기, 흡연 장소, 담배 구입처, 하루 흡연량, 총 담배를 피운 기간, 첫 흡연 시기, 습관적 담배 시작 연령, 하루 중 첫 담배 피우는 시간, 음주 여부, 음주 빈도
4. 주변인물 중 흡연자	아버지의 흡연 여부, 가족 중 흡연자 여부, 친구 중 흡연자 여부유무
5. 금연	금연교육 수혜여부, 금연 계획 여부, 금연 이유, 스트레스/담배가격/친구의 권유에 따른 금연 태도

이와 같은 성별 재분석은 기존자료가 남녀 청소년 구분 없이 분석하여 여학생의 흡연실태에 대해 알 수 있는 정보가 부족하여 이를 보완하기 위해 시도되었다.

청소년을 대상으로 설문조사를 직접 시행할 수도 있으나 흡연자를 파악하기 위해 비흡연자를 포함하는 조사방법은 소요되는 비용, 노력, 시간에 비해 얻을 결과가 미비한 탓에 설문지 조사는 실시하지 않았다. 또한 청소년만을 대상으로 하는 대규모의 조사가 필요하나 본 연구는 예방, 치료프로그램에 보다 치중하는 목적을 가지고 있으므로 면접조사에서 보다 심층적인 내용을 파악하고자 하였다.

3) 면접 조사

흡연환경, 과정, 금연에 관한 내용은 양화된 숫자로만 설명될 수 없는 복잡한 기제를 안고 있다. 흡연행태가 발전하는 과정, 흡연에 부여하는 의미 등 질적 연구방법을 통해 보다 심도 있는 내용을 밝힐 수 있다. 질적 방법은 양적방법과는 달리 여성 청소년의 흡연환경과 행동을 심층적으로 이해하는데 도움이 되며 흡연과 흡연환경에 대한 주관적인 인식을 살피는데 도움이 된다. 또한 흡연자의 관점에서 바라보는 흡연환경과 흡연과정, 금연을 살펴봄으로서 보다 효과적인 프로그램을 개발하는데 도움이 된다.

면접을 통해 1) 여성 청소년의 가족, 학교, 친구관계를 포함한 흡연환경을 파악하고, 2) 흡연자의 입장에서 바라는 금연방법과 정책을 파악하는데 주안점을 두었다.

면접대상자는 중학생, 고등학생(인문계, 실업계), 비제도권 학생을 포함하였다. 면접은 집단적으로 실시하였고 한 집단 당 2-4명으로 총 29명에 대한 면접을 실시하였다. 이 중 중학생이 13명, 인문계 고등학생 9명, 실업계 고등학생 5명, 비제도권 2명이 포함되었다.

<표 1-2> 유형별 흡연자 면접대상자수

대상	중학생	인문고등	실업고등	비제도권
면접집단 수	4집단	3집단	2집단	1집단
면접자수	13명	9명	5명	2명
총 면접자수	29명			

흡연에 관한 질문은 비구조화된 질문을 하고 캐묻기(probing)를 통해 자세한 정보를 얻는 것이 기본 원칙이나 다음과 같은 사항을 중심으로 면접하였다.

<표 1-3> 여성 청소년의 면접영역과 내용

영역	면접내용
1. 면접대상자 특성	연령, 학교유형, 학년, 가족상황, 가족내 흡연자,
2. 흡연의 역사와 단계	흡연시작 시기, 흡연 시작 이유, 흡연하게 되는 조건과 상황, 흡연양태, 상습적 흡연시기와 이유 등
3. 흡연에 대한 인식	흡연시 기분상태, 자신의 흡연에 대한 생각, 주변에서의 본인 흡연인지 여부, 주변인의 흡연에 대한 반응 등
4. 흡연 장소와 담배구입	흡연하는 장소, 담배구입처, 담배비용 조달 등
5. 흡연과 건강에 관한 건강수준	흡연과 건강폐해 인지도 여부, 흡연관련 건강정보 획득경로, 건강정보의 내용, 흡연과 불건강에 대한 인지 존재함에도 금연이 안 되는 이유 등
6. 금연시도와 대안	금연시도여부, 금연실패 이유, 금연교육 수혜여부, 흡연/금연관련 자료 도움의 수준, 학교 금연프로그램에 대한 평가, 학교내 흡연 발각시 조치, 금연계획 여부, 바람직한 금연 방법, 금연을 위한 필요 사항
7. 그 외 하고 싶은 말	

면접을 위해 연구자 1인이 각 면접집단을 약 2시간가량 면접을 실시했다. 학교에서 떨어진 장소에서 자유롭게 면접할 수 있는 환경을 조성하였고 면접내용은 흡연의 역사, 흡연환경, 금연을 위한 대안 등을 중심으로 실시했다. 면접내용은 녹취하여 문서화하였고 문서화된 내용은 주제별로 분석했다. 면접내용은 흡연예방 프로그램을 개발하고 정책적 대안을 마련하는데 사용했다.

4) 전문가 회의

실태조사에서 파악한 내용과 국내외 기존 흡연예방프로그램을 검토, 평가하여 현장에서 사용할 수 있는 프로그램의 대상, 방향, 영역을 설정하여 여성 청소년을 위한 프로그램의 초안을 작성하였다. 프로그램의 틀과 내용, 특히 여성 청소년교육을 위한 적합성에 대한 자문을 받기 위해 금연학교교사, 보건소 금연교육 담당자, 학교 교사 총 8명을 초청해 자문을 받았다. 여성 청소년의 흡연예방과 치료를 위한 정책적 대안에 대한 자문도 병행되었다. 자문의 결과는 프로그램 내용의 보완과 정책대안으로 활용되었다.

5) 검수

흡연 예방 및 치료를 위한 교육용 프로그램은 크게 3부분으로 구성되었다. 총 13개의 주제로 교사가 학생과 함께 하는 프로그램을 작성하였다. 개발된 프로그램의 적절성과 실효성 검토를 위해 청소년흡연 전문가 1인과 학교교사 1인의 검수를 받았다. 검수된 내용은 프로그램을 수정, 보완하는데 활용되었다.

4. 연구의 제한점

여성 청소년의 흡연실태와 예방 및 치료 프로그램을 개발하기 위한 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있으며 이는 미래의 연구를 통해 보완되어야 할 것이다.

첫째, 여성 청소년의 흡연실태를 조사하기 위해 성별 통계분석을 하였으나 흡연의 중독성에 따른 성별 분석에 이르지 못하였다. 면접 역시 중독자와 초기 흡연자가 대상으로 선택되었으나 흡연의 중독정도에 따른 남녀 청소년의 환경차이와 금연대책은 포함되지 못하였다. 향후의 연구는 성(gender)과 중독성의 두 차원을 복합적으로 분석하는 틀 내에서 여성 청소년의 특수성을 밝혀내는 작업이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 여성 청소년을 대상으로 하는 프로그램을 개발하였으나 개발된 프로그램의 실제 적용을 통한 효과성을 검증하지 못하였다. 또한 현장에서의 적용을 통해 재개발하여 보완하는 절차를 밟지는 못했다. 향후의 연구는 개발된 프로그램을 실제 적용하여 여성 청소년의 욕구와 현실에 보다 유효한 프로그램으로 지속적으로 보완될 필요가 있다.

II. 여성 청소년 흡연의 이해

1. 흡연중독의 정의와 측정 / 17
2. 흡연중독의 발달단계 / 23
3. 흡연의 폐해 / 24
4. 청소년 흡연중독의 원인 / 42

II. 여성 청소년 흡연의 이해

1. 흡연중독의 정의와 측정

1) 흡연중독의 정의

흡연은 정신적으로나 육체적으로 의존을 생기게 하는데, 이는 담배 속에 들어있는 니코틴 성분에 의해 생긴다. 니코틴은 습관성 중독을 일으키는 물질이다. 습관성 중독(習慣性中毒; addiction)이란 심리적 의존이 있어 계속 약물을 찾는 행동을 하고, 신체적 의존이 있어 복용을 중단하지 못하며, 신체적 정신적 건강을 광범위하게 해치는 상태를 말한다. 습관성 중독은 단순한 약물사용과 의존 뿐 아니라 일생에 걸친 사용이라든가 개인의 전체 행동을 지배한다든가 하는 가장 심각한 약물 관련 질환을 표현하는 용어이다 (민성길, 1998: 24).

특히 흡연을 통해 투약하게 되는 니코틴의 경우, 흡연이 신체적, 정신적 건강을 해치기 때문에, 중독으로 인한 심각성은 매우 크다. 세계적으로 통용되고 있는 미국의 정신과 질환 및 중독성 질환에 대한 진단기준인 정신장애의 진단 및 통계 편람 제 4판 (Diagnostical Manual of Mental Disorder, 4th edition; DSM-IV) 과 세계보건기구(WHO)의 국제질병분류 제10판(The 10th version of International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems; ICD-10)에서는 담배 또는 니코틴 중독(Nicotine dependence)을 포함하고 있다.

DSM-IV에 의하면 습관성 중독이라고 진단하기 위해서는 다음 나열하는 항목 중 3가지 또는 그 이상의 항목에 해당하는 증상이 지난 12개월 사이에 어느 때라도 나타나야 한다(American Psychiatric Association, : 181). ①내성의 발생, ②금단증상, ③원

래 의도했던 것보다 더 많은 양을 사용하거나 더 장기간 약물을 사용한다, ④물질 사용을 중단하거나 조절하려고 계속 노력하나 실패한다, ⑤약물을 얻거나 투약하는데 많은 시간을 보내고, 혹은 약물 효과에서 회복하는데 많은 시간을 보낸다, ⑥약물 사용으로 인해 중요한 사회적, 직업적 활동 및 여가 활동을 포기하거나 줄인다, ⑦약물을 지속적으로 또한 반복적으로 투약하면 신체적, 정신적 문제가 발생한다는 것을 알면서도 계속 물질을 사용한다. 니코틴도 다음과 같이 이러한 7가지 항목에 모두 해당되는 습관성 중독을 일으키는 물질이다(Sadock BJ, Sadock VA, 1999: 1034-5).

내성(耐性; tolerance)의 발생

내성이란, 중독상태나 원하는 효과를 얻기 위해 점차 증가된 양의 약물을 요구하는 경우, 혹은 동일 용량의 약물을 사용할 경우 그 효과가 점차 감소하는 경우를 말한다. 담배도 처음에는 소량이 사용되다가 점차 같은 효과를 얻기 위해 흡연량이 증가되는 현상이 확인된다. 또한 흡연을 지속할 경우 오심, 어지러움증 등의 중독증상이 사라지게 되는 현상은 내성이 발생하기 때문이다.

금단 증상(禁斷症狀; withdrawal symptom)

금단증상이란 사용 중이던 약물 또는 물질의 중단 또는 투여량의 감소시에 나타나는 물질 특유의 증후군을 의미하며, 이로 인해 대인관계, 직업, 사회적 생활 영위에 유의한 손상이 초래된다.

장기간 흡연을 하다가 중지하게 되는 경우 니코틴 금단 증상이 나타나게 된다. 니코틴 금단 증상에는 불쾌감 또는 우울감의 발생, 불면증(자주 깨고 꿈을 많이 꾸다), 이자극성(쉽게 화를 냄), 좌절감, 분노, 불안, 집중력 감퇴, 안절부절함, 심박동수 감소(평균적으로 분당 8회 감소), 식욕 및 체중 증가(평균 2-3Kg 증가) 등이 있다.

원래 의도했던 것보다 더 많은 양을 사용하거나 더 장기간 약물을 사용한다.

대부분의 흡연가가 점차 더 많은 양의 담배를 피게 된다. 또한 대부분의 흡연가가 5년 후에는 금연을 하겠다고 생각하나, 거의 대부분 계속 흡연을 한다.

물질 사용을 중단하거나 조절하려고 계속 노력하나 실패한다.

흡연가 중 75% 이상은 금연을 시도하고, 약 40% 이상은 매년 금연을 시도한다. 그러나 금연 시도 후, 2일 이상 금연이 지속되는 경우는 30% 정도에 불과하다. 또한 혼자서 금연을 시도하였을 경우의 금연 성공률은 5%에 불과하며, 약물 치료 및 집단치료 등 적극적인 치료를 병행하였을 경우에도 성공률은 30%에 지나지 않는다(Sadock BJ, Sadock VA, 1999: 1036).

약물을 얻거나 투약하는데 많은 시간을 보내고, 혹은 약물 효과에서 회복되는데 많은 시간을 보낸다.

흡연을 위해 또는 담배를 구하기 위해 근무 중에도 자주 사무실 밖으로 나가는 등의 증상이 이 항목에 해당한다.

약물 사용으로 인해 중요한 사회적, 직업적 활동 및 여가 활동을 포기하거나 줄인다.

흡연할 수 있는 공간이 마련되어 있지 않은 직장은 꺼려하는 등의 현상이 이 항목에 해당한다.

약물을 지속적으로 또한 반복적으로 투약하면 신체적, 정신적 문제가 발생한다는 것을 알면서도 계속 물질을 사용한다.

흡연이 폐암, 심장 질환, 만성 폐쇄성 폐질환, 위십이지장 궤양 등 수많은 질환을 일으킴을 상식적으로 학교 교육이나 대중 교육을 통해 알고 있으면서도 흡연을 한다. 심지어 이러한 질환을 갖고 있는 환자들도 흡연을 중단하지 못하는 경우가 많다.

대부분의 흡연자들은 상기 7가지 항목 중 3가지 이상의 증상을 가지고 있으며, 따라서 니코틴은 대부분의 흡연자들에게서 중독을 일으키는 물질이라고 보는 것이다.

흡연은 단순한 습관이고 또한 습관성 중독성이 있다고 하더라도 그 습관성 중독의 강도가 다른 중독성 약물에 비해 적을 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 실제로 니코틴의 습관성 중독의 강도는 매우 큰 편이다. 그 단적인 예가 한 개비라도 일단 담배를 피우게 되면, 이 중 85%가 계속해서 흡연을 하게 된다는 것이다(민성길, 1999)

2) 흡연중독의 측정

니코틴 중독의 평가에는 (1) 흡연력 평가, (2) 니코틴 의존에 대한 Fagerstrom Test, (3) 니코틴 측정이 이용된다(American Psychiatric Association Work Group on Nicotine Dependence).

(1) 흡연력 평가

흡연력에 대한 평가는 담배의 종류와 상품명, 흡연량(1일 흡연 개비수), 흡연기간, 흡연 상태(흡연 상황, 흡연 장소, 흡연 시간, 흡연 속도 등), 금연 경력 및 이에 대한 태도(금연 시도 및 실제 금연 횟수, 금연 방법, 금연시의 금단 증상, 금연 후 체중변화 및 이에 대한 태도, 금연 상황 및 금연 관련 신체 질환, 주변의 금연 압력, 금연에 따른 걱정 등), 진단기준(DSM-4 및 ICD-10)에 따른 평가

등이 포함된다. 대부분 30-50개의 문항으로 된 설문 조사와 임상적 면담으로 이루어지는 것이 보통이다(한진희, 2002).

(2) 니코틴 의존에 대한 Fagerstrom Test

니코틴 중독을 측정하기 위해 여러 방법을 사용한다. 그 중 많은 금연 클리닉에서 니코틴 중독 수준에 대한 평가도구로서 Fagerstrom Test를 이용한다. Fagerstrom Test는 2가지의 양식이 나와 있는데 먼저 나온 것이 Fagerstrom Tolerance Test (FTQ, Fagerstrom, 1978)이고 나중에 이를 개정한 것이 Fagerstrom Test for Nicotine Dependence(FTND, Heatherton등, 1991)이다. 두 가지 모두 자가 평가 방식의 척도로서 니코틴 중독 정도를 간단히 수치화하여 살펴볼 수 있으므로 편리하며, 최근에는 FTQ보다 신뢰도와 타당도가 향상된 FTND를 주로 사용하는 추세이다. FTND는 6개의 질문 항목을 포함하여 6항목의 총점수가 3점에서 5점 사이인 경우 경미한 니코틴 중독, 7점 이상인 경우 심한 니코틴 중독으로 분류된다.

<표 II-1> Fagerstrom Test for Nicotine Dependence

질문 항목	답안	점수
1. 잠자리에서 일어나 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?	5분 이내	3
	6-30분	2
	31-60분	1
	60분 이후	0
2. 금연 구역(교회, 도서관, 극장 등)에서 담배 참기가 어렵습니까?	예	1
	아니오	0
3. 담배를 참으려면 가장 어려운 때는 언제입니까?	아침 첫 담배	1
	그 이외 시간의 담배	0
4 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?	10개비 이하	0
	11-20 개비	1
	21-30 개비	2
	31 개비 이상	3
5 하루 중 다른 때보다 잠자리에서 일어난 후 더 자주 피우십니까?	예	1
	아니오	0
6 몸이 아파서 하루 종일 누워 있을 때에도 담배를 피우십니까?	예	1
	아니오	0

배점 3-6 점= 경미한 니코틴 중독, 7점 이상=심한 니코틴 중독

출처: Heatherton et al.(1991)

(3) 니코틴 측정

니코틴 중독자를 대상으로 니코틴 혈중 농도를 직접 측정하거나 니코틴의 대사물질인 코티닌을 타액이나 혈액 혹은 소변에서 측정할 수 있다. 직접 측정법이란 신뢰할 수 있으나 비용이 든다. 간접 측정법으로는 폐포내 일산화탄소 측정법이 있는데 1회의 호흡으로 측정가능하며 12시간내의 흡연을 탐지할 수 있고 비용이 저렴하므로 치료현장에서 피드백을 주는데 유용하다. 이에 비해 코티닌 측정은 최대 1주일 전의 흡연여부를 알 수 있고 하루에 노출된 니코

틴의 총량을 알 수 있어서 니코틴 중독과 관련된 정량적 정보를 얻는데 좀더 유용하게 사용된다(American Psychiatric Association Work Group on Nicotine Dependence, 1996; 한진희, 2002)

2. 흡연중독의 발달단계

Leven과 Cleary(1980)는 흡연행동이 습득되는 과정을 사회심리적인 입장에서 다음의 4단계로 설명하고 있다. 첫 번째 단계는 준비단계(preparation)로 성인의 흡연 행동과 광고 등에서 받은 인상에 의하여 흡연에 대한 개인적인 태도 및 지식을 획득하는 단계이다. 두 번째 단계는 시작단계(initiation)로 또래 혹은 가족 등의 사회적 영향을 받으며 앞으로의 흡연 여부를 결정하고 흡연에 대한 신념을 굳히며 실행해 보는 단계이다. 세 번째 단계는 정기적인 흡연 단계(regular smoker)로 흡연의 빈도가 증가하고 흡연 상황이 이전보다 다양해지는 단계이다. 마지막 단계는 유지 단계(maintenance)로 다양한 심리사회적 요소에 영향을 받아 지속적인 흡연으로 발전되는 단계이다(서경현·전검구, 2000; 서경현·전검구·김동연, 2002).

한편, Pierce와 Gilpin(1995)은 흡연행동의 형성과정을 발달단계에 대입하여 좀더 구체적으로 설명하고 있다. 즉, 미래의 잠재적인 흡연자는 흡연의 영향을 직접적으로 접하지 않는 '비취약적인 단계(nonsusceptible)'를 지나서, 자신도 언젠가는 흡연을 할 수 있다고 생각하는 단계에 이르게 된다. 이 때 아동 혹은 청소년은 흡연에 대한 태도와 신념이 형성되고 흡연자가 되는 첫 번째 과정인 '취약적 단계(susceptible)'로 들어선다. 다음 단계는 청소년이 실제로 흡연을 해보는 '실험적 단계(experimental)'이다. 첫 흡연 경험

을 한 후에 다시는 하지 않겠다는 결심을 할 수도 있지만, 만약 흡연경험이 불쾌하게 느껴지지 않고 친구들도 흡연행동을 지지한다면 다시 흡연을 시도할 가능성이 높다. 실험적 흡연을 계속하다 보면 마침내 100개비 수준(100 cigarette-ever smoker)에 이르게 되는데, 일반적으로 15세 이후에 이 단계에 이르게 된다. 어떤 청소년들은 100개비 수준에 이르더라도 실험적 흡연 단계로 간주할 수 있는 과도기적 과정에 놓이기도 한다. 이들이 주장하는 흡연 행동을 형성하는 과정에서는 일반적으로 '100개비 수준'이 되면 중독(addiction)이 되었다고 할 수 있지만 20% 정도의 사람은 이 단계에 이른 후라도 니코틴 중독의 표시가 나타나기 전에 흡연을 중단한다. 하지만 계속해서 흡연하다 보면 내성이 발달하고 필요에 의해 매일 흡연을 하는 '정기적인 흡연단계(regular smoking)'에 이르게 된다. 때로는 이 단계에서 통상적으로 지속적인 담배를 피우게 되는 '안정적인 소비단계(stabilized consumption)'에 이르기까지는 수년이 걸린다고 한다. Pierce와 Gilpin에 의하면 담배 소비율이 하루 15개비 이상이 되는 것은 보통 24세 이후라고 설명하고 있다(서경현 · 전겸구, 2000 ; 서경현 · 전겸구 · 김동연, 2002).

3. 흡연의 폐해

여성의 흡연은 남성의 흡연과는 상이하거나 더 심각한 건강문제를 야기한다. 그간 여성의 흡연율이 별로 높지 않아 주로 모든 흡연피해에 대한 연구들은 남성을 대상으로 진행되었다. 그러나 최근 여성의 흡연율이 높아짐에 따라 여성을 대상으로 하는 연구들이 진행되면서 여성이 흡연하는 경우 남성들과는 다른 여러 가지 새로운 문제들이 야기된다는 사실이 밝혀지고 있다.

1) 여성흡연의 폐해

(1) 여성흡연 폐해의 현황 - 미국의 경우

1980년 이후, 3백만명의 미국 여성이 담배로 인한 화상뿐만 아니라 종양이나 심장혈관질환, 호흡기질환 그리고 소아과 질환으로 사망하였다. 1990년대에는 매년 미국여성들이 흡연과 관련된 조기 사망으로 2백10만명이 목숨을 잃은 것으로 추산되었다. 게다가 흡연여성은 기형아를 출산하는 등 유전자에 관련된 병을 경험하기도 한다(CDC, 2001a).

임신 중 흡연은 건강에 해롭다는 지식이 증가하고 있음에도 불구하고 주요한 공중 보건문제로 남아있다. 임신 기간 중 흡연율이 최근 몇 년동안 서서히 감소되고 있지만 상당수의 임신부들이 계속 담배를 피우고 있으며 임신 중 담배를 끊은 여성 중 3분의 1만이 출산 후에도 계속 금연 상태를 유지하는 것으로 나타났다.

담배를 끊은 여성들은 조기 사망 위험성을 격감시켰으며 담배를 끊는 일은 어떤 나이에서나 효과가 있다. 임상치료연구에서 여성은 남성보다 담배를 끊기가 더 어려울 수 있다고 나타나지만 전국 조사 결과는 여성의 금연 비율이 남성과 비슷하거나 남성보다 높다고 한다. 예방 및 금연 개입은 일반적으로 남성과 비슷한 효과가 있으며 흡연 동기 유발 요인과 성공적인 금연에 있어서는 남녀 차이가 없는 것으로 나타났다(CDC, 2001a).

(2) 여성흡연 폐해의 실상

미국의 Centers for Disease Control and Prevention(CDC)의 Women and Smoking: A Report of the Surgeon General - 2001에 의하면 45세에서 74세에 이르는 모든 연령에서 지속적인 여성 흡연자들은 담배를 전혀 피우지 않는 사람들과 비교할 때 두 배

나 더 사망 위험이 높다. 또한 다음과 같은 사실도 보고되었다 (CDC, 2001a).

- ① 폐암의 위험성은 흡연의 양, 기간, 강도에 비례해 증가한다. 하루 두 갑 혹은 그 이상 피우는 사람은 폐암으로 사망할 위험성이 담배를 피우지 않는 여성보다 20배나 더 높다.
- ② 흡연은 여성에게 있어서 구강인두암이나 방광암의 주요 원인이며 흡연 여성들은 간암, 결장암, 자궁암과 췌장암, 신장암의 발병 위험성을 높여 준다는 주목할 만한 증거들이 있다. 여성들에게 후두암, 식도암 발병은 제한적이나 위험성이 계속 증가하고 있다.
- ③ 흡연은 여성들에게 있어 관상동맥심장질환의 주요 원인이다. 위험성은 흡연하는 담배의 양에 따라서, 흡연 기간에 따라서 증가한다. 금연을 하면 1-2년 안에 그 위험이 감소된다. 이러한 즉각적인 효과는 금연 후 10 내지 15년 또는 그 이상이 되면 비흡연자 수준으로 그 위험성이 떨어진다.
- ④ 흡연여성은 심장마비와 지주막출혈의 위험성이 높아진다. 흡연으로 인한 발작의 위험은 금연 후에는 회복되어 금연 후 5년 내지 15년 후에는 위험이 전혀 흡연을 경험하지 않은 비흡연자 수준에까지 이른다.
- ⑤ 흡연 여성은 복강 대동맥류 파열로 인한 사망에 대한 위험성을 증가시킨다. 또한 말초혈관 경화증의 위험성을 가지기도 한다. 그러나 금연은 증상이나 예후의 개선은 물론 소생가능

성도 높인다. 흡연은 또한 여성의 동맥 경화의 진전 및 악화를 이끄는 전초가 된다.

- ⑥ 흡연은 여성에게 있어 만성폐색성폐질환(COPD:chronic obstructive pulmonary disease)의 주요 원인이며 이 위험성은 흡연의 양과 기간에 따라 증가한다. COPD로 인해 사망한 미국 여성의 90%가 흡연에서 그 원인을 찾을 수 있다.
- ⑦ 흡연 여성 청소년들은 폐의 성장이 저하되고 흡연한 적이 있는 성인여성은 폐기능의 조기 쇠퇴를 경험하기도 한다.
- ⑧ 흡연 여성은 임신 지연의 위험성이나 직접 또는 간접 불임의 위험성을 증가되기도 한다. 그리고 자궁외 임신과 자연유산의 위험성이 있을 수도 있다. 흡연여성은 비흡연여성보다 더 일찍 폐경이 되며 폐경 정후가 더 심할 수 있다.
- ⑨ 임신 전이나 임신 기간 중 담배를 끊는 여성은 임신 지연이나 불임, 조기 태반 박리, 조산과 저체중 아기 출산 등 부정적 결과에 대한 위험성이 감소된다.
- ⑩ 폐경 후에도 담배를 계속 피우는 여성들은 비흡연 여성보다 골밀도가 더 낮아진다. 또한 비흡연여성에 비해 박리골절이 잘 일어난다.
- ⑪ 흡연과 우울증의 관계는 특히 여성들에게 있어 중요하다. 왜냐하면 여성은 남성보다 우울증에 잘 걸리기 때문이다.

(3) 여성흡연 폐해의 구체적인 예시들 -미국의 경우

다음은 여성 흡연의 건강상 폐해를 영역별로 CDC가 구체적으로 기술한 것을 번역한 것이다. 구체적인 영역은 전체 사망률, 폐암, 여성암, 여타의 암들, 심장혈관 질환, 만성폐색성 질환, 성호르몬, 갑상선 질환, 당뇨병, 월경기능, 폐경, 재생산 결과, 체중과 지방분포 등이다(CDC, 2002).

전체 사망률

- ① 흡연은 미국 여성의 전체사망률에 매우 큰 비중을 차지하고 있다.
- ② 현재 흡연자와 비흡연자를 비교할 때, 생명에 치명적인 위험은 흡연한 기간과 하루에 흡연하는 담배의 양에 따라 증가한다.
- ③ 흡연 여성 중 흡연으로 인한 사망률은 과거 수십년 동안 증가했는데, 이는 흡연한 담배의 양과 흡연한 기간의 증가에 의한 것이다.
- ④ 1980년대의 추적 데이터를 통한 코호트 연구에서 흡연 여성의 연간 사망 위험이 비흡연 여성보다 80-90%정도 높은 것으로 나타난다.
- ⑤ 1997년에 약 165,000명의 미국여성이 흡연과 관련된 질병으로 조기 사망한 것으로 나타났다. 1980년부터 약 3백만명의 미국 여성이 흡연과 관련된 질병으로 조기 사망하였다.
- ⑥ 미국 여성은 1990년대에 매년 210만년의 수명을 잃는 것으로 나타났는데, 이는 담배에 의한 화상은 물론 종양성질환, 심장 질환, 호흡기질환, 소아과 질병에 의한 흡연과 관련된 사망 때문이다. 흡연으로 인한 모든 사망에서 평균 14년의 수명이

줄어들었다.

- ⑦ 담배를 끊는 여성은 조기 사망의 위험을 크게 줄일 수 있다. 흡연을 중지함으로써 얻어지는 상대적인 효과는 특히 젊은 나이에 금연할수록 더 크지만, 모든 연령대에서 효과가 나타난다.

폐암

- ⑧ 흡연은 여성 폐암 발병의 주요 원인이다. 미국 흡연 여성의 폐암 사망의 90%가 흡연으로 인한 것이다.
- ⑨ 폐암의 위험은 흡연의 양, 기간, 흡연강도에 따라 증가된다. 하루에 2갑이나 그 이상을 피는 여성의 경우 폐암으로 사망할 위험이 비흡연 여성보다 20배나 높다.
- ⑩ 미국 여성의 폐암으로 인한 사망률은 1950년 이후 약 600%나 증가했다. 1987년에 폐암은 유방암을 제치고 미국 여성의 암사망 원인 1위로 나타났다. 여성의 전체적인 폐암 발생률은 1990년 중반에 최고점에 달했다.

여성 암(Female Cancers)

- ⑪ 모든 증거가 흡연과 유방암 발병 위험간의 연관성을 지지해주는 것은 아니다.
- ⑫ 몇몇 연구들은 주변 환경에서 담배 연기에 노출되는 것이 유방암 발병 위험과 연관성이 있음을 시사하지만, 이 연관성은 여전히 불확실한 것으로 남아 있다.
- ⑬ 현재 흡연을 하고 있으면, 흡연은 자궁내막암 발병 위험의 감소와 연관성이 있다. 그러나 그 효과는 아마도 폐경 이후 질병에 제한되어 있을 것이다. 이전에 흡연을 했던 사람들이

이 암이 발병할 위험은 일반적으로 흡연한 적이 없는 여성들과 비슷한 것으로 나타난다.

- ⑭ 흡연은 난소암의 발병 위험과 연관성이 있는 것으로 나타나지 않는다.
- ⑮ 흡연은 자궁경부암 발병 위험의 증대와 일관되게 연관성을 보였다. 이것이 인체의 유두종(乳頭腫) 바이러스 감염과 무관한지 여부는 불확실하다.
- ⑯ 흡연이 음문(陰門)암 발병 위험의 증대와 연관성이 있을 수 있으나, 이 연관성이 인체의 유두종 바이러스 감염과 관계가 없는지는 불확실하다.

여타의 암들

- ⑰ 흡연은 여성들 사이에서 발병하는 구강인두암과 방광암의 주요 원인 중 하나이다. 흡연을 하는 여성에게 췌장암과 신장암의 발병 위험이 증가한다는 강한 증거가 또한 존재한다. 후두암과 식도암에 대해서는, 여성들에게서 발견되는 증거는 보다 제한적이지만 위험이 크게 증가되는 것으로 나타난다.
- ⑱ 흡연을 하는 여성들은 간암과 결장(직장)암의 발병 위험이 증가할 수도 있다.
- ⑲ 여성들 사이에서의 흡연과 위암에 대한 자료는 일관적이지 않다.
- ⑳ 흡연은 여성들 사이에서 급성 골수성 백혈병의 발병 위험 증가와 연관성을 갖고 있을 수 있으나, 여타 림프증식성암이나 혈액 관련 암과 연관되지는 않는다.
- ㉑ 흡연을 하는 여성들은 갑상선암의 발병 위험이 감소할 수도 있다.
- ㉒ 무연담배를 이용하는 여성들은 구강암 발병 위험이 증가할 수도 있다.

심장 혈관 질환

- ㉓ 흡연은 여성들에게 발병하는 관상동맥 심장 질환의 주요 원인 중 하나이다. 50세 미만 여성들에게 관상동맥 심장 질환 발병의 대부분은 흡연에 기인한다. 발병 위험은 흡연한 담배 개수와 흡연 기간에 따라 증가한다.
- ㉔ 여성들에게 관상동맥 심장 질환이 발병할 위험은 흡연을 중지한지 1년 내지 2년 안에 실질적으로 감소한다. 흡연 중지 후 10-15년 혹은 그 이상 지나면 발병위험은 비흡연자들 사이에서의 발병 위험 수준으로 점진적으로 감소한다.
- ㉕ 경구피임약을 사용하는 여성들은 흡연을 할 경우 관상동맥 심장 질환의 발병 위험이 특히 상승한다. 현재 얻을 수 있는 증거에서 관상동맥 심장 질환 발병 위험에 대한 호르몬 대체 요법의 효과가 흡연자와 비흡연자간에 차이가 있는지는 서로 상충된다.
- ㉖ 흡연을 하는 여성들은 국소 빈혈성 뇌졸중과 지주막(蜘蛛膜)하부 출혈 발병 위험이 증가한다. 흡연과 1기 대뇌 내부 출혈간의 연관성에 관해서는 증거가 일관적이지 않다.
- ㉗ 여성을 포함한 대부분의 연구에서, 흡연과 연관된 뇌졸중의 발병 위험 증가는 흡연을 중지한 후 역전가능하다. 5-10년간 금연하고 난 뒤에 발병 위험률은 결코 흡연해본 적이 없는 여성들의 수준과 비슷해진다.
- ㉘ 오늘날 미국에서 통상적으로 처방되는 경구피임약이나 호르몬 대체 요법도 이용하는 흡연 여성의 뇌졸중 발병 위험 수준에 관해서는 상충되는 증거가 존재한다.
- ㉙ 흡연은 여성들에게 발병하는 경동맥 경화증의 진행과 심각성을 강력하게 예견해준다. 흡연 중지는 경동맥 경화증의 진행률을 늦추는 것으로 나타난다.

- ㉔ 현재 흡연자인 여성들은 말초혈관 경화증의 발병 위험이 증가한다. 흡연 중지는 증상과 예후를 개선시키고 생존가능성을 높이는 것과 연관성이 있다.
- ㉕ 흡연을 하는 여성들은 탈장된 복부 대동맥의 동맥류(瘤)로 인한 사망 위험이 증가한다.

만성 폐색성 폐질환(Chronic Obstructive Pulmonary Disease; COPD)과 폐 기능

- ㉖ 담배 흡연은 여성들의 COPD 발병의 일차적 원인이며, 그 발병 위험은 흡연의 양과 지속 기간에 따라 증가한다. 미국내 여성들의 COPD로 인한 사망 중 약 90%가 담배 흡연에서 그 원인을 찾을 수 있다.
- ㉗ 자궁 안에서 어머니의 흡연에 노출되는 것은 유아의 폐 기능 감소와 연관성이 있으며, 아동기와 청소년기에 주변 환경의 담배 연기에 노출되는 것은 여아들의 폐 기능 손상과 연관성이 있을 수 있다.
- ㉘ 흡연을 하는 청소년기 여아들은 폐 성장률이 감소되며, 흡연하는 성인 여성들은 조기 폐 기능 감퇴를 경험한다.
- ㉙ 폐 기능에 있어서의 감퇴 속도는 담배를 계속 피우는 여성들보다 담배를 끊는 여성들이 더 느리다.
- ㉚ COPD에 의한 여성 사망률은 지난 20-30년간 증가해왔다.
- ㉛ 여성에 대한 자료가 제한되어 있음에도 불구하고, 예전의 흡연자들은 현재의 흡연자들보다 COPD로 인한 사망의 위험이 더 낮은 것으로 나타난다.

성호르몬, 갑상선 질환, 그리고 (진성) 당뇨병

- ㉜ 흡연하는 여성들은 에스트로겐 결핍성 장애의 위험이 증가하

고 에스트로겐 원인성 장애의 위험이 감소하지만, 주요 내생 에스트로겐의 순환 수준은 여성 흡연자들 사이에서 변화되지 않는다.

- ③⑨ 갑상선 호르몬 수준에 대한 흡연의 일관된 효과가 주목되지 않아 왔음에도 불구하고, 담배 흡연자들은 Graves' ophthalmopathy, 갑상선 관련 질환의 위험이 증가할 수 있다.
- ④⑩ 흡연은 포도당 조절과 관련 신진대사 과정에 영향을 주는 것으로 나타나지만, 여성들에게서 흡연과 제2형 (진성) 당뇨병 및 임신기간 당뇨병의 발전간의 관계에 대해서는 상충하는 자료들이 존재한다.

월경 기능, 폐경, 그리고 양성의 생식건강과 관련된 질병

- ④① 어떤 연구들은 담배 흡연이 월경통(고통스러운 월경), 2차적 무월경(월경을 했던 여성이 무월경이 됨), 그리고 월경 주기의 이상에 대한 위험을 증가시킴으로써 월경 기능을 변화시킬 수도 있다는 점을 제안한다.
- ④② 여성 흡연자들은 비흡연자들보다 더 젊은 나이에 자연적 폐경을 맞으며 더 많은 폐경 증상들을 경험할 수 있다.
- ④③ 흡연을 하는 여성들은 자궁내 유섬유종(類纖維腫) 위험이 감소할 수 있다.

재생산(생식) 결과

- ④④ 흡연을 하는 여성들은 수태 지체의 위험과 1차적 및 2차적 불임증 위험이 증가할 수 있다.
- ④⑤ 흡연을 하는 여성들은 자궁외 임신과 자연 유산의 위험이 약

간 증가할 수 있다.

- ④⑥ 임신중 흡연은 출산예정일 전의 조기 막 파열, 급성 태반 분리, 전치(前置) 태반의 위험 증가와 연관성이 있고, 조산 위험이 약간 증가하는 것과도 연관성이 있다.
- ④⑦ 임신 기간에 흡연을 하는 여성들은 자간전증(子癲前症) 위험이 감소한다.
- ④⑧ 주산기(周産期) 사망 - 사산과 신생아 사망 모두 - 의 위험과 유아 급사 증후군(sudden infant death syndrome; SIDS)의 위험은 임신하고 있는 동안 흡연을 한 여성들의 자식들에게서 증가한다.
- ④⑨ 임신하고 있는 동안 흡연을 하는 여성에게서 태어난 유아들은 출생시 평균 체중이 더 낮고 흡연을 하지 않는 여성에게서 태어난 유아들보다 임신기간 동안에도 작을 가능성이 더 많다.
- ⑤⑩ 흡연은 선천성 기형에 대한 전반적인 위험에 영향을 주는 것으로 나타나지 않는다.
- ⑤⑪ 여성 흡연자들은 여성 비흡연자들보다 자신들의 유아들에게 모유를 먹일 가능성이 더 적다.
- ⑤⑫ 임신하기 전이나 임신하고 있는 동안 담배를 끊은 여성들은 수태 지체, 불임, 출산예정일 전의 조기 막 파열, 조산, 출생시 저 체중을 포함하여 나쁜 재생산(생식) 결과가 발생할 위험이 감소한다.

체중과 지방 분포

- ⑤⑬ 흡연을 시작하는 것이 체중 감소와 연관성이 있는 것으로 나타나지는 않지만, 흡연은 시간이 흐르면서 체중이 느는 것을 경감시키는 것으로 나타난다.

- ⑤4 현재 흡연자인 여성들의 평균 체중은 흡연을 해본 적이 없거나 오래 전에 흡연자였던 여성들의 체중보다 약간 더 낮다.
- ⑤5 여성의 금연은 전형적으로 그들이 금연한 이후 일년 안에 체중이 약 6-12 파운드 느는 것과 연관성이 있다.
- ⑤6 여성 흡연자들은 흡연을 해본 적이 없는 여성들보다 더 남성적인 체지방 분포 패턴(즉, 엉덩이에 대한 허리의 비가 더 높음)을 갖는다.

골밀도와 골절 위험

- ⑤7 폐경 이후 흡연을 하고 있는 여성은 흡연을 하지 않는 여성들보다 더 낮은 골밀도(bone density)를 갖고 있다.
- ⑤8 현재 흡연을 하고 있는 여성들은 흡연을 하지 않는 여성들과 비교할 때 골반부 골절(hip fracture)의 위험이 더 크다.
- ⑤9 여성들 사이에서 흡연과 골반부 이외의 다른 부위에서의 골절(bone fracture) 위험간의 관계는 명확하지 않다.

위장 질환

- ⑥0 어떤 연구들은 흡연을 하는 여성에게 담낭(쓸개) 질환(담석과 담낭염)의 발병 위험이 증가한다고 암시하지만, 증거는 일관적이지 않다.
- ⑥1 흡연을 하는 여성들은 위궤양 위험이 증가한다.
- ⑥2 현재 흡연을 하고 있는 여성들은 궤양성 대장염 위험이 감소하지만, 이전에 흡연을 했던 사람들은 그 위험이 증가한다 - 흡연이 이 질환의 증상을 억제하는 것으로 짐작된다.
- ⑥3 흡연을 하는 여성들은 크론병(Crohn's disease; 만성 염증성

장질환)의 발병 위험이 증가하는 것으로 나타나며, 크론병을 가지고 있는 흡연자들은 비흡연자들보다 더 나쁜 예후를 갖는다.

관절염

- ⑥4 모든 연구들이 다 그런 것은 아니지만 어떤 연구들은 흡연을 하는 여성들의 경우 류머티스성 관절염의 위험이 약간 더 높아질 수도 있다고 시사한다.
- ⑥5 흡연을 하는 여성들은 무릎의 골관절염 위험이 약간 감소한다. 골반부 골관절염에 관한 자료는 일관적이지 못하다.
- ⑥6 흡연을 하는 여성들의 경우 전신 계통의 홍반성 낭창 위험에 대한 자료는 일관적이지 못하다.

안질환

- ⑥7 흡연을 하는 여성들은 백내장 발생 위험이 증가한다.
- ⑥8 흡연을 하는 여성들은 연령과 관련된 (망막의) 황반변성 발생 위험이 증가할 수 있다.
- ⑥9 연구들은 흡연과 개방각(open-angle) 녹내장 사이에 일관된 연관성을 보여주지 않는다.

인체 면역결핍 바이러스(Human Immunodeficiency Virus; HIV) 질환

- ⑦0 제한된 자료들은 여성 흡연자들이 비흡연자들보다 HIV-1 감염 위험이 더 높을 수도 있음을 시사한다.

안면 주름

- ⑦① 제한적이지만 일관된 자료들이 여성 흡연자들은 비흡연자들보다 안면 주름이 더 많이 진다고 시사한다.

우울증과 여타 정신 장애

- ⑦② 흡연자들은 비흡연자들보다 더 우울해지기 쉽다. 이는 우울증 발병 위험에 대한 흡연의 효과, 자기치료(self-medication)용 흡연 이용, 흡연과 우울증에 대한 유전적 요인이나 여타 요인들의 영향 등이 작동했을 것으로 추정된다. 여성들이 남성들보다 우울증 진단을 받을 가능성이 더 많기 때문에, 흡연과 우울증간의 연관성은 여성들 사이에서 특히 중요하다.
- ⑦③ 불안증, 다식증, 주의력 결핍 장애, 알콜중독을 가지고 있는 환자들에게서 이런 병세들을 가지고 있지 않은 개인보다 흡연율이 일반적으로 더 높은 것으로 발견되어왔다. 이 연관성에 작동하고 있는 메카니즘들은 아직 파악되지 않았다.
- ⑦④ 흡연율은 정신분열증 환자들 사이에서 매우 높지만, 이 연관성에 작동하고 있는 메카니즘들은 아직 파악되지 않았다.
- ⑦⑤ 흡연을 하지 않으면 정신질환증상을 나타낼 사람에게는 정신병 증상의 관리를 위해 흡연을 이용하기도 한다. 그런 사람들에게 있어 금연은 우울증이나 여타 다른 불쾌한 기분을 발생시킬 수도 있다.

신경 질환

- ⑦⑥ 흡연을 하는 여성들은 파킨슨병(Parkinson's disease)에 걸릴

위험이 감소한다.

- ㉓ 흡연과 알츠하이머병(Alzheimer's disease)간의 연관성에 관한 자료들은 일관적이지 못하다.

니코틴 약리작용과 중독

- ㉔ 니코틴 약리작용(nicotine pharmacology)과 니코틴 중독을 결정하는 행동 과정들은 여성들과 남성들 사이에서 일반적으로 비슷하게 나타난다. 흡연하는 담배 개비 수를 표준화했을 때, 니코틴의 혈액 농축(니코틴의 주 대사 산물)은 남성과 여성 사이에서 비슷하다.
- ㉕ 여성들의 니코틴 흡입 조절은 남성들보다 덜 정밀할 수 있다. 니코틴 이외의 요인들(예컨대 감각 단서들sensory cues)이 여성들 사이에서의 흡연 행태를 결정하는 데에 더 큰 역할을 할 수도 있다.

주위 환경의 담배 연기(Environmental Tobacco Smoke; ETS)와 폐암

- ㉖ ETS에의 노출은 흡연을 해본 적이 없는 여성들에게 폐암이 발생하는 한 원인이다.

ETS와 관상동맥 심장 질환

- ㉗ 역학 자료 및 여타 자료들은 여성 비흡연자들 사이에서 배우자로 인한 ETS 노출과 관상동맥 심장 질환으로 인한 사망률 간의 인과적 관계를 지지한다.

ETS와 재생산(생식) 결과

- ㉔ 임신 기간 중에 ETS에 노출된 여성들에게서 태어난 유아들은 노출되지 않은 여성들에게서 태어난 유아들에 비해 출생 시 체중이 약간 감소하고 자궁 내에서의 성장이 지체될 위험이 약간 증가할 수 있다. 이 두 가지 효과들은 연구에 따라 가변적이다.
- ㉕ ETS 노출과 수태 지체, 자연 유산, 주산기 사망의 위험들에 대한 연구는 별로 없으며, 연구 결과들도 일관적이지 않다.

2) 청소년 흡연의 폐해

청소년 흡연의 심각성은 성인이 되어 흡연을 시작한 경우보다 중독이 빨리 되고, 금연이 어려워 니코틴 중독 기간이 길고, 하루에 흡연하는 양도 더 많아진다는 데 있다. 청소년 시기는 아직 신체가 완전히 성장하지 않은 시기이며, 이 시기에 담배와 같은 독성 물질에 노출되는 것은 성인이 되어 흡연을 시작하는 것보다 훨씬 위험하다.

청소년과 성인의 니코틴 중독성의 차이는 여러 사회적 요인과의 관련이 있지만 니코틴에 대한 뇌의 반응과도 관련이 있다. 즉, 청소년의 뇌가 성인의 것과는 차이가 있으며 니코틴이라는 자극 물질에 더 민감하고 취약하다(황보빈, 2003).

청소년기부터 흡연을 시작하여 흡연 기간이 길고 흡연량이 많으면 만성 폐쇄성 폐질환, 심장병 뇌졸중 등 심혈관계 질환, 폐암을 비롯한 각종 암 등 심각한 질환에 걸릴 위험이 높아지게 된다. 또한 이들 질병으로 사망할 확률도 높아진다. 청소년 시기에 흡연을 하여 지속적으로 흡연을 하면 그들 중 반은 흡연으로 인한 질병의

로 사망하게 되며, 이들 사망자 중 반은 35-69세에 조기 사망하는 것으로 알려져 있다(황보빈, 2003).

(1) 청소년 흡연에 의한 호흡기계 질환

청소년기 흡연은 성인의 흡연과 마찬가지로 기침, 가래, 호흡 곤란을 일으킨다. 또한 흡연청소년은 호흡기 감염의 빈도도 높아진다.

이런 급성 호흡기계 증상보다 더 중요한 것은 흡연이 궁극적으로 폐기능을 저하시킨다는 것이다. 폐는 청소년 초기까지 직선적인 성장을 하며, 폐기능은 남자의 경우 24세까지 점차 증가하여 최고치에 이르고, 여자의 경우 18세 정도까지 폐가 성장한다. 흡연 청소년과 비흡연 청소년의 폐기능을 비교한 연구를 보면 폐기능의 직선적인 성장이 남성 청소년 흡연자의 경우 비흡연자에 비해 1년 정도 빨리 끝나고, 여성 청소년 흡연자의 경우 2-3년 정도 빨리 끝난다고 한다(황보빈, 2003).

청소년 시기의 흡연은 담배의 독성 물질이 폐 세포에 손상을 주고 폐가 성장하는 것을 방해하여 결국 비흡연자가 도달하는 폐기능의 최고 수준에 도달하지 못하게 된다. 이와 같은 폐기능 장애는 성인기 초기에는 나타나지 않지만 나이가 들면서 점차 폐기능이 감소하게 되면 차이는 더 두드러져 호흡곤란이 생기고 만성 폐쇄성 폐질환의 위험도 높아진다(황보빈, 2003).

(2) 청소년 흡연과 폐암

청소년기의 흡연은 폐암의 위험도를 높인다(황보빈, 2003). 즉, 연령이나 흡연 기간과 관계없이 흡연 시작 연령이 빠르면 폐암의 위험도는 높아진다는 것이다. 청소년기에 5년 흡연한 것은 성인이

되어 5년 흡연한 것보다 폐암에 걸릴 위험이 더 크다는 것이다. 20세 미만의 남자가 흡연한 경우 폐암의 위험도는 그 이후에 흡연한 경우에 비해 2배 이상 높다고 알려져 있으며 15세 미만에 흡연한 사람은 25세 이상 성인이 되어 흡연한 경우보다 폐암의 위험이 3.5배 높다고 한다(황보빈, 2003).

(3) 청소년 흡연과 심혈관계질환

담배 연기 속에 들어 있는 독성 물질은 혈관 내피세포를 손상시키고, 혈액내의 지방질을 변화시켜 동맥경화를 촉진시킨다. 따라서 흡연에 의해 심장 혈관 질환이나 뇌혈관 질환의 위험도는 높아진다. 청소년기에는 이와 같은 혈관 질환의 빈도가 낮아 무시해 버리기 쉽지만 만성 혈관 질환의 시작은 이미 청소년 흡연자에서도 관찰된다. 또한 청소년 흡연자는 심장 박동이 불규칙하며 분당 심장 박동 수는 비흡연자에 비해 2-3회 더 빠르다고 한다.

(4) 청소년 흡연과 정신과적 질환 및 기타 약물 중독

청소년기의 흡연은 청소년기 우울증, 공황 장애, 불안 장애, 행동 장애 등 각종 정신과적 질환과 관련이 깊다. 이는 청소년의 뇌가 성인과 다르고 니코틴에 취약하며 니코틴에 의해 이차적으로 정신 질환들도 더 쉽게 유발될 수 있음을 시사한다(황보빈, 2003).

청소년 흡연자는 또한 다른 약물 중독의 위험이 더 높은 것으로 알려져 있다. 따라서 흡연은 다른 약물 중독을 조장할 수 있으며 약물 중독의 gateway로 불리기도 한다(황보빈, 2003).

(5) 청소년 흡연과 기타 건강상의 문제

일반적으로 흡연자의 영양 상태는 비흡연자에 비해 좋지 않다.

성장하고 있는 청소년 시기의 영양 불균형은 어른에 비해 더 큰 문제가 될 수 있다(황보빈, 2003). 흡연자는 미각이 둔화되고 흡연자는 담배 속에 산소 라디칼을 처리하기 위해 더 많은 비타민 C를 사용하여 흡연자의 혈중 비타민 C는 비흡연자에 비해 적은 것으로 알려져 있다.

흡연은 또한 청소년의 면역체계에 이상을 일으켜 각종 질병의 감염 위험을 높인다. 또한 임신 중 흡연은 유산, 저 체중아 출산, 영아 급사 증후군, 신생아 면역 체계 이상 등 여러 가지 문제를 일으킨다.

흡연은 청소년의 지구력과 전반적 운동 능력을 저하시킨다. 같은 시간 달리기를 했을 때 흡연자가 뛰는 거리는 비흡연자에 비해 짧다. 흡연을 하면 혈액 중 산소 운반 능력은 떨어지고 심장 박동수는 증가하며, 폐기능은 떨어지고, 기초 대사량은 증가한다(황보빈, 2003).

4. 청소년 흡연중독의 원인

1) 여성의 흡연 시작에 미치는 요인들

흡연은 청소년 초기에 보통 시작되며, 고등학교를 졸업하기 전인 18세 이전에 일어난다. 일부는 아동일 때 담배를 시작하기도 하지만, 대부분의 흡연자는 십대에 흡연하기 시작하며, 대부분의 여성 청소년들은 10-14세에 담배를 장난삼아 피우기 시작한다. 대부분의 나라에서 여성 청소년들이 18-21세 이후에 흡연을 시작하는 경우는 드물다(WHO, 2001a).

니코틴의 중독성으로 인해 규칙적인 청소년 흡연자는 성인 흡연자로 이어지는 경향이 있다. 그래서 흡연의 시작에 대한 연구는 청

소년에 초점을 맞추어야 한다. 실제로 흡연시작에 대한 연구는 많이 이루어졌고, 관련 요인들이 지적되었다(WHO, 2001a).

흡연에 영향을 미치는 요인은 다양하며, 선진국과 개발도상국간의 차이도 존재하고 한 나라 안에서도 집단에 따라 다양하게 나타난다. 흡연은 긍정적인 요소와 부정적인 요소의 복잡한 작용을 통해 영향을 받게 되며, 흡연을 시작하게 되는 과정은 환경적인 요인과 개인적인 요인과 관련되어 있다.

The World Health Organization(WHO, 2001a)는 「Women and Epidemic Tobacco」 보고서는 여성이 흡연하게 되는 요인을 다음과 같이 설명하였다. 여성이 담배를 시작하는데 영향을 미치는 환경 요소로 1) 사회인구학적 2) 사회문화적 요인을 들었다. 사회인구학적 요인에는 나이, 성, 가족 규모와 가족 구조, 부모의 사회경제적 지위가 포함된다. 사회문화적 요인에는 부모의 영향과 또래의 영향, 담배 광고와 판매촉진, 담배 제품의 접근 가능성과 가격 등이 포함된다. 환경적 요소와 더불어 개인적 요소에는 담배에 대한 지식, 태도와 믿음, 자아감, 자아 이미지, 개별적인 신체적 특성, 정서상태, 행동 기술들이 포함된다.

(1) 사회인구학적 요인

사회인구학적 요소는 연령, 성별, 가족 규모, 가족구조, 부모의 사회경제적 지위 등이 포함된다. 이러한 요소들은 서로 연관되어 있다.

청소년이 흡연을 시작하고 계속 피우게 되는 것은 나이와 학년에 따라 증가한다. 어린 나이에 흡연을 시작할수록 더 규칙적 흡연자가 되고 금연을 덜 하는 것으로 나타났다(WHO, 2001a).

가족 규모에 따른 연구는 종종 부모가 다 있는 경우 흡연에 덜 영향을 받는다고 보고 되기도 한다. 그러나 가족 규모와 흡연의 관

계는 명확하지 않다. 가족 규모가 클수록 흡연율이 낮다고 하기도 하고 반대로 높다고 보고 되기도 한다. 또한 영향이 별로 없다고 나오는 연구도 있다(WHO, 2001a).

여러 연구에서 청소년의 사회경제적 지위가 낮을수록 흡연위험이 더 높은 것으로 보고하고 있으며 특히 여성 청소년들의 경우는 흡연할 가능성이 더 높은 것으로 밝혀졌다(CDC, 2001a). 사회경제적 지위에 따른 흡연 경향은 임신을 한 흡연자의 경우에도 나타나는데, 중산층의 임신한 여성 청소년은 임신기간 동안 낮은 계급의 아이들보다 흡연을 줄이거나 끊는 경향이 있다.

(2) 사회문화적 요인

청소년이 흡연을 시작하고 계속 피우는데 영향을 미치는 사회문화적 요소로 부모와 또래집단의 영향과 담배의 접근 가능성과 담배 광고와 판매촉진이 지적되었다.

① 부모의 영향

부모가 흡연을 하는 경우 자녀는 흡연에 많이 노출되게 되며, 이러한 노출은 담배에 대해서 익숙하게 만든다. 또한 부모가 흡연을 하면, 자녀가 담배에 쉽게 접근할 수 있다는 점에서 자녀의 흡연을 촉진시키기도 하며, 흡연을 하는 부모는 자녀가 또래집단의 영향으로 흡연을 하게 된 후에 자녀의 흡연에 덜 반대하는 편이다. 부모의 영향에는 부모의 흡연, 부모의 양육방식, 형제들의 흡연이 포함되어 있다.

부모의 흡연

부모가 흡연하는 경우 자녀도 흡연할 가능성이 높다. 4-6학년

자녀를 대상으로 한 연구에서에서 자녀가 성인 흡연자와 살고 있는 경우가 그렇지 않은 경우보다 지난 30일간 흡연한 비율이 3배나 높았고(Morris et al. 1993, CDC, 2001a 재인용), 부모 중 한 명 또는 둘 다 흡연하는 경우는 매일 흡연할 비율이 2배 높다(Green et al. 1991, CDC, 2001a 재인용). 부모가 금연하는 경우는 흡연하는 경우보다 1/3정도 적게 흡연한다(Farkas et al. 1999, CDC, 2001a 재인용). Bauman 외(1990)는 청소년의 흡연이 현재 부모 중 한명이 흡연하는 경우보다 부모가 이전에 흡연한 적이 있는 경우와 깊이 관련된다고 밝혔다(WHO, 2001a 재인용). 또한 부모가 흡연을 해본 적이 있는 경우 한번도 흡연하지 않은 부모보다 더 명확하게 자녀의 흡연에 반대의사를 나타냈다. 여러 연구에서 남녀 청소년 모두 부모의 흡연과 흡연 태도에 똑같이 영향을 받는 것으로 나타났다. 그러나 많은 연구들은 여성 청소년들이 더 영향을 많이 받는다고 보여주고 있다.

부모흡연형태에 따른 영향은 초등학교 학생들의 연구에서 관찰되어왔는데, 초등학교 1학년의 경우 부모가 흡연을 하면 그렇지 않은 경우보다 흡연을 용인할 수 있는 습관으로 받아들인다. 부모가 둘 다 흡연을 하는 경우 여성 청소년들의 흡연율은 15.1%로, 부모 모두 금연하는 경우의 6.5%보다 높다(National Cancer Institute, 1980, WHO, 2001a 재인용).

어머니가 흡연하는 경우에는 여성 청소년들이 영향을 더 많이 받는 것으로 나타난다. 어머니의 금연도 딸이 흡연을 하는 것을 지연시키거나 막는데 도움을 주어 여성 청소년들이 어머니의 흡연 행동을 모델로 삼는 것으로 나타났다(CDC, 2001a).

부모의 양육방식

청소년의 흡연에 대한 부모의 엄격함의 영향은 여러 연구에서 모순적으로 나타난다. 어떤 연구에서는 부모가 엄격하고 자녀에 대한 적개심이 있을수록 남성 청소년의 경우 흡연을 시작할 가능성이 증가한다고 나타나지만, 다른 연구에서는 부모가 엄격하다고 느끼는 것이 자녀가 흡연을 시작하는데 기여하지 않는 것으로 나타난다. Biglan 외(1995)는 가족간 갈등이 담배의 사용에 간접적으로 영향을 미치며 이는 남녀 청소년 모두 유사했다(CDC, 2001 재인용).

부모의 감독은 자녀가 어디에 있고 무엇을 하는지를 감시하는 것을 의미하며 몇몇 연구의 결과는 이러한 부모의 감독은 청소년의 흡연을 막으며, 특히 여성 청소년의 경우 더 큰 영향을 미친다고 보여준다. 이는 여성 청소년들의 경우 부모의 감독을 더 받기 때문인 것으로 설명된다(CDC, 2001a).

부모의 관여는 자녀의 삶에 적극적으로 부모가 참여하는 것으로 부모가 자녀와 많은 시간을 보내고 자주 대화하는 청소년의 경우 덜 흡연한다. 여성 청소년들의 경우는 부모와 대화를 더 많이 하지만, 흡연을 시작하는 것이 성별에 따라 달라지지는 않는다. Krohn 외(1986)에서는 부모가 자녀의 학교, 종교, 체육 활동에 관여하는 것이 남녀 청소년 모두 흡연할 위험을 줄이며, Murray 외(1983)에서는 부모가 덜 관여한다고 인지하는 자녀일수록 흡연이 증가하는 경향을 보여준다(CDC, 2001a 재인용). 그러나 다른 두 연구(Mittelmark et al. 1987; Stanton et al. 1995)에서는 이 관계가 남성 청소년의 경우에만 해당된다고 나타난다(CDC, 2001a 재인용). 여러 장기적인 연구에서는 부모의 애정정도가 약해졌다고 느끼는 경우 청소년의 흡연 위험이 증가한다고 보고되며, 이는 성차가 없

는 것으로 나타났다(CDC, 2001a). 여자 대학생을 대상으로 한 Brook 외(1987)에서는 아버지와 딸의 관계가 좋지 않은 것은 흡연과 관련되는 것으로 보고되었다(CDC, 2001a 재인용).

형제들의 흡연

Ary & Biglan(1988)에서는 손위 형제들의 흡연이 동생들에게 영향을 미치지 않거나 아주 적게 미치는 것으로 보고되었지만, 다른 증거들은 형제들의 흡연이 손아래 형제들에게 영향을 미친다고 제안한다(Swan et al. 1990; Conrad et al. 1992; Daly et al. 1993, CDC, 2001a 재인용). 이 관련성은 연구하기가 힘든 편인데, 나이가 많은 형제를 가진 청소년은 친구나 부모가 흡연하는 경우보다 적기 때문이다. 이런 영향은 성별에 따라 차이가 없다고 나타나기도 하지만, 다른 연구에서는 여성 청소년 또는 남성 청소년들이 더 영향을 받는 것으로 보인다(CDC, 2001a). Hunter 외(1987)에서 보듯이 이러한 형태는 인종이나 민족에 따라 다르기도 한데, 미국의 흑인 여성 청소년들은 백인 여성 청소년보다 형제나 다른 가족, 또래의 영향을 덜 받는 것으로 보고 되었다(CDC, 2001a 재인용). 현재로서는 성별에 따른 영향의 차이에 대한 결론은 내려지지 않았다.

② 또래의 영향

또래집단의 영향과 부모의 영향을 비교한 연구에서는 또래 집단이 청소년 흡연에 주는 영향은 부모의 영향보다 더 크다고 보고된다(Krosnick and Judd, 1982, WHO, 2001a 재인용). 이전의 연구에서 부모의 영향은 계속 유지되거나 감소되는 반면, 또래의 영향은 증가되는 것으로 보고되었다. 부모의 흡연이 또래의 흡연과 함께

청소년 흡연의 시작과 확대에 동등하게 예측요인으로 보고되었지만, 또래의 흡연은 흡연의 시작보다 단계적인 확대에 더 큰 예측요인이었다. 친구들의 흡연 영향은 여성 청소년에게 더 강하게 나타났고, 친구의 영향이 시간에 따라 달라지는 경향은 여성 청소년들에게 더 두드러졌다(CDC, 2001a).

또래들의 흡연

또래는 같은 반 학생, 친구, 절친한 친구, 동성이나 이성친구, 남자친구나 여자친구 등 다양하게 정의될 수 있다. 또래집단의 흡연은 지속적으로 청소년의 흡연 시작과 유지 그리고 그 강도와 관련되어 있다(WHO, 2001a). 흡연의 징후는 흡연하는 친한 친구가 있는가와 관련된다. 여성 청소년의 경우 친한 친구가 흡연하는 경우 흡연자가 될 확률이 9배나 많다(U.S. Department of Health and Human Services, 1979, WHO, 2001a 재인용). 흡연은 보통 여성 청소년에게 중요한 사회화 기능을 하는 것으로, 같이 공유되는 활동이다. 여성 청소년이 친구들의 행동을 따라하게 되는 것인지, 비슷한 행동을 하는 친구를 사귀는 것인지 결정하는 것은 어렵지만, 동성 친구가 여성 청소년의 흡연 행위에 영향을 미치는 것은 명백하다. Skinner 외(1985)는 여성 청소년들의 흡연이 이성보다는 다른 여성 청소년들의 흡연과 더 관련됨을 밝혀냈다(CDC, 2001a 재인용). 친한 또래가 흡연을 하는 청소년의 경우 흡연이 실제보다 더 규범적이라고 인지하는 경향이 있다. 한 연구에서 중학교 1학년 여성 청소년들은 남성 청소년들보다 주위 또래의 흡연이 더 높다고 평가하고 있다(Robinson and Klesges, 1997, CDC, 2001a 재인용).

청소년 흡연에 영향을 미치는 가장 직접적인 영향은 가장 친한

친구 5명 중 몇 명이 흡연하는가이다. 또래집단의 흡연과 흡연정후와의 관계는 청소년이 흡연을 시작한 뒤 흡연하는 아이들과 친구가 되기 때문에 일어난다. 그러나 장기적인 연구들은 흡연하는 친구를 가진 청소년은 흡연하지 않는 친구를 가진 청소년보다 미래에 흡연자가 될 가능성이 높다는 것을 보여준다(Ary and Biglan, 1988, WHO, 2001a 재인용). 또한 흡연을 시작한 청소년의 면접 조사에서는 흡연을 시작하는 사례의 80%가 다른 흡연 친구가 있는 것으로 나타났고, 흡연친구가 있는 상태에서 흡연을 시작한 청소년은 계속 흡연할 가능성이 높다(Friedman et al. 1985, WHO, 2001a 재인용).

흡연의 사회적 영향은 청소년들이 규칙적인 흡연자가 된 후에도 중요하다. 흡연은 또래들과 관계를 강화시키는데 연관되기 때문에 흡연행위가 강화될 수 있다(WHO, 2001a).

또래에 대한 강한 애착

청소년의 경우 부모와의 친밀한 관계는 흡연을 막지만, 또래의 친밀성은 흡연을 고무시킨다. Conrad 외(1992)에서 친구들과의 친밀성이 높고, 친구와 보내는 시간이 많고, 친한 친구의 수가 많을수록 더 흡연하는 것으로 나타났다(CDC, 2001a 재인용). 이에 대한 성차가 없는 것으로 나타나는 연구도 있지만, 미국 흑인 연구에서 남성 청소년의 경우 친한 친구 수가 흡연의 시작과 관련된다고 밝혀졌고(Brunswick and Messeri, 1983-84, CDC, 2001a 재인용), 다른 연구에서는 또래의 승인이 여성 청소년들의 경우 흡연하는데 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Wills, 1986, CDC, 2001a 재인용).

③ 담배 광고와 판매촉진

담배광고와 선전용 자료들은 젊은이들이 흡연을 시작하고 유지하는데 영향을 준다. 자기 이미지를 정의하는 것은 청소년들에게 중요한 일로서 담배 광고에서 나타나는 젊은 흡연자의 매력적인 이미지는 청소년들이 자기가 원하는 이미지를 얻는 수단으로서 주입될 수 있기 때문이다. 그러므로 청소년이 담배 광고와 판촉에 민감하게 반응한다. 흡연하면 육감적이고, 세련되고 낭만적이고 성격이 건강하고 스포티하고 여유로와 보이며 자유스럽고 체제에 반항적이며 지속적으로 날씬하게 느껴지도록 광고하고 있다. 여성잡지에 실리는 광고는 여성에게 흡연을 충동시킬 뿐 아니라 흡연으로 인한 여성의 건강위해를 알리는 것을 둔화시킨다(CDC, 2001a). 게다가 흡연광고는 낮은 소득을 가진 십대의 담배 사용에 영향을 미쳐왔다. 이런 광고들은 흡연을 경제적인 성공과 관련시켜 왔고 이런 것은 매력적으로 보일 수 있다(WHO, 2001a).

Gilpin & Pierce(1997)는 담배회사의 마케팅 비용 증대와 젊은 사람들에게 적절한 마케팅 기법을 사용하는 것은 청소년의 흡연에 영향을 미친다고 시사한다(CDC, 2001a 재인용). Evans 외(1995)는 담배 광고와 마케팅이 또래나 가족의 흡연에 노출되는 것보다 더 강한 영향을 미친다고 보았다(CDC, 2001a 재인용). Botvin 외(1993)는 담배 광고에 노출되는 것은 현재 흡연 상태를 알려주는 예측요인으로 보고 하였으며, 또 다른 연구에서 초등학교 6학년부터 고3 학생의 1/3이 담배판촉품을 가지고 있는 것으로 나타났다(Sargent et al. 1997, CDC, 2001a 재인용). 판촉품을 가진 학생은 그렇지 않은 학생보다 4.1배 흡연자가 될 가능성이 높다. 이러한 판촉품의 소유나 이용은 여성 청소년들의 경우 남성 청소년보다 덜한 것으로 나타난다(Gilpin et al. 1997, CDC, 2001a 재인용). Pollay 외(1996)에서는 청소년의 담배 상표 선호는 담배 광고와 연

관이 되며, 성인보다 청소년의 경우 더 연관성이 높다(CDC, 2001a 재인용). 광고가 흡연의 시작에 영향을 주는 것으로 나타나지만, 성차에 대한 정보는 제한적이다

④ 담배 제품의 접근 가능성과 가격

담배 제품의 접근 가능성

담배 제품의 접근 가능성은 청소년들이 흡연을 시작하는데 영향을 미치는 중요한 환경 요인이다. 1980년대 후반 많은 연구에서 청소년은 종종 담배를 소매상에서 구입한 것으로 나타났다. 90년대 초의 연구는 다른 청소년이 구입한 것을 다른 청소년에게 제공하는 것으로 나타났다(Wolfon et al. 1997, CDC, 2001a 재인용). 몇몇 자기보고 조사에서 여성 청소년들의 경우 남성 청소년보다 스스로 담배를 구입하는 경우가 적다고 보고 되었다(CDC, 1996; Kann et al. 1998, CDC, 2001a 재인용). 미성년자에게 불법적으로 담배를 판매하는 것에 대한 조사에서는 같은 연령이어도 여성 청소년들에게 더 담배를 파는 것으로 나타났다(CDC, 2001a).

담배 제품의 가격

담배의 가격에 관련된 연구 중 흡연을 시작하는데 담배 가격이 미치는 영향에 대한 연구는 많지 않았다. Lewit & Coate(1982)는 가격의 상승은 현재 흡연을 줄이는 것보다는 흡연을 시작하는데 영향을 미치는 것으로 보고했다(CDC, 2001a 재인용). 그리고 20-25세의 청년일수록 가격 변화에 더 영향을 받으며, 또한 여성 흡연자는 가격에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다.

Chaloupka(1990, 1991a,b)의 연구에서도 여성이 남성보다 가격에 덜 반응하는 것으로 나타났으나, 반대로 청소년과 청년의 경우(17-24세) 가격에 덜 민감한 것으로 나타났다(CDC, 2001a 재인용). CDC(1998)에서는 가격이 10% 상승시 남성은 2.6%, 여성은 1.9% 흡연량이 감소되는 것으로 나타났다(CDC, 2001a 재인용).

Mullahy(1985)는 흡연 결정과 흡연량이 남녀 모두 담배 가격과 부적으로 영향을 미친다고 보고한다(CDC, 2001a 재인용). 담배 가격은 담배 소비보다는 흡연 결정에 큰 영향을 주고, 여성보다 남성의 경우 더 담배가격에 민감하다.

(3) 개인적 요인

담배 사용과 관련된 개인적 요인은 생물학적 요인, 심리학적 특성, 지식, 태도, 믿음, 자아상, 자아이미지, 학업능력이 있다.

① 생물학적 요인

신체에 대한 연구의 증가로 유전적, 환경적 요인이 흡연의 시작과 지속과 어떤 상호작용이 있는지 조사되고 있다. 성인을 대상으로 한 전염병학 연구에서는 흡연과 유전적 경향에 대한 증거를 제시하고 있다. 예를 들어 D2 도파민 수용체의 유전적 다형 현상을 가진 폐암환자는 어렸을때 흡연을 시작하고 흡연을 많이 했을 가능성이 있다(Spitz et al. 1998, CDC, 2001a 재인용).

어떤 연구들은 니코틴 대사에서 성차를 제시하거나 여성이 남성보다 금단현상이 더 심하다고 보고하고 있다(Grunberg et al. 1991 ; Lerman et al. 1999, CDC, 2001a 재인용).

내생적 호르몬과 흡연 가능성에 대한 연구는 그다지 많지 않은데, Bauman 외(1992)는 테스토스테론의 수치가 높은 여성 청소년의 경우 어머니의 흡연을 모델로 하는 가능성이 높다. 또한 임신시

높은 테스토스테론의 수치는 딸의 청소년기 흡연 시작과 연관이 된다고 보고된 연구도 있다(CDC, 2001a 재인용). 그러나 호르몬이 흡연 시작을 결정하는지 더 많은 연구가 필요하다. (CDC, 2001a).

② 심리학적 특성

행동통제

흡연과 약물 사용에 대한 이론들은 충동적이고 산만하며, 공격적인 행동 유형을 보이는 사람의 경우 흡연의 유혹에 저항할 수 없다고 주장한다. 연구들은 학교에서 문제가 있는 청소년, 공격적이거나 논쟁적이고 참을성이 없는 청년, 아이들같이 이성적으로 문제를 풀지 못하고, 다른 사람과 협상하지 않고, 다른 사람에게 회유적이지 않은 청년으로 정의된 성인의 경우 흡연이 더 일반적이라고 보여준다(CDC, 2001a).

여러 연구에서 남성 청소년보다 여성 청소년의 경우 행동통제가 되지 않는 것이 흡연에 큰 역할을 하는 것으로 밝혀졌다. 공격적인 행동은 여성 청소년들의 경우 특히 또래의 흡연 압력에 압도당할 위험에 빠뜨린다. 젊은 여성의 경우 장기적 목표보다는 단기적 목표에 더 집중할 경우 청소년 시기에 흡연을 시작하는 경향이 있다고 밝히고 있다(CDC, 2001a).

감정적 괴로움

흡연이나 약물 중독에 대한 이론에서는 불안하거나 적의가 있고, 성급하며, 우울한 사람의 경우 흡연 유혹을 저항하기 힘들다고 제안하고 있다. 그러나 감정적 고통과 흡연의 관계에 대한 증거들

은 혼합되어있다. 많은 연구들은 성인들을 대상으로 하고 있어 그 결과들이 청소년기에 보통 시작되는 흡연을 얼마나 추정할 수 있을지는 명확하지 않다. 어떤 연구들은 흡연이 절망, 스트레스, 불안, 부정적 기분, 심리적 불안과 연관이 없다고 밝히고 있다. 다른 연구에서는 흡연과 분노, 스트레스, 불안 등과 관련된다고 보고하였다. Johnson & Gilbert(1991)는 분노와 성급함이 미국 흑인 청소년의 경우 흡연의 시작과 유지에 모두 관련되고, 백인의 경우는 흡연의 시작에만 영향을 미친다고 밝혔다(CDC, 2001a 재인용). 한 연구에서 고등학교 1-2학년 여학생의 경우 흡연의 이유가 스트레스 감소와 긴장을 풀기 위한 것으로 나타났다(Nichter et al. 1997, CDC, 2001a 재인용). 예외가 많이 보고되기는 했지만, 여성의 경우 남성보다 고통의 증상이 흡연과 매우 연관이 있음을 시사하고 있다(CDC, 2001a).

사교성(sociability)

부끄러움을 타거나 대인관계기술이 부족한 청소년은 또래의 흡연 압력을 저항하기가 어려울 수 있다. 청소년에게 흡연은 자기가 원하는 또래집단에 들어갈 수 있는 수단으로 비춰지기도 한다. 그러나 두 연구에서는 남성 청소년들의 경우에만 해당된다고 밝히고 있다(Gottlieb and Green, 1984 ; Allen et al. 1994, CDC, 2001a 재인용). Allen 외(1994)에서 남성 청소년의 경우 흡연을 사회적 불안정에 대처하기 위해 사용하는 반면, 흡연하는 여성 청소년은 사회적으로 더 능력있고, 자신감이 있는 것으로 나타난다(CDC, 2001a 재인용). Killen 외(1997)에서도 여성 청소년들의 경우 흡연의 시작에 사교성과 연관성이 있음을 밝히고 있다(CDC, 2001a 재인용).

반항, 예측되는 위험 선택과 기타 건강과 관련된 행동 (CDC, 2001a).

흡연에 관한 장기 연구에서 청소년들은 교사, 어른들에게 반항해본 적이 있거나 학교 규칙에 반대하거나 타인의 잘못된 행동을 허용하는 경우 흡연할 위험성이 큰 것으로 나타났다. 여성 청소년들의 경우 반항이 적게 나타나지만, 반항과 비관습적 행동에 대한 허용과 흡연과의 관련은 남녀 모두 똑같이 영향을 받는다. 그러나 여성 청소년의 경우 반항이나 부모의 권위를 거부, 잘못된 행동을 허용하는 특성이 흡연과 더 연관을 가지는 것으로 보고한 연구들도 있다. Stanton 외(1995)에서는 비행이 여성 청소년들의 경우 흡연가능성을 상당히 증가시킨다고 보고한다(CDC, 2001a 재인용).

센세이션을 추구하는 것은 흥분과 자극을 위해 위험을 무릎쓰는 것으로 정의되며, 센세이션의 추구하고 모험은 청소년의 흡연과 관련되는 것으로 나타난다.

흡연과 다른 건강에 해로운 행동과의 관련성은 청소년기의 '위험 행동 증후군'을 제시하는데, 이 증후군은 초등학교 때부터 나타난다. 전국 건강 면접 조사에서 흡인, 히스패닉, 백인 남녀 모두 흡연은 마리화나 사용, 폭음, 싸움과 연관되었다. 다른 미국 전국조사에서는 흡연과 술을 포함한 다른 물질 사용과 강한 연관이 있음을 보여주었다. 영국의 연구에서는 흡연은 운동 부족, 과일과 야채의 섭취 부족, 고칼로리 식품의 과다 소비와 관련됨을 보여주며, 청소년위험행동 조사에서는 학교 대항의 운동에 참여하는 것이 청소년 흡연의 증가를 억제하는 것으로 제시되었다. 어떤 연구에서는 운동을 많이 하고 건강한 여성 청소년이 덜 흡연하는 것으로 보고한다(Waldron et al. 1991; Aaron et al. 1995, CDC, 2001a 재인용). 영국의 연구에서는 10대에 임신한 경우가 아닌 경우보다

더 흡연하는 것으로 나타나기도 했다(CDC, 2001a).

미네소타 심장 건강 프로그램의 결과는 아동기의 흡연, 운동 부족, 잘못된 음식 선호는 같이 연관되어있고, 청소년기동안 지속된다. 이는 호주의 조사에서도 유사하게 보고 되었는데, 남녀 모두 흡연과 과도한 알콜 섭취, 잘못된 식습관이 관련되어 있었고, 여성의 경우 운동 부족도 한 부분이었다(CDC, 2001a).

인지된 거절 기술

흡연압력을 거절할 수 있다고 자신하는 청소년의 경우 그렇지 않은 경우보다 흡연을 더 잘 피할 수 있다. 여성 청소년들의 경우 흡연을 피할 수 있을지 남성 청소년들보다 더 염려하지만, 이런 의심을 줄이려는 시도는 남녀 청소년 모두에게 같은 효과를 보인다. 거절 기술은 남녀 청소년 모두에게 효과적으로 지도될 수 있다. 장기간의 연구에서 남녀 청소년 모두 흡연을 거절하는 능력에 대한 의심은 흡연에 영향을 미치는 것으로 나타났다(CDC, 2001a). 그러나 다른 연구에서는 이 결과가 모든 인종과 민족에 해당되는 것은 아니라고 밝히고 있다(Sussman et al. 1987, CDC, 2001a 재인용).

③ 지식, 태도, 믿음

담배사용과 흡연자에 대한 긍정적인 태도는 흡연율의 증가와 관련되는 경향이 있다. 몇몇 청소년 연구에서 흡연은 흡연이 건강에 주는 폐해에 대해 지식이 없거나 흡연에 대해 긍정적인 믿음을 가지는 사람들에게 더 흔히 일어난다고 한다. 청소년에게 흡연의 위험을 가져오는 태도는 ①타인의 흡연 용인 ②흡연이 사람들의 이미지를 멋지게 만든다고 믿음, ③흡연이 재밌고 즐거운 것이라고 생각, ④흡연으로부터 긍정적인 결과를 기대, ⑤흡연의 긍정적인

결과에 더 가치를 부여하는 것이다. 흡연에 대한 특정 태도들은 여성 청소년들의 경우 더욱 중요한데, 여성 청소년은 담배의 위험성이 과장되었다고 생각하거나 흡연이 건강에 주는 위험성을 잊어버리는 경우 남성 청소년들보다 흡연할 위험성이 높다고 밝혀졌다. Charlton & Blair(1989)는 흡연에 대한 긍정적인 태도와 흡연을 시작하게 되는 것이 여성의 경우 관련이 있다고 발견했다(WHO, 2001a 재인용). 이런 연구들은 청소년 흡연자들이 비흡연자에 비해 흡연의 부정적인 결과에 대해서 적은 지식을 갖고 있고, 담배의 중독성을 도외시하며, 실험삼아 흡연하는 것의 위험을 부인한다고 보고했다. 예를 들어, 낮은 소득을 가진 임신한 십대의 연구는 그들이 담배가 분만의 고통과 길이를 줄여준다고 믿는다는 것을 밝혀냈다. 이러한 믿음은 십대에게 흡연을 하는 촉진제가 되었음을 보여준다(Lawson, 1994, WHO, 2001a 재인용).

체중 조절에 대한 믿음

많은 여성 청소년들은 흡연이 식욕을 억제하여 체중 조절에 도움을 준다고 믿는다. 몇몇 연구에서 여성 청소년의 경우 체중과 다이어트에 대한 염려가 흡연 상태와 연관이 있는 것으로 제시되었다. 흡연하는 여성 청소년들은 자신이 뚱뚱하다고 인식하고 있으며, 남성 청소년들의 경우는 이런 결과가 나타나지는 않았지만, 다른 연구에서 흡연하는 남녀 청소년 모두 자신의 몸무게에 덜 만족하는 것으로 밝혀졌다. 여성 청소년들은 체중 조절의 시도로 흡연을 하는 것으로 나타났다(CDC, 2001a). 또한 흡연에 관련된다고 여겨진 모든 다른 요인을 통제하고 이루어진 연구에서도 여성의 경우 체중 조절이 흡연을 예측할 수 있는 요인이었다(Camp et al. 1993, CDC, 2001a 재인용).

기분이나 우울 억제에 대한 믿음

흡연이 나쁜 기분을 억제하고 기분을 좋게 한다는 믿음은 여성 청소년들의 경우 매우 중요하다. 여성 청소년들이 긴장완화나 불안제거를 위해서 남성보다 더 흡연을 한다고 보고하고 있다.

청소년기의 우울증은 청년기로 이어질 수 있으며, 이는 흡연과 중요한 연관성을 갖는다. 직접적 연관성과 성차가 확실히 밝혀지지는 않았지만, 성인들에게 우울증은 흡연과 관련성이 높다. 대규모 횡단면 조사에서 십대 여성 청소년의 경우 모든 나이에 있어서 우울과 불안이 흡연과 연관이 있음이 밝혀졌지만 남성 청소년들의 경우는 십대 초기만 해당되었다(Patton et al. 1996, CDC, 2001a 재인용). 아틀란타에서 이루어진 조사에서는 이전의 흡연이 우울증 증가위험과 연관이 있는 것으로 나타났으나, 이전의 우울증이 흡연 시작과 관련되지는 않았다(Wu and Anthony, 1999, CDC, 2001a 재인용).

④ 자존감

자존감은 청소년의 담배 사용에 영향을 주는 것으로 알려져 왔다. 흡연하는 청소년은 낮은 자존감과 미래 성취에 대한 낮은 기대감을 가진다. 실제로 그들은 흡연을 자존감의 부족으로 인한 스트레스, 불안, 우울을 해소시키는 수단으로 여기고 있다(WHO, 2001a). 다시 말해, 자부심이 적은 청소년의 경우 또래의 흡연 압력을 저항하기 어려우며, 이는 특히 흡연이 자신의 이미지를 높여준다고 생각할 때 더욱 그렇다(CDC, 2001a). 한 장기 연구에서는 낮은 자부심을 가진 청소년은 높은 청소년보다 그 다음해에 흡연을 시작할 비율이 더 높다고 나타난다(Ahlgren et al. 1982; Simon et al. 1995, CDC, 2001a 재인용).

Young & Werch(1990)에서는 어린 비흡연자나 전혀 흡연할 생각이 없는 청소년들은 규칙적인 흡연자나 흡연을 할 생각이 있는 청소년에 비해 가족, 학교, 또래에 관련하여 높은 자존감을 보이는 것으로 나타났다(Young and Werch, 2001, WHO, 2001a 재인용).

여성 청소년의 흡연 원인에 대해서는 많은 가정들이 있어왔지만, 기대되어지는 흡연의 혜택에 관해서는 다루어지지 않았다(WHO, 2001a).

남자와 비교하여 여성 청소년들은 걱정에 대한 대응방식으로 흡연을 한다. 한 연구 결과에서는 개인적 불만족 점수가 높은 여성 청소년들이 더 흡연하는 것으로 나타나며, 남성 청소년들에게는 이 점이 관찰되지 않았다(Best et al. 1995, CDC, 2001a 재인용). 다른 연구에서도 자부심은 초등학교 6학년부터 중학교 2학년 여학생에게 흡연과 관련된 요인이지만, 남학생은 그렇지 않았다(Abernathy et al. 1995, CDC, 2001a 재인용).

⑤ 자아 이미지

어떤 청소년들은 자신의 외적 이미지를 성숙하거나 멋진 것으로 향상시켜 낮은 자신감을 올리려고 흡연을 한다. 흡연을 하는 역할 모델은 종종 강하고, 사교적이고, 성적으로 매력이 있는 것으로 그려진다. 담배가 이런 이미지를 준다는 것을 믿는 청소년들은 흡연을 자신의 가치를 높이는 강력한 기제로 받아들인다. 이런 청소년들은 긍정적인 이미지를 만들고 또래들이 자신을 바라보는 이미지를 개선하기 위해 실험삼아 흡연을 할 확률이 높으며, 만약 또래들이 긍정적인 반응을 보이면 새로운 흡연자는 계속 흡연을 하게 된다(WHO, 2001a).

흡연은 성숙하고 섬세하며 사교적이고, 여성적이며 성적으로 매력있게 보이는 수단으로 그려진다. 방송매체가 여성의 매력을 날

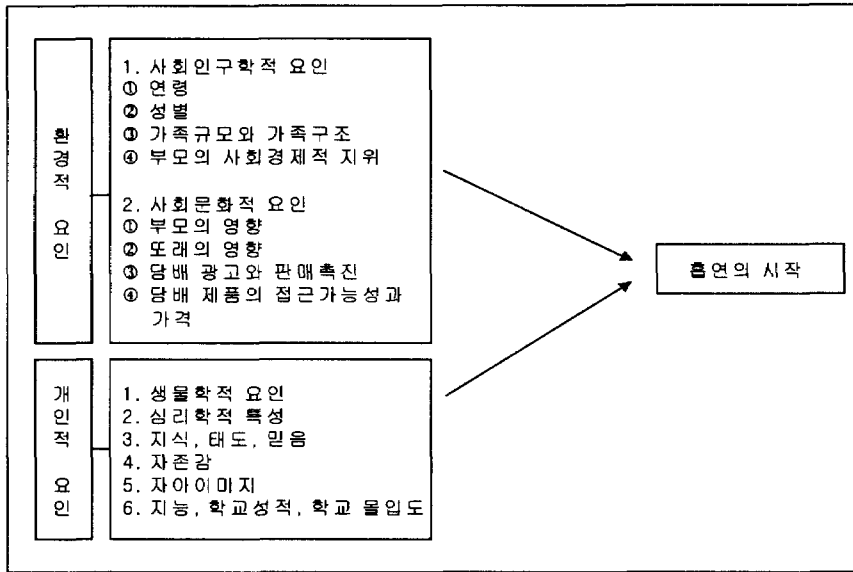
씬한 것과 동일하게 그리는 선진국에서는 여성 청소년이 몸무게를 조절하고 다이어트 하는 데 강박관념에 시달리고, 날씬한 것은 자신감을 주게 된다. 소득이 낮은 국가의 임신한 청소년에게 흡연은 살찌는 것을 억제하는 것으로 쓰인다. 다른 여성들과 같이 이 여성 청소년에게는 날씬한 것이 중요하며, 이상적 몸무게에 대한 문화적 기준을 받아들이게 된다(WHO, 2001a).

⑥ 지능, 학교 성적, 학교 몰입도

Hu 외(1998)는 학교성적이 평균 이하인 학생의 경우 평균 이상인 학생보다 현재 또는 이전에 흡연했을 가능성이 높다고 밝혔다. 이전에 흡연을 했거나 금연 시도와 관련해서 성차는 발견되지 않았다(CDC, 2001a 재인용). 그 이전의 연구에서는 지능지수나 학교 준비성 지수가 흡연과 연관되지 않음을 흑인 학생 연구에서 밝히고 있다. 다른 청소년 연구에서는 낮은 학업성취가 남녀 모두 흡연할 가능성을 높이는 것으로 나타났다(CDC, 2001a).

학교 생활에서의 낮은 몰입도는 청소년의 흡연 시작과 증가를 예측하는 요인이다. 장기적인 연구에서 성차는 발견되지 않았지만, 다른 연구에서는 여성 청소년의 경우 학교 몰입도가 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(Ensminger et al. 1982; Hibbett and Fogelman, 1990; Waldron et al. 1991; Skinner and Krohn, 1992, CDC, 2001a 재인용). 그러나 이러한 연구결과의 모순으로 이 관계에 대한 결론은 내려지지 않은 상태이다(CDC, 2001a).

여성이 흡연을 시작하는데 영향을 미친 요인들을 그림으로 나타내면 다음과 같다.



<그림 II-1> 흡연시작 요인

연구 대상의 수나 연구 모델의 차이 등으로 연구결과에서 많은 불일치성이 나타나지만, 어느 정도 전체적인 결과를 끌어낼 수 있다. 흡연에 영향을 주는 요인은 남녀 청소년 모두 유사하게 나타난다. 부모와 또래와의 친밀성 정도, 부모와 또래의 흡연은 흡연의 시작에 영향을 주지만 연구 결과들은 모순되게 나타나며, 이는 남녀 청소년이 다르게 영향을 받는지 결론을 낼 수가 없다. 흡연에 대한 또래의 태도 또한 학교 몰입도와 마찬가지로 흡연 시작에 중요한 예측요인이지만, 성차는 명확하지 않다. 여성 청소년들이 반항적이거나, 관습적 가치를 거부하는 경우 남성 청소년보다 더 흡연을 한다고 나타나기도 하고, 다른 연구에서는 여성 청소년들의 경우 자부심과 감정적 고통이 더 연관이 된다고 제안하기도 한다. 그러나 여성 청소년들의 경우 사교적일수록 더 흡연할 가능성이 높은 것으로 나타난다. 또한 여성 청소년은 특히 흡연의 긍정적 이

미지, 체중 통제에 대한 욕구, 흡연이 부정적 기분을 억제한다는 인식에 영향 받는다. 남녀 모두 서툰 거절 기술, 낮은 자기 효능감, 이전의 흡연시도, 흡연의 의도에 유사하게 영향을 받는다. 유전과 호르몬의 경우는 연구가 시작된 지 얼마 되지 않아 성차에 대한 결론을 내리기는 이르다. 담배 제품의 광고와 판촉도 흡연의 시작에 영향을 미친다(CDC, 2001a).

2) 여성의 흡연 지속에 미치는 요인들

흡연의 지속에 영향을 미치는 요인들은 흡연자의 생애 전체를 통해 영향을 준다. 이러한 요인의 상호관계는 복잡하지만 흡연의 유지와 금연에 대한 연구는 흡연의 시작에 대한 것보다 적게 이루어졌다(CDC, 2001a). 금연 방법에 대한 연구가 이루어지기는 했지만, 규칙적인 여성 흡연자들이 흡연을 지속하거나 금연하려는 시도, 그리고 재발의 예측요인을 조사한 연구는 많지 않다.

흡연을 시작하는 것과 마찬가지로 여성은 개인적, 생리적 요인이 복합적으로 작용하여 흡연을 지속하게 된다. 지속적인 흡연은 여성의 니코틴 중독과 생리적, 사회적 요인의 결과이다. 생리적인 요인에는 의존, 정신사회적 요인으로는 스트레스, 우울, 몸무게가 포함된다.

(1) 생리적 요인

① 의존

1988 Surgeon General's report에서 담배는 중독성이 있으며, 니코틴은 중독에 이르게 하는 마약으로 보고하고 있다. 중독은 그 물질의 사용을 중지했을 때, 갈망욕구가 생기고 중지로 인한 작용이 일어나는 것, 중지하고 있었던 기간만큼 보충해서 소비를 하는 것,

이러한 보상 행동이 그 물질의 혈액 수준을 조절하는 것을 의미하며 담배는 이런 기준에 다 해당된다(WHO, 2001a).

흡연자는 흡연을 하지 못할 때, 두통, 흥분, 불안 등의 반응을 한다. 이렇게 담배를 피지 못한 기간을 보충하기 위해서 소비를 증가시키고, 이런 보상행위는 혈류에서 니코틴 수준을 조정하게 된다. 무연 담배도 똑같은 효과를 지닌다. 또한 담배를 습관적으로 피우게 되면 금연하려는 시도는 금단현상을 만들어 내게 되며 이런 혐오적인 현상은 담배를 다시 피거나 담배를 씹음으로서 사라지거나 줄어든다. 그래서 금연을 하려고 했다가 실패한 사람은 더 길고 강한 반작용을 느끼게 된다(WHO, 2001a).

니코틴 금단현상과 관련된 증상은 메스꺼움, 두통, 변비, 설사, 식욕증가, 나른함, 피로, 불면증, 집중력 저하, 흥분, 적개심, 불안, 흡연 갈망이다. 미국정신의학회에서는 니코틴 의존을 정신에 영향을 미치는 물질 남용으로 인한 정신적 장애로 승인하고 있다(WHO, 2001a).

니코틴이 남성과 여성에게 다르게 영향을 미치는지에 대해서는 연구 결과가 다른데, 어떤 연구에서는 성별과는 관련이 없다고 보고, 어떤 연구들은 여성이 남성보다 니코틴에 더 예민하거나 반대로 덜 예민하게 반응한다고 본다. Silverstein 외(1980)는 여성이 맨 처음 흡연에서 더 구역질을 느끼는 경향이 있으므로, 남성보다 니코틴에 더 예민한 것으로 보고했다.(WHO, 2001a 재인용) 어떤 연구자들은 여성이 예민한 것이 여성의 체구가 작지만, 체내 지방은 많고, 체내에서 니코틴이 늦게 제거되기 때문이라고 생각한다. 다른 연구에서는 성차는 그다지 크지 않은 것으로 보고하거나 흡연형태에 따라 다른 차이를 보이는 것이라고 결론지었다(WHO, 2001a).

(2) 정신사회적 요인

① 스트레스

연구들은 여성이 부정적인 경험을 했을 때 흡연을 한다고 보고한다. 종종 이런 나쁜 경험들은 여성이 사회에서 가지고 있는 낮은 지위와 역할을 암시한다. 여성과 남성 모두 스트레스를 줄이기 위해서 흡연을 하지만 그들이 경험하는 스트레스는 다른데, 여성의 경우 최근에 노동시장에 대거 진입하면서 집안일과 같이 병행해야 하고 노동시장 내에서 자율성이 없거나 스스로 통제할 수 없는 낮은 수준의 서비스직이나 생산직을 하게 된다. 이러한 요소들은 여성의 스트레스를 증가시키게 되고, 특히 반복되는 일을 많이 하는 여성에게 담배를 피는 시간은 이런 반복에서 벗어나는 휴식시간으로 받아들여지며, 아이를 돌보는 여성에게도 마찬가지이다. 또한 여성은 화를 억누르는 등의 감정 통제를 위해서 흡연을 하게 된다(WHO, 2001a).

여성은 이러한 감정을 조절하고 사회적 기준에 더 잘 맞추기 위해서 흡연을 한다. 미국 여성의 경우 아름다움은 젊음과 날씬함으로 정의되었고, 불행히도 많은 여성들은 이런 문화적 이상에 맞추기 위해서 건강을 그 대가로 내놓고 있다. 여성들은 남성보다 이상적인 몸무게를 만들거나 계속 유지하기 위한 기제로서 흡연을 사용한다. 흡연을 지속하는 데는 여성의 불평등한 지위도 관련이 된다(WHO, 2001a).

② 우울

흡연의 확대는 정신분열증, 조병, 성격장애, 우울, 공황 같은 정신적 장애를 가진 사람일수록 높게 나타난다. 이것의 인과관계는 명확하지 않다. 또한 우울한 흡연자들은 금연을 덜 하는 것으로 나

타난다. 우울증 병력이 있는 흡연자의 경우는 금연 시도 후 다시 흡연을 할 가능성이 매우 높다. 또한 금연시도는 우울증 병력이 있는 환자들에게 더 강도 높은 우울증을 일으키는 것으로 알려져 있고 이런 징후는 금연 성공률이 낮은 것과 관련된다. 여성은 남성보다 우울증이 2배 정도 심한 것으로 알려져 있고, 이런 관련성은 여성에게 더 중요할 수 있다(WHO, 2001a). 장기간의 연구에서 Kandel & Davies(1986)는 우울한 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 9년 뒤에 다시 조사했을 때 매일 흡연하는 경향이 높다고 보고했다(WHO, 2001a 재인용). 다른 자료에서는 청소년의 과도한 흡연은 우울과 관련된다고 나타낸다(Convey and Tam, 1990, WHO, 2001a 재인용).

③ 몸무게

몸무게는 여성과 흡연에 관련된 주제로서 청소년과 성인을 대상으로 한 여러 연구에서 흡연과 몸무게에 대한 이미지, 몸무게와 다이어트 행위사이에 관련성을 발견되었다. 흡연자 중에서 많은 젊은 여성들이 몸무게 조절을 위해서 흡연을 하는 것으로 보고된다. 여성이 몸무게에 관심을 두는 것은 흡연 시작을 독려하고 금연을 하는데 장애가 되며, 금연한 여성의 재흡연율을 높인다(WHO, 2001a).

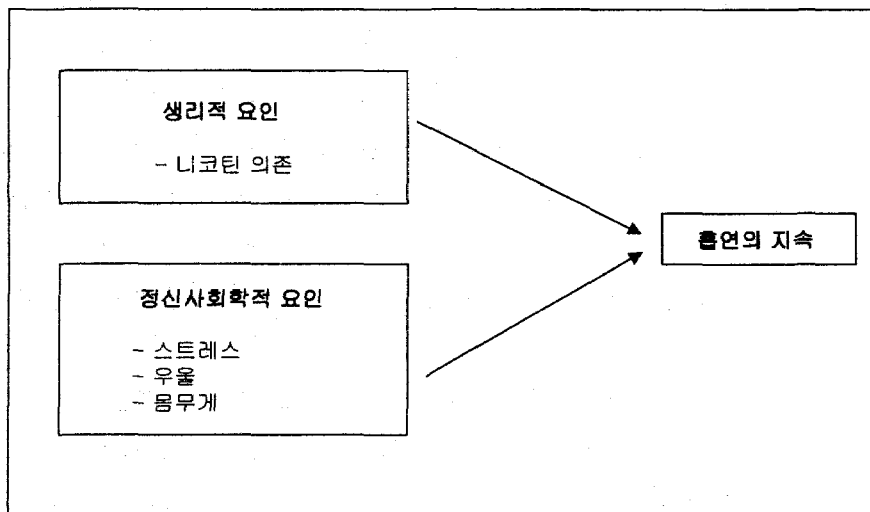
고등학교 학생 조사에서 40% 가까운 여학생 흡연자들이 흡연을 식욕과 몸무게 조절을 위한 수단으로 쓴다고 보고했다. 남학생은 12%에 불과했다(Camp et al. 1993, WHO, 2001a 재인용). 체중을 조절하려는 여성 흡연자들은 음식 억제, 섭식 장애에서 높은 비율을 보이며, 만성 다이어트와 섭식 행위 억제로 발전할 가능성이 높다. 게다가 섭식을 억제하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 체중 조절 목적으로 흡연을 하는 경향이 더 많다(WHO, 2001a).

많은 연구에서는 또한 금연과 체중 증가에 대한 영향, 특히 체중

증가의 위험 때문에 금연을 하지 않는 것에 대해서 조사하고 있다. 이런 연구는 체중증가에 대한 위험 때문에 특히 여성들이 금연을 꺼려한다고 말한다. 물론 이런 결과를 지지하지 않는 연구도 있다. 또한 여성들은 금연 후 남성보다 몸무게가 증가하는 경향이 있다 (WHO, 2001a). Williamson 외(1991)는 금연으로 여성은 3.8kg이, 남성은 2.8kg의 몸무게가 증가한다고 평가했다(WHO, 2001a 재인용).

여성이 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해서 흡연을 시작하고 몸무게가 증가할까봐 흡연을 지속하기 때문에 체중 조절은 여성들이 흡연을 이용하는 중요한 자극요인으로 나타난다. Gerend 외(1998)는 다수의 여성들이 무연 담배를 체중조절을 위해서 사용하지만, 흡연의 주된 요인은 아닐 수도 있다고 보여준다(WHO, 2001a 재인용).

흡연의 지속에 영향을 미치는 요인들은 그림으로 나타내면 다음과 같다.



<그림 II-2> 흡연 지속 요인

3) 여성의 흡연에 미치는 요인에 대한 경험적 연구 분석 - 미국의 경우

CDC는 Women and Smoking: A Report of the Surgeon General - 2001에서 청소년 대상 흡연 연구를 100개 이상 분석한 결과 여성 청소년의 흡연에 대해 다음과 같은 사실을 발견하였다.

흡연을 시작하는 여성 청소년들은 흡연을 하지 않는 여성 청소년보다 흡연하는 부모나 친구를 가지고 있을 확률이 높다. 그들은 또한 부모나 가족과의 접촉이 적은 반면 또래나 친구들과의 접촉이 더 많은 경향이 있다. 그들은 실제보다 흡연율이 더 높은 것으로 인식하고 있으며 더 반항적이고 학교나 종교 모임에 참석율이 낮고 니코틴의 중독성이나 흡연의 악영향의 결과에 대한 지식이 적다. 그리고 흡연이 체중을 줄이고 부정적 분위기(negative moods)를 없애 준다는 것을 믿으며 흡연자에 대한 긍정적 이미지를 갖고 있다.

소녀들은 흡연이 체중을 줄이고 부정적인 감정을 통제할 수 있다고 생각하기 때문에 담배를 더 피우게 된다. 또한 여성 청소년들을 반항적이고 전통적인 가치에 대한 거부로 더 흡연을 하게 되는 경향이 있다.

흡연을 계속하는 여성과 금연을 시도했다가 실패한 사람들은 담배를 끊은 여성보다 교육 수준이 낮고 낮은 고용 수준을 갖는 경향이 있다. 그들은 또한 하루에 피우는 담배 숫자가 증가됨으로서 담배에 더 중독이 되고, 인지적으로는 금연을 할 준비가 덜 확립되어 있고 금연을 위해 사회적 도움을 덜 받고 있으며 담배의 유혹을 뿌리칠 수 있는 의지가 적은 경향이 있다.

다음의 표는 100개 이상의 청소년 흡연을 연구한 조사들에 나타

난 여성 청소년과 남성 청소년의 차이를 분석한 것이다.

<표 II-2> 흡연과 관련한 믿음, 경험, 행동들에 대한 성차적 요인

저자	조사 결과
Aaron et al. 1995	신체적으로 덜 활동적인 여성 청소년이 흡연을 시작할 확률이 높다. 남성 청소년의 경우 신체적 활동성과 흡연 시작은 관계가 없다.
Abernathy et al. 1995	6학년 여아의 경우, 흡연과 자존감(self-esteem)과는 강한 관계가 있다. 6학년 남아의 경우, 흡연과 자존감(self-esteem)과는 관계가 없다.
Akers et al. 1987	흡연행동에 있어 여성 청소년은 남성 청소년이 여자 친구에 의해 영향을 받는 것보다 더 남자친구에 의해 영향을 받는다.
Best et al. 1995.	다음과 같은 부분에서 높은 점수를 받은 여성 청소년의 경우 흡연을 시작하는 경향이 있다: 반항심, 어른의 권위에 대한 거부, 개인적 불만족, 또래집단(peer)의 인정(approval). 남성 청소년의 경우 반항심을 가지고 있고 어른의 권위를 거부할수록 흡연을 시작할 확률이 높다. 반항심의 점수가 같다면, 여성 청소년은 남성 청소년보다 비흡연(non-smoking)에서 흡연(smoking)으로 변화할 위험이 있다.
Botvin et al. 1992	7학년 중 반(1/2)이 흡연할 것이라고 인식한 7학년 여학생은 7학년의 반이 흡연할 것이라고 인식한 7학년 남학생보다 9학년이 되어 흡연자가 될 경향이 높다.
Brunswick and Messeri 1983-1984	다섯 가지 영역의 예측요인(개인적 배경, 학교 성취, 가족-또래집단 정향(orientation), 건강의 태도와 행위들)이 남성 청소년보다 여성 청소년의 흡연을 더 잘 예측할 수 있다.
Burke et al. 1997	젊은 여자들 사이에 흡연, 안전하지 않은 음주, 적은 신체 활동, 낮은 섬유질 섭취간에는 연관이 있다. 남성들의 경우 흡연과, 안전하지 않은 음주, 높은 지방 섭취가 연관이 있었지만, 흡연과 신체적 활동과 섬유질 섭취는 관련이 없었다.
Charlton & Blair 1989	다음의 4가지 변수 즉, 부모 중 흡연자 유무, 흡연에 대한 긍정적인 시각, 적어도 하나의 담배상표를 알고 있음, 가장 친한 친구 중 흡연자 유무는 여성 청소년의 흡연 시작과 관련이 있다.

Chassin et al. 1986	규칙적인 흡연자가 될 위험이 있었던 남성 청소년은 여성 청소년 흡연자 보다 비행을 할 경향이 높다.
Chassin et al. 1986	전혀 흡연을 하지 않았던 사람들 중, 부모 흡연의 효과가 여성 청소년들에게만 유의미했다. 또한 여성 청소년들을 친구들이 흡연에 대해 긍정적인 태도를 가진 경우 규칙적인 흡연자로 되는 경향이 있다. 여성 청소년들의 경우 친구들이 본인들에게 낮은 기대를 하는 경우 상습적인 흡연자가 되는 데 반해 남성 청소년은 친구들의 높은 기대가 상습적인 흡연자로 되는 요인이다.
Chassin et al. 1992	낮은 사회경제적 지위는 남성 청소년보다 여성 청소년들이 흡연을 하는데 영향을 미친다.
Cohen et al. 1994	부모와 많은 시간을 같이 보내고 대화를 많이 하는 가정의 아동일수록 흡연과 음주의 가능성이 낮아진다. 아동의 파괴적인 행동은 담배 사용을 증가시킨다.
Dinh et al. 1995	여아들과 비교하여, 5학년 남아는 흡연자를 지도자로 인식하는 경우 9학년때 흡연을 하는 경향이 있고, 반면에 흡연자를 좋지 않다고 인식하는 경우 9학년 때 흡연을 덜 하는 것으로 보고 되었다.
Distefan et al. 1998	남성 청소년과 여성 청소년의 흡연 시도의 차이는 부모의 영향과는 관계가 없다.
Ensminger et al. 1982	남아의 경우, 수줍음과 공격성은 흡연의 사용과 관련이 있다.
French et al. 1994	몸무게를 걱정하는 여성 청소년들은 그렇지 않은 여성 청소년들에 비해 흡연을 더 시도하는 편이다. 남성 청소년의 경우 몸무게와 식사(dieting)와 흡연시도는 관계가 없다.
Green et al. 1991	일주일 평균 흡연량은 여자보다 남자 흡연자사이에서 높다
Hibbett and Fogelman 1990	무단결석자는 흡연자일 경향이 있다. 특히 여성 청소년에게 이러한 경향은 더 강하게 나타난다.
Hunter et al. 1987	흑인 여성 청소년은 백인 여성 청소년에 비해 여자형제, 어머니, 아버지의 흡연 행위에 덜 영향을 받는다. 흑인 남성 청소년의 경우도 백인 남성 청소년에 비해 아버지나 누이의 흡연행위에 덜 영향을 받는다.
Kandel et al. 1994	임신 중 어머니의 흡연은 13년 후 아동의 흡연에 강하게 영향을 미친다. 임신 중 모의 흡연은 아들보다 딸에게 더 영향을 미친다.

Kellam et al. 1980	남성 청소년의 사회적 참여와 담배를 포함한 약물 사용이 관계가 있는 것으로 발견되었다. 남성 청소년의 경우 이러한 관계가 여성 청소년 보다 덜 했다.
Killen et al. 1997	흡연하는 친구가 있는 여성 청소년, 남성 청소년들은 흡연을 시도하는 경향이 있다. 사회성 점수가 높은 여성 청소년들은 흡연하는 경향이 있으며 반면 남성 청소년은 우울이 심하면 더 흡연한다.
McNeill et al. 1989	여자라는 사실은 실험적 흡연 시도 이후에 흡연의 시작에 강한 예측 요인이다.
Mittelmark et al. 1987	흡연 하는 여성 청소년들은 흡연하는 형제가 있고, 흡연자에 대해 긍정적으로 인식하고, 성인이 흡연과 관련하여 역할 모델이 되어야 한다고 덜 믿고, 부모의 교육수준이 낮은 경향이 있다. 흡연하는 남성 청소년의 경우 독립적이고, 건강의 폐해에 대해 덜 걱정하고, 가족내 의사결정과정에 덜 참여하는 것으로 나타났다.
Pederson et al. 1998	우울이 심한 여성 청소년은 담배 사용과 관련이 있다.
Pierce et al. 1996	남성 청소년은 여성 청소년보다 더 흡연을 시도한다.
Pulkkinen 1982	여자형제, 또래집단, 부모의 역할 모델 효과가 여아의 흡연과 음주에 영향을 미친다.
Reynolds and Nicholas 1976	흡연자는 비흡연자에 비해 반적응적이며 사회적 행동에 더 참여하는 경향이 있다. 이러한 관계는 남성 청소년보다 여성 청소년에게 더 강하다
Rowe et al. 1992	실험적인 흡연자에서 상습적인 흡연자로의 변화는 남자보다 여자들에게 더 높다.
Santi et al. 1990-91	남자는 여자보다 더 일찍 흡연을 시작하지만 여자의 경우 7학년에서 9학년 사이에는 남자보다 흡연 시도율이 높다.
Semmer et al. 1987	여성 청소년들은 남성 청소년에 비해 친구에 의해 더 영향을 받는다
Simon et al. 1995	남성 청소년보다 여성 청소년이 위기를 선택하는 것과 흡연은 관계가 있다.
Skinner and Krohn 1992	사회 과정 모델이 남성 청소년보다 여성 청소년의 흡연과 관련된 역동성을 설명하는데 유용하다. 교육과 활동(activities)의 결핍은 남성 청소년의 일탈보다 여성 청소년의 일탈과 더 관련이 있다.
Skinner et al. 1985	흡연하는 친구를 가진 여성 청소년이 흡연을 하지

	않는 친구를 가진 여성 청소년보다 더 흡연을 작하는 경향이 있다
Stanton and Silva 1991	친구의 흡연은 9세과 13세에 여성 청소년의 흡연과 연관이 있다. 15세의 경우, 여성 청소년은 친구의 흡연, 남자형제의 흡연, 비흡연친구에 대해 선호가 없으면 일일 흡연자가 되는 경향이 있다.
Stanton and Silva 1992	부모와 친구의 영향과 흡연과의 상관성은 남성 청소년과 여성 청소년들 둘 다 유사하다. 어머니의 금연은 아들보다 딸들이 담배 피는 것을 지연시키는 경향이 있다.
Stanton et al. 1995	비행은 여성 청소년의 흡연의 위기요인이다(risk). 여성 청소년들 사이의 공격적인 행위는 여성 청소년들이 흡연행위에 대한 또래압력(peer pressure)에 굴복하게 한다. 남성 청소년에게 낮은 사회경제적 지위, 가족으로부터 낮은 사회적 지지, 아버지가 나이가 많은 경우, 부주의(inattention)한 것은 흡연 시작과 강한 관련이 있다.
Sussman et al. 1987	여성 청소년들은 남성 청소년보다 흡연의 성인적 인정(adult approval)과 위기를 선택하는 것의 선호에 의해 덜 영향을 받는다. 백인 여성 청소년은 담배의 구입가능성(availability)이 담배시작의 예측요인이다. 흑인 남성 청소년에게는 동료의 압력이 예측요인이며 아시아 남성 청소년에게는 담배를 거절하기 어려움, 미래에 담배를 피울 의도가 예측요인이다.
Swan et al. 1990	어머니의 흡연은 여성 청소년의 흡연 시작과 높은 관련이 있다. 조직화된 스포츠 활동에 참여하는 여성 청소년은 남성 청소년보다 담배를 덜 시도하고, 조직화된 사회적 활동에 참여하는 여성 청소년은 남성 청소년들 보다 담배를 더 시도한다.
Urberg 1992	남성 청소년은 여성 청소년보다 또래친구의 흡연행위에 더 영향을 받는다.
Wills and Vaughan 1989	동료의 지지와 흡연은 남성 청소년의 경우 강한 관계를 갖는다.

출처: CDC, Women and Smoking: A Report of the Surgeon General -2001. pp. 456-467.

4) 여성 흡연의 세계적인 동향

전반적으로 선진국에서는 여성의 흡연이 점차 보편화되고 있으며 남성의 흡연율은 감소하는 반면 여성의 흡연율은 증가하거나 또는 감소하는 경향을 보이기도 한다. 그러나 여성의 흡연율 감소는 남성의 흡연율 감소와는 다르게 그 감소속도가 느리다. 남성의 흡연율은 비교적 급속하게 감소하는 반면 여성의 흡연율의 감소속도가 느려 여성의 흡연율이 남성의 흡연율과 비슷하거나 나라에 따라서는 여성의 흡연율이 남성의 흡연율이 보다 높은 나라도 있다.

세계보건기구의 통계(WHO, 1997)에 의하면 성인 여성 흡연율은 전 세계적으로 평균 약 12% 정도 되는 것으로 추정하고 있다. 세계적으로 여성 흡연자의 총수는 약 2억명이며 매년 담배로 인한 질병으로 약 50만명이 사망하는 것으로 추정하고 있다. 현재의 흡연율의 증가 경향을 보아 2025년에는 흡연으로 인한 여성의 사망자의 수가 1백만명을 상회할 것으로 예상하고 있다.

선진국 여성의 흡연율은 평균적으로 약 25% 전후이며 개발도상국가 여성의 흡연율은 평균적으로 7% 전후이다. 여성흡연율은 물론 나라마다 다른데 여성흡연율이 30%를 상회하는 나라는 전 세계적으로 6개 국가가 있는데 덴마크(37%, 1993), 노르웨이(35.5%, 1994), 체코(31%, 1994), 피지(30.6%, 1988) 이스라엘(30%, 1989), 그리고 캐나다(30%, 1991) 등이다. 그 이외 소련, 그리스, 네델란드, 폴란드, 아이슬랜드 등의 여러 나라들이 25-29%의 높은 여성 흡연율을 보여주고 있다(WHO, 2001a).

지역적으로 보아 소련과 동유럽국가의 여성 흡연율이 높은데 대개 25%-28% 범위에 속한다. 남미국가는 대개 20% 내외이다.

한편 과거에 여성흡연율이 매우 낮았던 한국을 위시한 동양과 중동 그리고 아프리카 지역의 여러 나라에서는 여성흡연율이 증가

하는 경향을 보이고 있다. 이러한 나라들에서는 젊은 여성층에서 흡연이 증가하고 있다.

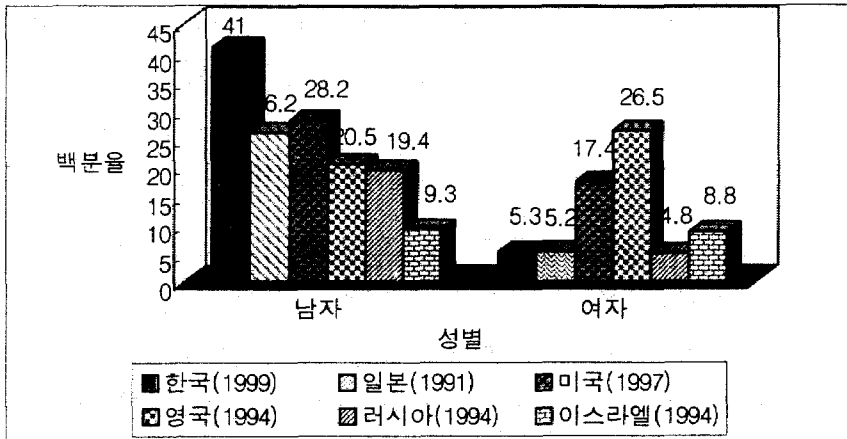
(1) 여성 청소년 흡연을: 미국의 경우

1970년대와 1980년대에 여성 청소년들의 흡연을 감소시키는 많은 노력으로 1990년대 흡연을 증가를 막아서 고등학교 3학년 여학생의 흡연율은 1988년이나 2000년이나 같은 수준이다. 비록 1970년대와 1980년대에는 고등학교 3학년 남학생들보다 고등학교 3학년 여학생의 흡연율이 높았지만 1980년대 중반에는 비슷하게 되었다 (CDC, 2001a).

2000년에는 고등학교 3학년 여학생 중 29.7%가 지난 30일간 담배를 피워왔다고 밝혔다. 백인여학생의 흡연율은 1970년대 중반부터 1980년대 초기까지는 감소하고, 그 후 10년 동안은 거의 변화가 없다가 1990년대 초에 흡연율이 눈에 띄게 증가했고 1990년대 말에 다소 감소했다. 흑인여학생들의 흡연율은 1970년대 중반부터 1990년대 초까지 감소하다가 1990년대 중반에는 증가하고 있다.

(2) 각국의 청소년 흡연을 비교

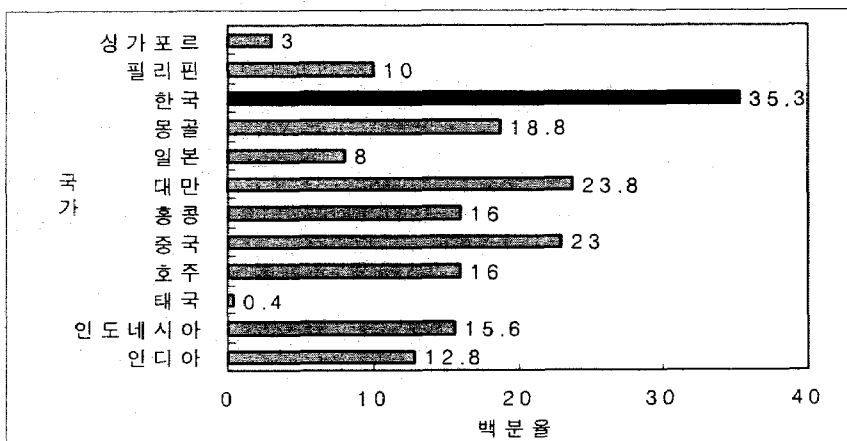
다음의 그림은 한국, 일본, 미국, 영국, 러시아, 이스라엘의 고등학교 3학년 흡연율을 비교한 것이다. 남자의 경우 한국의 흡연율이 41%로 6개국 중 가장 높았고, 여학생 흡연율의 경우 5.3%로 영국과 미국 다음으로 높았지만 다른 세 개의 국가와는 큰 차이가 없었다.



<그림 II-3> 외국 청소년 흡연율과의 비교 (고등학교 3학년)

출처: 연세대학교 국민건강증진연구(2004). 2004년 청소년 흡연 실태 조사 보고

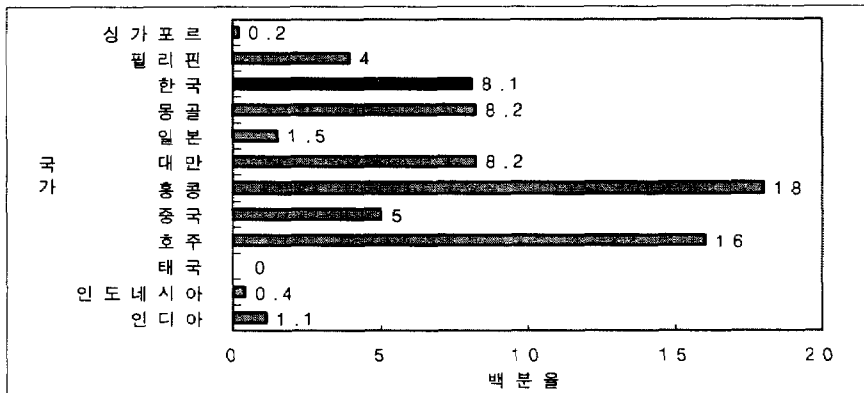
아시아·태평양 지역 국가 중 싱가포르, 필리핀, 한국, 몽골, 일본, 대만, 홍콩, 중국, 호주, 태국, 인도네시아, 인디아의 고등학교 3학년 남학생의 흡연율 비교를 보면 한국이 35.3% 가장 높고, 태국은 0.4%로 가장 낮은 흡연율을 나타내고 있다.



<그림 II-4> 아시아 지역 국가별 청소년 흡연율
(3학년 남자 고등학생)

출처: 11th World Conference on Tobacco or Health, 2000

아시아·태평양 지역 국가의 고등학교 3학년 여학생의 흡연율을 보면 대만이 18%로 가장 높고, 한국은 8.1%로 12국가 중 5번째를 차지하고 있다. 태국은 0%로 가장 낮은 흡연율을 나타내고 있다.



<그림 II-5> 아시아 지역 국가별 청소년 흡연율
(고등학교 3학년 여학생)

출처: 11th World Conference on Tobacco or Health, 2000

5) 한국 여성 청소년 흡연의 원인

한국 청소년 흡연관련 실태조사는 청소년의 흡연이 증가함에 따라 꾸준히 실시되고 있다. 그러나 여성이 포함되지 않은 연구나 여성과 남성의 성별 차이를 구체적으로 분석한 조사가 많지 않아 여성 청소년의 흡연에 대한 원인을 기술하는 데는 한계가 있다.

먼저 조사대상으로 남성과 여성 청소년이 골고루 포함되었는지를 살펴보았다. 현재까지 조사된 내용 중 약 30개의 논문을 검토해 본 결과 남녀 청소년을 동시에 조사대상으로 포함한 논문은 23개, 남학생만은 7개, 여학생만 조사한 연구는 1개였다. 즉, 청소년 흡연실태에 관한 조사는 주로 남녀 청소년을 조사대상으로 삼고 있으나 남성에 보다 집중되어 있다고 볼 수 있다.

여성 청소년의 경우 흡연의 원인으로 가족생활(가구소득, 부모 직업, 가족화목도, 부모와의 의사소통, 부모와의 동거여부 등), 학교생활(성적, 친구와의 관계, 교사와의 관계), 스트레스, 자아존중감, 흡연에 대한 태도와 지식, 가족과 주변인의 흡연여부와 관련이 있는 것으로 나타나고 있다. 이는 일반적으로 남성 청소년에게서도 공통적으로 지적되고 있는 흡연의 원인이라고 볼 수 있다.

흡연의 동기를 보면 남녀 차이가 있는 것으로 나타났는데 남성의 흡연 동기는 멋있게 보이려고, 친구들과 어울리기 위해, 심심해서, 습관적으로의 순이고, 여성의 경우는 괴로움이나 우울함을 잊기 위해, 부모님이나 선생님에 대한 반발심으로, 살을 빼기 위해, 용기나 강한 힘을 얻기 위해서로 나타났다(이후경 등, 2001). 이는 여성과 남성의 흡연 동기가 상이하기 때문에 금연대책도 성(gender)에 특화된 대책이 필요함을 의미한다.

또 여성 청소년의 경우 남성보다 또래집단의 영향력이 흡연과 보다 밀접한 것으로 나타났다. 한 조사에 따르면 남녀 청소년 모두 친구 중 흡연자 여부가 흡연과 매우 높은 상관성을 보이고 있으나 여성 청소년의 경우 흡연친구의 여부는 남성보다 위험도가 2배 이상 증가하는 것으로 나타났다(정래순 등, 1996). 또 다른 연구에서는 남학생은 흡연태도 점수가 낮을수록, 음주를 할수록, 흡연하는 친구가 있을수록 흡연을 함. 여학생은 지식점수가 높을수록 더 흡연하고, 태도점수가 낮을수록, 음주를 할수록, 흡연하는 친한 친구가 있을수록 더 흡연을 하는 것으로 나타남(이석구 등, 2000).

한편 강윤제 등(1996)의 조사에 따르면 남학생의 경우 친구 중 흡연자 비율이 높을수록, 학업성적이 낮을수록, 형제의 흡연이 많을수록, 가족 기능도 점수가 낮을수록, 부모의 관리감독 정도가 낮을수록, 어머니와의 친밀성이 낮을수록 흡연하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우는 친구의 흡연비율이 높고, 학업성적이 낮으며, 학

교생활 만족도, 부모의 관리감독, 아버지와의 친밀성이 낮을수록 흡연을 하는 것으로 보고되고 있다.

여성 청소년은 남성 청소년처럼 흡연을 유발하는 환경이 유사하지만 흡연동기가 상이한 점이 있는 것으로 나타났다. 특히 스트레스와 또래집단의 흡연이 강력한 흡연동기 요인으로 작용하고 있다. 남녀를 포함한 조사에서 대부분의 논문은 성(gender)을 인구, 사회적 특성으로 간주하여 남성 또는 여성이라는 사실과 흡연과의 관련성을 보고 있다. 그러나 여성 또는 남성이라는 사실은 생물학적인 것을 넘어서 각각의 성이 사회 환경에서 차지하고 있는 위치, 역할, 규범 등이 상이하다는 것을 감안한 심도 있는 연구는 진행되고 있지 못하다. 여성 청소년의 급증하는 흡연율에 대처하기 위해서는 청소년 흡연의 공통적 원인과 여성 청소년에게 보다 심각한 영향을 미치거나 상이한 요인에 대한 분석이 요구된다고 하겠다.

Ⅲ. 한국 여성 청소년의 흡연 현황 및 원인

Ⅲ

1. 설문자료를 통해 본 남녀 청소년 흡연 실태 / 81
2. 면접을 통해 본 여성 청소년 흡연 실태 / 111

III. 한국 여성 청소년의 흡연 현황 및 원인

1. 설문자료를 통해 본 남녀 청소년 흡연실태

남녀 청소년의 흡연실태 분석은 금연운동협의회의 의뢰를 받아 연세대학교 국민건강증진연구소에 실시하는 주기적인 흡연실태 조사자료 중 2003년의 자료를 사용했다. 흡연실태 조사를 통해 한국 남성, 여성 청소년의 흡연에 대한 현 실태를 파악하고자 한다.

1) 조사대상과 방법

본 조사에 포함된 중고등학교 학생은 남성 청소년 1957명, 여성 청소년 2282명, 총 4239명이었다.

조사 방법은 구조화된 설문지를 이용하였고 각 학교의 보건교사를 통해 설문지를 배포하였다. 표본추출 방법은 다음과 같다.

- 표본추출단위 : 학교
- 전국 시도 및 군부별로 층화
- 각 층에서 무작위추출로 학교를 선정
- 한 학교에 한 학급만을 배정
- 한 학급 학생 전원이 응답: 학년별 10개반씩, 남녀 60개반, 총 120개반

2) 조사내용

구체적인 조사의 내용은 다음과 같다.

- 일반적 특성 : 학교, 학년, 성, 연령, 학교소재지
- 가족의 특성 : 가족 중 흡연자

- 흡연 여부, 흡연 동기, 흡연량
- 흡연에 대한 인식, 태도, 금연의사

3) 분석결과

본 조사에 포함된 중고등학교 학생들을 남녀별로, 현재흡연자, 과거흡연자, 비흡연자로 나누어 흡연율, 조사대상자의 인구학적 특성, 흡연에 대한 인식, 흡연 행위, 흡연에 영향을 주는 요인, 금연 행위 순으로 분석하였다.

(1) 성별 흡연율

흡연율은 남성 청소년 12.6%, 여성 청소년 4.7%로 남성 청소년 흡연율이 3배 높았고, 과거흡연율은 남성 청소년 19.5%, 여성 청소년 13.5%로 나타났다.

<표 III-1> 남녀 청소년의 흡연율

단위:명(%)

성별	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	246(12.6)	381(19.5)	1330(68.0)
여자	106(4.7)	308(13.5)	1868(81.9)

(2) 인구학적 특성

① 학교소재지

농촌지역 남성 청소년의 흡연율은 15.3%로 도시지역 9.9% 보다 높게 나타났으며, 농촌지역 여학생의 흡연율도 5.7%로 도시지역 4.7% 보다 높았다.

과거 흡연율도 농촌지역에서 남성 청소년 21%, 여성 청소년 15.3%로 도시지역 과거흡연율보다 높게 나타났다. 남성, 여성 청소년 모두 농촌지역 거주자가 도시보다 높은 흡연율을 나타내고 있다.

<표 III-2> 도시, 농촌지역 남녀 청소년 흡연율

단위:명(%)

성별	지역	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	도시	131(9.9)	233(17.6)	958(72.5)
	농촌	111(15.3)	152(21.0)	461(63.7)
여자	도시	69(4.7)	194(13.3)	1192(81.9)
	농촌	41(5.7)	110(15.3)	567(79.0)

② 아버지의 직업

아버지의 직업에 따른 청소년의 흡연율을 비교할 때 전체 흡연자 분포 중에서 가장 높은 비율을 차지하는 것은 남성 청소년의 경우 전문직·기술직, 농·축·임·수산업 순이며, 여성 청소년의 경우는 기타와 전문직·기술직 순이었다. 이는 전문직·기술직의 인원수 자체가 높기 때문에 나타난 결과일 수 있다. 전체 학생중 직업별로 비흡연자 비율이 낮은 경우는 남녀 모두 아버지가 무직일 경우로 각각 57.1%, 61.2%였다. 반면 아버지의 직업이 사무직인 경우 흡연하지 않는 청소년의 비율이 남학생은 75%, 여학생 86.2%로 나타났다. 즉, 남녀 청소년의 흡연은 아버지의 직업이 무직일 때와 연관이 있는 것으로 보인다.

<표 III-3> 아버지 직업에 따른 남녀 청소년 흡연을 비교

단위:명(%)

성별	직업	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	무직	11(22.5)	10(20.4)	28(57.1)
	전문직·기술직	57(13.5)	79(18.7)	287(67.9)
	사무직	33(9.7)	52(15.3)	255(75.0)
	판매종사자	18(13.4)	27(20.2)	89(66.4)
	서비스직	10(7.6)	24(18.2)	98(74.2)
	농·축·임·수산업	34(18.2)	50(26.7)	103(55.1)
	생산직·운전자·노무자	30(13.8)	50(22.9)	138(63.3)
	기타	38(9.6)	72(18.1)	288(72.4)
여자	무직	8(16.3)	11(22.5)	30(61.2)
	전문직·기술직	20(4.3)	56(11.9)	395(83.9)
	사무직	9(2.1)	49(11.7)	362(86.2)
	판매종사자	8(4.3)	31(16.7)	147(79.0)
	서비스직	6(4.1)	20(13.5)	122(82.4)
	농·축·임·수산업	4(1.5)	37(13.8)	228(84.8)
	생산직·운전자·노무자	19(7.3)	40(15.4)	200(77.2)
	기타	26(6.3)	58(14.2)	326(79.5)

③ 아버지의 최종학력

아버지의 최종학력의 경우 전체 흡연자, 과거흡연자, 비흡연자 중에서 가장 비율이 높은 것은 남녀 모두 고졸로 나타난다. 이는 전체 학생에서 아버지의 학력이 고졸인 비율 자체가 높아서 나타난 결과일 수 있다. 그래서 학력별 전체 학생 중에서 비흡연자의

비율이 가장 높은 경우를 살펴보면 아버지의 최종학력이 대학졸업 이상인 경우로 남성 청소년의 비흡연율이 대졸 77.2%, 대학원졸 79.4%로 나타났고 여학생의 비흡연율도 대졸 86%, 대학원졸 90%로 나타났다. 아버지의 학력이 대학졸업 이상인 경우 이는 청소년의 비흡연과 관련이 있는 것으로 보인다.

<표 III-4> 아버지 학력에 따른 남녀 청소년 흡연을 비교

단위:명(%)

성별	학력	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	국졸	12(16.4)	25(34.3)	36(49.3)
	중졸	30(13.8)	45(20.6)	143(65.6)
	고졸	125(14.5)	179(20.8)	557(64.7)
	전문대졸	7(19.4)	10(27.8)	19(52.8)
	대졸	36(7.4)	75(15.4)	376(77.2)
	대학원졸	11(7.1)	21(13.6)	123(79.4)
	기타	6(12.8)	7(14.9)	34(72.3)
	안계심	9(30)	4(13.3)	17(56.7)
여자	국졸	5(5.1)	17(17.4)	76(77.6)
	중졸	7(2.8)	35(13.9)	210(83.3)
	고졸	72(6.4)	160(14.3)	891(79.3)
	전문대졸	0(0)	13(23.2)	43(76.8)
	대졸	15(2.9)	57(11.1)	443(86.0)
	대학원졸	0(0)	13(9.4)	126(90.1)
	기타	3(8.1)	6(16.2)	28(75.7)
	안계심	0(0)	5(20.0)	20(80)

④ 본인의 건강상태

본인의 건강상태에 대해서는 남성 청소년에서 흡연자의 50.8%, 과거흡연자의 54.9%가 '건강하다'고 생각하는 것으로 나타났다. 여학생에서는 흡연자의 38.7%, 과거흡연자의 51.8%가 '건강하다'고 생각하는 것으로 나타났다. 남성 청소년 흡연자에 비해 여성 청소년 흡연자는 본인이 건강하다고 생각하는 비율이 낮은 경향을 보인다. 더구나 여성 청소년 흡연자의 15%, 남성 청소년의 8%가 본인이 병이 있는 것 같다고 보고해 여성 청소년 흡연자는 건강상태가 좋지 않다고 인식하는 것으로 나타났다.

<표 III-5> 흡연유형에 따른 남녀 청소년의 건강상태

단위:명(%)

성별	건강상태	흡연자	과거흡연자
남자	매우건강	19(7.8)	76(20.1)
	건강한편	124(50.8)	208(54.9)
	건강한편 아님	81(33.2)	77(20.3)
	병있는 것 같음	20(8.2)	18(4.8)
여자	매우건강	8(7.6)	48(15.7)
	건강한편	41(38.7)	158(51.8)
	건강한편 아님	41(38.7)	79(25.9)
	병있는 것 같음	16(15.1)	20(6.6)

(3) 흡연에 대한 인식

① 담배 피우는 행동에 대한 태도

흡연 행위에 대해 남성 청소년 흡연자의 15.2%가 '담배 피우는 것이 바람직하지 못하다'고 보고하였다. 반면 과거흡연자의 52.1%,

비흡연자의 64.6%가 ‘바람직하지 못하다’고 생각하는 것으로 나타났다. 여학생에서는 흡연자의 10.5%, 과거흡연자의 34.9%, 비흡연자의 64.2%가 ‘바람직하지 못하다’고 생각하는 것으로 나타났다. 남녀 청소년 모두 흡연자가 비흡연자에 비해 담배에 대한 수용적임을 알 수 있다.

남성 흡연자 중 15.2%, 여성 흡연자 중 10.5%가 흡연이 ‘바람직하지 못하다’고 응답하여 여성 청소년이 남성 청소년보다 흡연에 대해 보다 수용적인 것으로 나타났다.

<표 III-6> 남녀 청소년의 흡연행동에 대한 태도

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	상관하지않겠다	75(30.9)	47(12.4)	139(10.5)
	담배피위도 무관하다	131(53.9)	135(35.5)	331(24.9)
	바람직하지 못하다	37(15.2)	198(52.1)	858(64.6)
여자	상관하지않겠다	43(41.0)	58(18.9)	144(7.7)
	담배피위도 무관하다	51(48.6)	142(46.3)	523(28.0)
	바람직하지 못하다	11(10.5)	107(34.9)	1198(64.2)

② 흡연의 해독에 대한 인식

흡연의 폐해에 대해서는 남성 청소년 흡연자의 74%, 과거흡연자의 91.8%, 비흡연자의 96.2%가 ‘건강에 나쁜 영향을 미친다’고 생각했고, 여성 청소년 흡연자의 82.1%, 과거흡연자의 86.9%, 비흡연자의 96.5%가 ‘건강에 나쁜 영향을 미친다’고 생각했다. 남성 청소년 흡연자 중 74%, 여성 청소년 흡연자 중 82%가 담배가 나쁜 영향을 미친다고 응답해 흡연의 해독에 대해 남성 청소년 흡연자에

비해 여성 청소년 흡연자가 건강에 더 나쁜 영향을 미친다고 인식하고 있는 것으로 나타났다.

<표 III-7> 남녀 청소년의 흡연해독에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	영향을 미치지 않는다	7(2.9)	5(1.3)	13(1.0)
	심각하지 않다	57(23.2)	26(6.9)	38(2.9)
	나쁜영향을 미친다	182(74.0)	348(91.8)	1274(96.2)
여자	영향을 미치지 않는다	2(1.9)	0(0.0)	6(0.3)
	심각하지 않다	17(16.0)	40(13.1)	59(3.2)
	나쁜영향을 미친다	87(82.1)	266(86.9)	1795(96.5)

③ 담배를 피우지 않으면 폐암에 걸릴 확률이 낮아진다.

담배를 피우지 않으면 폐암에 걸릴 확률에 대해서는 남성 청소년에서 흡연자의 52.3%, 과거흡연자의 66%, 비흡연자의 67.7%가 '매우 그렇다'고 응답하였고, 여성 청소년 흡연자의 33%, 과거흡연자의 49%, 비흡연자의 55.9%가 '매우 그렇다'는 대답을 했다. 남성 청소년이 여성 청소년에 비해 폐암에 걸릴 위험에 대해 인지도가 높은 것으로 나타났다.

<표 III-8> 남녀 청소년의 흡연으로 인한 폐암확률에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	124(52.3)	246(66.0)	884(67.7)
	그렇다	76(32.1)	106(28.4)	311(23.8)
	그렇지 않다	19(8.0)	8(2.1)	37(2.8)
	매우 그렇지 않다	18(7.6)	13(3.5)	74(5.7)
여자	매우 그렇다	34(33.0)	150(49.0)	1035(55.9)
	그렇다	46(44.7)	118(38.6)	644(34.8)
	그렇지 않다	13(12.6)	23(7.5)	86(4.6)
	매우 그렇지 않다	10(9.7)	15(4.9)	88(4.8)

④ 담배를 피우지 않으면 심장병에 걸릴 확률이 낮아진다.

담배를 피우지 않으면 심장병에 걸릴 확률에 대해 남성 청소년에서 흡연자의 38.8%, 과거흡연자의 55.7%, 비흡연자의 58.5%가 올바른 대답을 했고 여학생에서는 흡연자의 23%, 과거흡연자의 37%, 비흡연자의 43%가 ‘매우 그렇다’는 대답을 했다. 남성 청소년이 여성 청소년에 비해 심장병에 걸릴 위험에 대해 인지도가 높은 것으로 나타났다.

<표 III-9> 흡연으로 인한 남녀 청소년의 심장병 확률에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	92(38.8)	207(55.7)	763(58.5)
	그렇다	94(39.7)	128(34.4)	394(30.2)
	그렇지 않다	34(14.4)	26(7.0)	81(6.2)
	매우 그렇지 않다	17(7.2)	11(3.0)	67(5.1))
여자	매우 그렇다	24(23.3)	112(36.6)	794(42.9)
	그렇다	52(50.5)	139(45.4)	802(43.3)
	그렇지 않다	17(16.5)	39(12.8)	171(9.2)
	매우 그렇지 않다	10(9.7)	16(5.2)	84(4.5)

⑤ 담배를 피우지 않으면 호흡기질환에 걸릴 확률이 낮아진다.

담배를 피우지 않으면 호흡기질환에 걸릴 확률이 낮아진다는 항목에서는 남성 청소년 흡연자의 50.6%, 과거흡연자의 65.7%, 비흡연자의 67.6%가 '매우 그렇다'는 대답을 했다. 여성 청소년의 경우 흡연자의 34%, 과거흡연자의 48%, 비흡연자의 56.8%가 '매우 그렇다'는 올바른 대답을 했다. 남성 청소년이 여성 청소년에 비해 호흡기 질환에 걸릴 위험에 대해 인지도가 높은 것으로 나타났다.

<표 III-10> 흡연으로 인한 남녀 청소년의 호흡기질환에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	120(50.6)	243(65.7)	881(67.6)
	그렇다	83(35.0)	107(28.9)	303(23.2)
	그렇지 않다	15(6.3)	9(2.4)	51(3.9)
	매우 그렇지 않다	19(8.0)	11(3.0)	69(5.3)
여자	매우 그렇다	35(34.0)	147(48.0)	1050(56.8)
	그렇다	51(49.5)	124(40.5)	614(33.2)
	그렇지 않다	7(6.8)	16(5.2)	87(4.7)
	매우 그렇지 않다	10(9.7)	19(6.2)	98(5.3)

⑥ 담배를 피우지 않으면 입냄새가 좋아진다.

'담배를 피우지 않으면 입냄새가 좋아진다'에서는 남성 청소년에서 흡연자의 38.4%, 과거흡연자의 49.1%, 비흡연자의 49.5%가 '매우 그렇다'는 대답을 했다. 여성 청소년의 경우 흡연자의 31.4%, 과거흡연자의 36.1%, 비흡연자의 39.1%가 '매우 그렇다'는 대답을

했다. 남성 청소년이 여성 청소년에 비해 담배를 피우지 않으면 입냄새가 좋아진다고 생각하고 있었다.

<표 III-11> 남녀 청소년의 흡연결과에 따른 입냄새에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	91(38.4)	183(49.1)	646(49.5)
	그렇다	70(29.5)	106(28.4)	356(27.3)
	그렇지 않다	40(16.9)	39(10.5)	156(11.9)
	매우 그렇지 않다	36(15.2)	45(12.1)	148(11.3)
여자	매우 그렇다	32(31.4)	110(36.1)	719(39.1)
	그렇다	32(31.4)	102(33.4)	671(36.5)
	그렇지 않다	22(21.6)	54(17.7)	273(14.8)
	매우 그렇지 않다	16(15.7)	39(12.8)	178(9.7)

⑦ 담배를 끊으면 대인관계가 좋아진다.

금연과 대인관계의 연관성에 대해서 매우 그렇다 또는 그렇다라고 긍정적으로 대답한 남성 청소년은 과거흡연자 62.7%, 비흡연자 67.7%로 나타난 반면 흡연자는 46.4%로 낮았다. 여성 청소년의 경우도 매우 그렇다 또는 그렇다라고 대답한 비율이 과거흡연자는 51.7%, 비흡연자는 54.8%였던 반면 흡연자는 32.7%에 불과했다. 남녀 청소년 모두 흡연자의 경우 대인관계가 좋아질 것이라는 비율이 비흡연자보다 낮았으나 여성 청소년의 경우 남성 청소년에 비해 그 비율이 더 낮은 것으로 나타났다.

<표 III-12> 남녀 청소년의 금연으로 인한 대인관계 호전도에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	43(18.1)	135(36.2)	513(39.3)
	그렇다	67(28.3)	99(26.5)	371(28.4)
	그렇지 않다	88(37.1)	100(26.8)	315(24.1)
	매우 그렇지 않다	39(16.5)	39(10.5)	108(8.3)
여자	매우 그렇다	10(9.9)	63(20.9)	419(22.7)
	그렇다	23(22.8)	93(30.8)	591(32.1)
	그렇지 않다	47(46.5)	112(37.1)	641(34.8)
	매우 그렇지 않다	21(20.8)	34(11.3)	192(10.4)

⑧ 담배를 끊으면 돈 절약하게 된다.

담배를 끊으면 돈을 절약하게 된다는 항목에서 남성 청소년의 경우 흡연자, 과거흡연자, 비흡연자 각각 48.5%, 61.2%, 59.4%가 '매우 그렇다'고 대답하였다. 여성 청소년의 경우 흡연자, 과거흡연자, 비흡연자 각각 39.8%, 48%, 51.1%로 '매우 그렇다'고 대답한 학생이 가장 많았다. '매우 그렇다'와 '그렇다'를 합하면 남성 청소년과 여성 청소년 모두 담배를 끊으면 돈을 절약하게 된다고 생각하고 있었다.

<표 III-13> 남녀 청소년의 금연으로 인한 경제적 이익에 대한 인식

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	매우 그렇다	115(48.5)	229(61.2)	775(59.4)
	그렇다	70(29.5)	87(23.3)	334(25.6)
	그렇지 않다	21(8.9)	29(7.8)	93(7.1)
	매우 그렇지 않다	31(13.1)	29(7.8)	103(7.9)
여자	매우 그렇다	41(39.8)	147(48.0)	946(51.1)
	그렇다	37(35.9)	101(33.0)	609(32.9)
	그렇지 않다	15(14.6)	23(7.5)	146(7.9)
	매우 그렇지 않다	10(9.7)	35(11.4)	149(8.1)

(4) 흡연행위

① 담배 피운 동기

담배를 피운 동기는 남성 청소년 흡연자의 경우 ‘호기심’으로가 39.6%로 가장 많았고 여성 청소년 흡연자는 ‘친구들이 피우니까’가 33.3%로 가장 많았고, ‘호기심’ 29% 순이었다. 남성 청소년은 호기심 때문에 여성 청소년은 친구들의 영향으로 흡연을 시작하는 것으로 나타났다.

<표 III-14> 남녀 청소년의 흡연동기 비교

단위:명(%)

성별	동기	흡연자	과거흡연자
남자	호기심	89(39.6)	20(60.6)
	친구들이 피우니까	61(27.1)	6(18.2)
	멋있게 보여서	6(2.7)	1(3.0)
	스트레스 해소	56(24.9)	3(9.1)
	담배 맛이 좋아서	2(0.9)	2(6.1)
	기타	11(4.9)	1(3.0)
여자	호기심	27(29.0)	17(43.6)
	친구들이 피우니까	31(33.3)	9(23.1)
	멋있게 보여서	3(3.2)	1(2.6)
	스트레스 해소	19(20.4)	7(18.0)
	담배 맛이 좋아서	6(6.5)	2(5.1)
	기타	7(7.5)	3(7.7)

② 담배 피우는 장소

남성 청소년이 담배피우는 장소는 화장실 56명, PC방 44명, 노래방 40명, 골목 95명으로 골목, 화장실 순서로 빈도가 가장 높았고 여학생이 담배피우는 장소도 화장실 34명, PC방 22명, 노래방 28명, 골목 34명으로 골목, 화장실의 빈도가 높았다. 남녀 청소년 모두 다른 사람의 눈을 피해 골목과 화장실 같이 외진 곳에서 담배를 피는 것으로 나타났다.

<표 III-15> 남녀 청소년의 담배 피우는 장소 비교

단위: 명(%)

장소	성별	흡연자	과거흡연자
화장실	남자	56(90.3)	6(9.7)
	여자	34(75.6)	11(24.4)
PC방	남자	44(95.7)	2(4.4)
	여자	22(88.0)	3(12.0)

노래방	남자	40(88.9)	5(11.1)
	여자	28(71.8)	11(28.2)
골목	남자	95(88.8)	12(11.2)
	여자	34(68.0)	16(32.0)

주 : 중복 응답이 많아서 빈도로만 설명 가능함.

③ 담배 사는 곳

남성 청소년이 담배를 사는 장소는 담배가게 195명, 자동판매기 6명, 기타 17명이었고 여학생이 담배를 사는 장소도 담배가게 79명, 자동판매기 2명, 기타 7명으로 남녀 청소년 모두 주로 담배가게에서 구입하는 것으로 나타났다.

<표 III-16> 남녀 청소년의 담배구입 장소 비교

단위: 명(%)

장소	성별	흡연자	과거흡연자
담배가게	남자	195(90.3)	21(9.7)
	여자	79(76.7)	24(23.3)
자동판매기	남자	6(85.7)	2(14.3)
	여자	2(50.0)	2(50.0)
기타	남자	17(73.9)	6(26.1)
	여자	7(58.3)	5(41.7)

④ 일일 피우는 양

하루 흡연량을 살펴보면 흡연자의 경우 남성 청소년은 '6-10개비'가 41.1%로 가장 많았고 그 다음이 '5개비 미만'이 34.3%였고 여학생은 '5개비 미만'이 43.5%로 가장 많았고 '6-10개비'가 38.8%였다.

남녀 모두 전체의 75%이상이 하루 10개비 미만을 피우는 것으로 나타났다. 남녀 청소년의 일일 피우는 양은 많은 것은 아니었다.

과거흡연자의 경우 남성 청소년의 60%, 여학생의 68%가 '5개비 미만'을 피운 것으로 나타났다.

<표 III-17> 하루 흡연량

단위:명(%)

성별	흡연량	흡연자	과거흡연자
남자	5개비 미만	75(34.3)	12(60.0)
	6-10개비	90(41.1)	3(15.0)
	11-15개비	28(12.8)	1(5.0)
	16-20개비	17(7.8)	0(0.0)
	20개비 이상	9(4.1)	0(0.0)
	무응답	0(0.0)	4(20.0)
여자	5개비 미만	37(43.5)	17(68.0)
	6-10개비	33(38.8)	0(0.0)
	11-15개비	6(7.1)	1(4.0)
	16-20개비	3(3.5)	0(0.0)
	20개비 이상	2(2.4)	1(4.0)
	무응답	4(4.7)	6(24.0)

⑤ 총 담배를 피운 기간

총 담배를 피운 기간은 흡연자중 남성 청소년은 3-4년이 43.3%로 가장 많았고 그 다음이 1-2년이 42.9%였고 여성 청소년의 경우에서도 3-4년이 46.1%로 가장 많았고, 1-2년이 42.1%로 비슷한 경향을 보였다. 담배를 피운 기간은 대부분의 남녀 청소년 흡연자가 4년 이하였다. 과거흡연자의 경우 남녀 모두 1-2년이 71.4%, 55.6%로 가장 많았다.

<표 III-18> 남녀 청소년의 흡연기간

단위:명(%)

성별	기간	흡연자	과거흡연자
남자	1-2년	90(42.9)	10(71.4)
	3-4년	91(43.3)	3(21.4)
	5-6년	26(12.4)	1(7.1)
	7년이상	3(1.4)	0(0.0)
여자	1-2년	32(42.1)	10(55.6)
	3-4년	35(46.1)	7(38.9)
	5-6년	8(10.5)	0(0.0)
	7년이상	1(1.3)	1(5.6)

⑥ 처음 담배 시도

처음 담배 시도 연령은 남성 청소년 흡연자는 14-16세가 54.2%로 가장 많았고 과거흡연자에서는 11-13세가 36.8%로 가장 많았다.

여학생은 흡연자, 과거흡연자 모두 14-16세가 61.5%, 52.6%로 가장 많은 것으로 나타났다.

<표 III-19> 남녀 청소년의 처음 담배시도

단위:명(%)

성별	연령	흡연자	과거흡연자
남자	1-10세	34(14.9)	77(24.8)
	11-13세	51(22.3)	114(36.8)
	14-16세	124(54.2)	106(34.2)
	17세 이상	20(8.7)	13(4.2)
여자	1-10세	10(10.4)	23(9.3)
	11-13세	16(16.7)	85(34.4)
	14-16세	59(61.5)	130(52.6)
	17세 이상	11(11.5)	9(3.6)

⑦ 습관적 담배 시작 연령

습관적으로 담배를 시작하는 연령은 남성 청소년은 흡연자, 과거흡연자 모두 14-16세가 67.7%, 58.8%로 가장 많은 것으로 나타났고 여학생도 14-16세에 습관적으로 담배를 시작하는 학생이 가장 많은 것으로 나타났다. 많은 남녀 청소년은 처음 담배를 시작한 시기가 14-16세이고, 습관적으로 흡연을 하는 시기도 14-16세로 처음 흡연을 하면 흡연이 지속되는 경향을 보인다.

<표 III-20> 남녀 청소년의 습관적 흡연시작 연령

단위:명(%)

성별	연령	흡연자	과거흡연자
남자	1-10세	1(0.5)	6(4.6)
	11-13세	5(2.3)	31(23.7)
	14-16세	149(67.7)	77(58.8)
	17세 이상	65(30.0)	17(13.0)
여자	1-10세	0	3(2.1)
	11-13세	1(1.1)	24(16.9)
	14-16세	63(70.8)	95(66.9)
	17세 이상	25(28.1)	20(14.1)

⑧ 언제 첫 담배를 피우는가

언제 첫 담배를 피우는가라는 질문에 남성 청소년 흡연자 63%, 과거흡연자 76.5%가 기상후 30분 이후에 피우는 것으로 나타났고 여학생도 흡연자 77.5%, 과거흡연자의 80%가 기상후 30분 이후에 피우는 것으로 나타났다.

<표 III-21> 남녀 청소년의 첫 담배 피우는 시간

단위:명(%)

성별	시간	흡연자	과거흡연자
남자	기상후 30분 이후	133(63.0)	13(76.5)
	기상후 30분 이내	78(37.0)	4(23.5)
여자	기상후 30분 이후	55(77.5)	16(80.0)
	기상후 30분 이내	16(22.5)	4(20.0)

⑨ 술을 마시는가

음주 여부 조사한 결과를 보면 남성 청소년 흡연자의 77.7%, 여성 청소년 흡연자의 90.5%가 현재 술을 마시고, 남성 청소년 비흡연자의 79.1%, 여성 청소년 비흡연자의 71.8%가 술을 마시지 않는 것으로 나타났다. 남성 청소년에 비해 여성 청소년은 흡연이 음주와 밀접하게 연관되어 보인다.

<표 III-22> 흡연청소년의 음주여부

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	마시지 않는다	26(10.7)	193(51.6)	1030(79.1)
	과거에 마셨으나 지금은 안마신다	28(11.6)	84(22.5)	126(9.7)
	현재 마신다	188(77.7)	97(22.9)	146(11.2)
여자	마시지 않는다	3(2.9)	66(21.9)	1311(71.8)
	과거에 마셨으나 지금은 안마신다	7(6.7)	83(27.5)	223(12.2)
	현재 마신다	95(90.5)	153(50.7)	293(16.0)

⑩ 술 마시는 빈도

술 마시는 빈도를 보면 남성 청소년의 경우 흡연자의 75.5%, 과거흡연자의 91.5%가 1달에 1-4회 마시는 것으로 나타났고 여학생의 경우도 흡연자의 73.4%, 과거흡연자의 90%가 1달에 1-4회 마시는 것으로 나타났다. 1달에 10회 이상 흡연하는 비율은 여성 청소년이 9.6%, 남성 청소년이 6.6%로 여성 청소년 흡연자의 흡연 빈도가 남성 청소년 흡연자에 비해 높았다.

<표 III-23> 청소년의 음주 빈도

단위:명(%)

성별	빈도	흡연자	과거흡연자
남자	1-4회/달	148(75.5)	129(91.5)
	5-9회/달	35(17.9)	8(5.7)
	10회이상/달	13(6.6)	4(2.8)
여자	1-4회/달	69(73.4)	162(90.0)
	5-9회/달	16(17.0)	11(6.1)
	10회이상/달	9(9.6)	7(3.9)

(5) 흡연에 영향을 주는 요인

① 아버지의 흡연여부

남성 청소년 중 아버지가 담배를 피우는 경우는 흡연자가 65.7%로 가장 높았고 과거흡연자 57.7%, 비흡연자 52.2%로 비흡연자 학생의 경우 아버지의 흡연율이 낮은 것으로 나타났다.

여학생에서도 아버지가 담배를 피우는 경우는 흡연자가 71.3%로 가장 높았고 과거흡연자 62.7%, 비흡연자 54.5%로 비흡연자 학생의 경우 아버지의 흡연율이 낮다. 아버지의 흡연은 청소년의 흡연에 영향을 주는 것으로 보인다.

<표 III-24> 남녀 청소년의 아버지의 흡연 여부

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	담배를 피우심	153(65.7)	211(57.7)	671(52.2)
	피웠다가 끊으심	40(17.2)	71(19.4)	278(21.6)
	전혀 안 피우심	37(15.9)	76(20.8)	307(23.9)
	잘 모르겠음	3(1.3)	8(2.2)	30(2.3)
여자	담배를 피우심	72(71.3)	190(62.7)	992(54.5)
	피웠다가 끊으심	11(10.9)	60(19.8)	382(21.0)
	전혀 안 피우심	16(15.8)	47(15.5)	407(22.4)
	잘 모르겠음	2(2.0)	6(2.0)	40(2.2)

② 친구 중 흡연자 여부

남성 청소년 흡연자의 97.9%, 여성 청소년 흡연자의 95.3%, 친구 중 흡연자가 있다고 대답했다. 남녀 모두 흡연자인 경우 비흡연자에 비해 친구의 흡연율이 높은 것으로 보인다.

<표 III-25> 남녀 청소년의 친구 중 흡연자 여부

단위:명(%)

성별	여부	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	있다	237(97.9)	268(71.1)	570(44.1)
	없다	5(2.1)	109(28.9)	724(56.0)
여자	있다	101(95.3)	218(71.7)	556(30.4)
	없다	5(4.7)	86(28.3)	1276(69.7)

(6) 금연

① 금연교육 수혜여부

남성 청소년 흡연자의 52.7%, 비흡연자의 65.5%가 금연교육을 받은 적이 있고, 여학생에서도 흡연자의 51.4%, 비흡연자의 57.2%가 금연교육을 받은 적이 있다고 대답했다. 즉, 흡연자에 비해 비

흡연자의 금연교육 수혜율이 높았다.

흡연자 중 50% 이상이 금연교육을 받은 경험이 있다고 나타났다.

<표 III-26> 남녀 청소년의 금연교육 수혜여부

단위:명(%)

성별	여부	흡연자	과거흡연자	비흡연자
남자	있다	126(52.7)	219(58.2)	847(65.5)
	없다	113(47.3)	157(41.8)	446(34.5)
여자	있다	54(51.4)	178(58.8)	1046(57.2)
	없다	51(48.6)	125(41.3)	783(42.8)

② 금연계획 여부

남성 청소년 흡연자의 86%가 금연계획이 있다고 답했고 여성 청소년 흡연자의 85.4%도 금연 계획이 있다고 답했다. 남녀 모두 높은 비율로 금연을 계획하고 있는 것으로 나타났다.

<표 III-27> 남녀 청소년의 금연계획여부

단위:명(%)

성별	여부	흡연자	과거흡연자
남자	아니오	30(13.6)	0(0.0)
	예	191(86.4)	24(100.0)
여자	아니오	13(14.6)	2(6.5)
	예	76(85.4)	29(93.6)

③ 금연이유

금연이유에 대해서는 '건강에 나쁜 영향을 줄 것 같아서'라고 남성 청소년 흡연자 80.1%, 과거흡연자 68.2%가 답했고 여성 청소년 흡연자도 66.7%, 과거흡연자 45.8%가 답한 것으로 나타났다. 남성

청소년의 6.5%, 여성 청소년의 10.7%가 ‘경제적인 이유’로 금연을 하려고 하였다. 또한 남성 청소년 흡연자의 9.7%, 여성 청소년 흡연자의 13.3%가 ‘불건전한 행위’라는 이유로 금연을 하겠다고 답했다. 남성 청소년에 비해 여성 청소년은 경제적인 이유로 또는 흡연이 불건전한 행위라는 이유로 더 금연하려고 한다고 할 수 있다.

<표 III-28> 금연 이유에 대한 남녀 청소년 비교

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자
남자	건강에 나쁜 영향을 줄 것 같아서	149(80.1)	15(68.2)
	경제적인 이유	12(6.5)	3(13.6)
	불건전한 행위	18(9.7)	3(13.6)
	기타	7(3.8)	1(4.6)
여자	건강에 나쁜 영향을 줄 것 같아서	50(66.7)	11(45.8)
	경제적인 이유	8(10.7)	2(8.3)
	불건전한 행위	10(13.3)	8(33.3)
	기타	7(9.3)	3(12.5)

④ 스트레스 받아도 금연할 계획

스트레스 받아도 금연할 계획이 있느냐는 질문에 남성 청소년 흡연자 중 그렇지 않다 또는 매우 그렇지 않다고 대답한 비율은 60.2%로 높은 반면 과거흡연자는 10.5%에 불과했다. 여학생도 그렇지 않다 또는 매우 그렇지 않다고 대답한 비율이 흡연자는 70.3%였는데 반해 과거흡연자는 20.1%로 낮았다. 즉, 과거흡연자에 비해 흡연자가 스트레스에 취약한 것을 알 수 있다. 남성 청소년의 60%, 여성 청소년의 70%가 스트레스를 받으면 금연하지 않겠다고 응답하여, 여성 청소년 흡연자는 남성 청소년 흡연자에 비해 금연을 하는데 있어 스트레스에 더 취약함을 알 수 있다.

<표 III-29> 스트레스를 받아도 금연할 계획

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자
남자	매우 그렇다	44(18.6)	231(62.4)
	그렇다	50(21.2)	100(27.0)
	그렇지 않다	102(43.2)	30(8.1)
	매우 그렇지 않다	40(17.0)	9(2.4)
여자	매우 그렇다	5(5.0)	119(39.1)
	그렇다	25(24.8)	124(40.8)
	그렇지 않다	49(48.5)	49(16.1)
	매우 그렇지 않다	22(21.8)	12(4.0)

⑤ 담배값이 비싸도 금연할 계획

담배값이 비싸도 금연할 계획이냐는 질문에 그렇지 않다 또는 매우 그렇지 않다고 대답한 남학생 비율은 과거흡연자의 경우는 13.6%였지만 흡연자는 48.3%였다. 여학생도 그렇지 않다 또는 매우 그렇지 않다고 대답한 과거흡연자의 비율은 21.7%였지만, 흡연자는 62.8%였다. 남성 청소년 흡연자의 48%, 여성 청소년 흡연자의 62%가 담배 값이 인상되어도 금연을 하지 않겠다는 응답해 남성 청소년에 비해 여성 청소년은 담배값 인상에 덜 민감한 것으로 보인다.

<표 III-30> 담배값이 비싸도 금연할 계획

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자
남자	매우 그렇다	64(27.1)	237(64.4)
	그렇다	58(24.6)	81(22.0)
	그렇지 않다	76(32.2)	32(8.7)
	매우 그렇지 않다	38(16.1)	18(4.9)
여자	매우 그렇다	12(11.8)	150(49.3)
	그렇다	26(25.5)	88(29.0)
	그렇지 않다	42(41.2)	51(16.8)
	매우 그렇지 않다	22(21.6)	15(4.9)

⑥ 친구가 담배를 권해도 금연할 계획

친구가 담배를 권해도 금연할 것인지에 대해 남성 청소년 흡연자의 18.6%가 '매우 그렇다'고 대답했고 여성 청소년 흡연자의 5.0%만이 금연에 대한 의지를 보였다. 여성 청소년 흡연자는 남성 청소년 흡연자에 비해 친구의 권유가 금연에 저해 요인이 되는 것으로 보인다.

<표 III-31> 친구가 권해도 금연할 계획

단위:명(%)

성별	항목	흡연자	과거흡연자
남자	매우 그렇다	44(18.6)	224(60.4)
	그렇다	47(19.9)	97(26.2)
	그렇지 않다	102(43.2)	38(10.2)
	매우 그렇지 않다	43(18.2)	12(3.2)
여자	매우 그렇다	5(5.0)	128(42.1)
	그렇다	28(27.7)	123(40.5)
	그렇지 않다	42(41.6)	44(14.5)
	매우 그렇지 않다	26(25.7)	9(3.0)

4) 요약

전체 흡연율은 남성 청소년 12.6%, 여성 청소년 4.7%로 남성 청소년의 흡연율이 여성 청소년보다 3배 높았고, 과거흡연율은 남성 청소년 19.5%, 여성 청소년 13.5%로 남녀별 약간의 차이를 보였다. 일일 흡연량은 남성 청소년 흡연자는 '6-10개비'가 41.1%로 가장 많았고, '5개비 미만'이 34.3%였다. 여성 청소년 흡연자는 '5개비 미만'이 43.5%로 가장 많았고, '6-10개비'가 38.8%였다. 남녀 모두에서 전체의 70% 이상이 하루 10개비 미만으로 피우는 것으로 나타났다. 총 담배를 피운 기간은 흡연자 중 남성 청소년은 3-4년이 43.3%로 가장 많았고, 1-2년이 42.9%였다. 여성 청소년도 역

시 3-4년이 46.1%로 가장 많았고, 1-2년이 42.1%로 비슷한 경향을 보였다. 즉 남성 청소년의 흡연율이 여성 청소년보다 높기는 하지만 일일흡연량이나 흡연기간은 남녀 큰 차이가 나지 않는 것으로 나타났다.

현재 흡연자 현황을 지역별로 보면 농촌지역 남성 청소년의 흡연율은 도시지역 9.9%보다 높은 15.3%이었으며, 농촌지역 여학생의 흡연율도 도시지역 4.7%보다 높은 5.7%이었다. 남성, 여성 청소년 모두 농촌지역 거주자가 도시보다 높은 흡연율을 나타내고 있다.

아버지의 직업과 학력에 따른 흡연율의 차이를 보면 남녀 모두 아버지의 직업이 무직인 경우 흡연율이 높게 나타났다. 현재 흡연자의 경우 아버지가 직업이 없는 경우 남성 청소년의 22.5%, 여성 청소년의 16.3%가 흡연을 하는 것으로 나타났다. 이는 아버지의 직업 없음이 청소년의 흡연과 관련이 있는 것으로 보인다. 또한 아버지의 최종학력이 대학 졸업, 또는 대학원 졸업인 경우 남성 청소년의 비흡연율은 각각 77.2%, 79.4%로 나타났고 여성 청소년의 비흡연율도 86%, 90%로 높게 나타났다. 아버지의 학력이 대학졸업 이상인 경우 청소년의 비흡연과 관련이 있는 것으로 보인다.

현재 흡연자를 대상으로 보았을 때 처음 담배를 시도한 연령은 남성은 54.2%, 여성은 61.5%로 모두 14-16세가 가장 많았다. 13세 이전에 담배를 시작한 여성 청소년은 27.1%, 여성 청소년은 37.2%로 여성보다 더 많은 비율의 남성이 흡연을 더 빠른 시기에 하는 것으로 보인다. 습관적으로 담배를 시작하는 연령은 14-16세가 남성 청소년과 여성 청소년 모두 현재의 흡연자, 과거흡연자에서 가장 높게 나타났다. 현재의 흡연자를 대상으로 음주여부를 보면 남성 흡연자의 77.7%, 여성 흡연자의 90.5%가 현재 음주를 하고 있다고 응답하여 흡연과 음주가 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

특히 여성 청소년 흡연자의 음주률이 남성보다 높게 나타나 흡연과 다른 중독과의 연계에 여성이 더 취약함을 알 수 있다.

흡연의 해독에 대해서는 남성 흡연자의 74%, 여성 흡연자의 82%가 흡연이 나쁜 영향을 미친다고 인식하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 흡연에 대한 태도를 보면 남성 흡연자 중 15.2%, 여성 흡연자 중 10.5%가 흡연이 '바람직하지 못하다'고 응답하여 여성 청소년이 남성 청소년보다 흡연에 대해 보다 수용적인 것으로 나타났다.

흡연을 하게 된 동기를 현재의 흡연자를 대상으로 살펴보면 남성 흡연자의 경우 '호기심'(39.6%), '친구들이 피우니까'(27.1%), '스트레스 해소'(24.9%)의 순으로 나타난 반면, 여성 청소년은 '친구들이 피우니까'(33.3%), '호기심'(29.0%), '스트레스 해소' (20.4%)로 나타났다. 즉 여성 청소년의 경우 또래집단의 흡연이 남성보다 더 강력하게 작용하고 있는 것으로 보인다.

담배 피우는 장소를 보면 남성 청소년과 여성 청소년 모두 골목과 화장실 등 남의 눈을 피할 수 있는 장소에서 흡연하고 있었다. 담배를 구입하는 장소는 남녀 청소년 흡연자 모두 담배가게가 가장 많았다.

금연에 관해 살펴보면 남성 현재흡연자의 52.7%, 여성 현재흡연자의 51.4%가 '금연교육을 받은 적이 있다'고 응답하였다. 이는 청소년을 대상으로 하는 많은 금연교육에도 불구하고 이런 교육이 청소년의 금연행위에 별다른 영향을 미치고 있지 않다고 볼 수 있다. 금연을 계획하고 있느냐는 질문에 남성 청소년 흡연자의 86%가 금연 계획이 있다고 답했고 여성 청소년 흡연자의 85.4%도 금연 계획이 있다고 답했다. 금연을 계획하고 있는 이유에 대해서는 남녀 청소년 모두 '건강에 나쁜 영향을 줄 것 같아서'(남성 흡연자의 80.1%, 여성 흡연자의 66.7%)가 가장 높았으나 여성 청소년의

경우 '불건전한 행위'와 '경제적인 이유'라는 요인이 남성 흡연자에 비해 높은 것으로 나타났다.

금연할 계획에 대해 각 상황별로 알아본 바에 따르면 스트레스를 받아도 금연할 계획이 있다고 응답한 사람은 남성 흡연자의 39.8%, 여성 흡연자의 29.8%였다. '담배값이 비싸도' 금연할 계획이 있는가 라는 질문에는 남성 흡연자의 51.7%, 여성 흡연자의 37.3%가 '그렇다 또는 매우 그렇다'고 응답하였고 '친구가 담배를 권해도' 금연할 계획이 있느냐는 질문에 대해 남성 흡연자의 38.5%가, 여성 흡연자의 32.7%가 '그렇다 또는 매우 그렇다'고 응답하였다. 다시 요약하면, 남성보다 여성 청소년이 스트레스로 인한 흡연에 상대적으로 더 취약한 것으로 보인다. 담배값 인상에 따른 금연 계획에서도 여성 청소년이 남성보다 무려 14.4%나 떨어져 담배값 인상으로 인한 금연의 효과는 남성에게 보다 유효한 것으로 보이고, 또래 친구의 권유에도 금연할 계획이 있다는 여성 흡연자의 비율도 남성보다 낮게 나타났다. 이러한 사실은 금연에 대한 정책이 남녀 청소년에게 상이한 효과를 미칠 수 있음을 시사하는 것으로 향후 금연예방과 프로그램에 대한 성인지적 관점에서의 대안이 필요할 것으로 보인다.

<표 III-32> 「2003년 전국 청소년 흡연실태 조사」에서 나타난 남녀 청소년의 유사점과 차이점

	유사점	차이점
인구학적 특성	- 농촌지역 청소년의 흡연율이 도시와 전체 흡연율에 비해 높음 - 아버지의 직업이 무직인 경우 청소년의 흡연율은 높음 - 아버지의 학력이 대졸, 대학원 졸업인 경우 청소년의 비흡연율이 높음.	
흡연에 대한 인식	남녀 청소년 모두 담배를 끊으면 돈을 절약하게 된다고 생각함.	여성 청소년 흡연자가 남성 청소년 흡연자에 비해 흡연에 대한 더 수용적인 태도를 가짐. 여성 청소년 흡연자는 남성 청소년 흡연자에 비해 흡연의 해독에 대한 높은 인식을 가지고 있음. 흡연으로 인한 폐해(폐암, 심장병, 호흡기 질환)에 대해 남성 청소년 흡연자가 더 잘 알고 있음. 여성 청소년 흡연자는 남성 청소년 흡연자에 비해 담배를 끊는다고 대인관계가 좋아진다고는 생각하지 않음.
흡연행위	남녀 청소년 모두 담배 피우는 장소는 골목, 화장실임. 남녀 청소년 모두 담배를 사는 장소는 담배가게가 가장 많음.	여성 청소년의 흡연 동기는 친구들이 피우는 경우가 가장 많은 반면 남성 청소년은 호기심이 가장 중요한 흡연동기임. 여성 청소년 흡연자/과거흡연자가 남성 청소년 흡연자/과거흡연자에 비해 본인의 건강상태가 낮다고 기술함.

	유사점	차이점
흡연 행위	남녀 청소년 모두 일일 피우는 양은 10개비 미만이 가장 많았음. 남녀 청소년 모두 처음 담배 시도는 14-16세가 가장 많았고, 총 담배를 피운 기간은 4년 미만임.	여성 청소년 흡연자가 남성 청소년 흡연율에 비해 음주의 비율이 높음
흡연에 영향을 주는 요인	남녀 흡연 청소년 모두 아버지와 친구가 흡연자인 비율이 높음.	
금연	남녀 청소년 흡연자 모두 금연하고자 하는 비율이 높음.	여성 청소년 흡연자의 경우 흡연이 불건강한 행위라는 이유와 '경제적인 이유'로 금연하고자 하는 비율이 남성 청소년 흡연자에 비해 높음.
	남녀 청소년 흡연자의 50% 이상이 금연교육을 받음.	여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 흡연자에 비해 스트레스가 있는 경우 금연할 계획이 적은 것으로 나타남.
		여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 흡연자에 비해 담배 값이 인상되어도 금연할 계획이 적은 것으로 나타남.
		여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 친구가 담배를 권하면 금연할 계획이 적은 것으로 나타남

요약하면 기존자료를 남성과 여성으로 분리하여 살펴본 결과 몇 가지 중요한 상이점이 발견되었다. 첫째, 여성 청소년은 남성 청소년에 비해 흡연의 폐해에 대한 인식은 높지만, 흡연에 대한 태도는 남성 청소년에 비해 수용적이다. 그러나 폐암, 심장병, 호흡기 질환에 대해서 남성 청소년 흡연자에 비해 여성 청소년 흡연자의 인

지도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 여성 청소년이 피상적으로는 흡연의 해독에 대해서는 알고 있지만 구체적으로 흡연의 폐해에 대해서는 알지 못하는 것으로 보인다. 둘째, 여성 청소년의 경우가 남성 청소년보다 흡연과 음주와의 관련성이 높다. 셋째, 여성 청소년의 경우 담배 피운 동기가 친구들이 피우기 때문이 가장 많고 본인들의 건강상태가 좋지 않다고 기술하는 경우가 남성 청소년에 비해 높다. 넷째, 금연해야 하는 이유에서 두 집단간 우선순위가 상이하다. 즉, 여성 청소년 흡연자의 경우 ‘흡연이 불건전한 행위’라는 이유 때문에’와 ‘경제적인 이유’로 금연하고자 하는 비율이 남성 청소년 흡연자에 비해 높았다. 다섯째, 금연계획에 영향을 주는 요인이 성차가 있다는 사실이다. 남녀 모두 높은 비율로 (남성 청소년 흡연자의 86%, 여성 청소년 흡연자의 85.4%) 금연계획이 있다고 답했지만 여성 청소년의 경우 상황에 따라 이런 의지는 약해지는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스를 받거나, 담배값이 인상되거나, 친구가 담배를 권하는 경우에도 금연하겠다는 비율은 남성 청소년에 비해 여성 청소년은 낮았다. 이러한 점은 여성 청소년의 흡연예방 및 치료프로그램 개발과정에서 고려되어 흡연자의 관점에서 유용한 대안이 제시되어야 할 것으로 보인다.

2. 면접을 통해 본 여성 청소년 흡연 실태

흡연행태가 발전하는 과정, 흡연에 부여하는 의미, 금연 실패 이유 등 질적 연구방법을 통해 보다 심도 있는 내용을 밝히기 위해 면접을 실시하였다. 면접대상자는 중학생, 고등학생(인문계, 실업계), 비제도권 학생을 포함하였다. 면접은 집단적으로 실시하였고 한 집단 당 2-4명으로 총 29명에 대한 면접을 실시하였다. 이중 중

학생이 13명, 인문계 고등학생 9명, 실업계 고등학생 5명, 비제도권 2명이 포함되었다. 면접을 통해 1) 여성 청소년의 가족, 학교, 친구관계를 포함한 흡연환경을 파악하고, 2) 흡연자의 입장에서 바라는 금연방법과 정책을 파악하는데 주안점을 두었다.

1) 초기흡연

(1) 시작 시기와 흡연량

집단 면접을 한 여성 청소년들의 흡연시작 시기는 초등학교 3학년부터 고등학교 1학년까지 다양하게 나타났다. 그러나 대부분이 중학교에서 흡연을 시작하였고, 초등학교에서 시작한 경우가 두 번째로 많았으며 고등학교에서 흡연을 시작한 경우는 매우 적었다. 누구와 함께 흡연을 시도하였는가에 대해 21명 중 17명이 동성 또는 이성 친구, 아는 오빠 혹은 언니와 함께 흡연을 시작하였고, 혼자서 시도한 경우는 4명이었다.

대부분의 여성 청소년이 중학교에서 흡연을 시작하며, 또래 집단과 함께 흡연을 시도하는 것으로 나타났다. 이는 중학교가 또래 집단의 영향이 커지기 시작하는 시기이고 호기심으로 다양한 행위들을 시도해 보는 시기 때문인 것으로 보인다.

처음으로 시도한 흡연의 양은 1개비에서 2개비가 가장 많았다. 나머지는 세 개를 핀 여성 청소년이 1명, 네 개를 핀 여성 청소년이 2명으로 나타나 대부분은 1개비 정도를 핀 것으로 나타났다.

(2) 시작 동기

대부분의 여성 청소년은 '호기심' 때문에 흡연을 시작하는 것으로 밝혀졌다. 호기심이 생기는 이유는 주위의 어른들이 담배 피우

는 모습을 보거나, 혹은 텔레비전의 드라마나 광고에서 여자가 담배 피우는 모습이 멋있어서 시작한 경우가 대부분이었다. 두 번째로 빈번한 시작 동기는 친구나 선배의 권유였고 그 다음은 ‘장난삼아’ 혹은 ‘집안일이나 학교일의 어려움으로 생기는 스트레스’를 해소하기 위해서였다.

호기심은 여성 청소년이 흡연을 시작하는 가장 빈번한 동기로 보고 되었다. 호기심이 생기는 경로는 친구들과 어울리다가 장난으로, 멋있다고 생각되어, 혹은 어른들이 하는 모습을 보고 모방하는 방식으로 시작하는 경우가 많았다. 혼자서 시작하기 보다는 친구들과 함께 시작하는 경향을 보인다.

“저는 중학교 때요. 처음에 학교에 갔는데요, 피는 애들이 있었거든요. 원래 피는 애들, 개네들이랑 놀다보니까요 저도 그냥 호기심에 처음엔요 호기심에 한번 펴보고 싶어서 폼했어요. 친구들끼리.”

“맨 처음에요, 같은 동네 살던 언니가, 저 그 때 6살 때였거든요. 한 번 펴보래요. 그 때 처음엔 그 때였고, 중학교 1학년 때 애들이랑 어울리다가, 멋있는 줄 알고 호기심에, 그 때부터 폼어요.”

“친구들이랑. 교회, 성당 친구들이랑.. 그냥 개네 아빠 꺼 있잖아요? 하나만 갖고 와 이래갖고...아무것도 멋모르고 그냥 했을 때. 그때 그냥 애들이요 막 돌려서 피길래요. 저도 막 따라 해봤죠.”

“어른들이 피우는 거 보고, 그런 거...집에 가서 피우는 것도 보고, 어딜 가든지 다 피우잖아요, 식당을 가도 다 피고, 길거리에서도 막 피우잖아요. 아저씨들 막 그러잖아요. ‘아, 꿀맛이다.’ 진짜 꿀맛인가...”

여성 청소년의 흡연 시작 동기는 호기심과 함께 남자나 여자 선배의 권유가 빈번하게 보고되었다. 청소년의 하위문화로써 흡연

행위가 선배로부터 후배에게 강하게 권유되기도 한다. 마치 흡연을 해야 하는 것처럼 생각되어지는 하위 청소년의 문화가 흡연의 시작에 영향을 미치기도 하는 것이다.

답1 : 저는 중3때, 여름 방학때 오빠들하고 어울리다가,

답2 : 네. 1학년 때 처음 애들 만나서, 그런 게 있어요. 막 노는 게 있어요. 중학교에서도.

답 : 그런 게 있는데, 그럼 선배들은 후배들이 막 싸움 못하고 담배 안 피면 되게 좀 그래해요. 오빠들도 너 빨리 배워라 배워라 해가지구요. 그렇게, 애들 다 같이 피웠어요.

흡연은 동네 불량배 언니들 혹은 친척의 담배 심부름에서 시작하는 경우도 있었다. 초등학생 이었던 한 명의 여성 청소년은 동네의 언니가 시키는 담배 심부름을 하면서 담배를 피기 시작하였다. “초등학교 5학년 때부터 시작했는데... 처음에 어떻게 하게 된 거냐하면 동네 불량배 언니들. 그 언니 땀에요, 그냥 피게 됐는데. 그러다가 저는 그때 초등학생 때니까 많이 알지를 못하잖아요. 그때까지만 해도 담배를 청소년한테 안 팔고 그런 건 없었거든요. 그래서 그냥 언니가 시키면 그냥 사오고요. 그냥 그때 까지만 해도 삼촌이 사오라고 했어요. 그러면 다 팔았잖아요. 그땐 언니가 시키면 제가 사오고 막 그랬어요. 그렇게 언니랑 같이 피다가 이건 아니다 싶어서 중1때 끊고요. 같이 막 같이 노는 애들이 있을 거 아니예요? 주위에. 개네들이랑 어울리면서 피고, 그러다가 좀 타락의 길을 좀 건다가, 좀 정상적인 삶으로 돌아오자 해가지고 중2때 끊었어요.”

여성 청소년의 흡연 시작은 ‘장난삼아’ 하는 경우도 많았다. 이는 호기심으로 담배를 피는 것과 관련이 있다. 장난삼아 하는 경우는 혼자서 흡연을 시작한 경우가 많았다.

“초등학교 3학년 때요. 엄마가 식당을 하는데요, 거기 아저씨들이 놓고 간

담배가 있었거든요. 그래서 엄마 새벽시장 간 사이에 몰래 펴봤어요.”

조사 대상자의 흡연을 시작하게 된 또 다른 동기는 스트레스였다. 스트레스를 가지게 된 요인은 여성 청소년 개개인마다 다양했다. 집안일과 관련한 스트레스가 생겨 친구들과 몰려다니게 되면서 흡연을 시작한 경우들이 있었다. 그러나 집과 관련된 스트레스가 구체적인 무엇인지에 대해서는 응답하지 않았다.

“중 3때. 친구랑 친구요. 학교 다니다가요. 계속 안 했거든요. 갑자기 힘든 일이 생겨서. 어느 순간 몰려다니다 하게 됐어요.”

문 : 중학교 2학년 때 갑자기 피게 된 이유가 있었어?

답 : 갑자기 가정상황이 안 좋아지는 바람에.

위와 같이 흡연의 시작 동기는 호기심이 많았다. 호기심이 생기는 이유는 주위의 어른들, 부모와 동네 아저씨들, 혹은 드라마와 같은 대중매체를 통한 흡연에 대한 긍정적인 묘사가 직접적인 원인이 되었다. ‘어딜 가나 다 피운다’는 한 여성 청소년의 말은 여성 청소년이 흡연의 환경에 무방비로 노출되어 있다는 것을 보여준다. 또한 남녀를 포함한 또래 집단의 흡연 행위는 여성 청소년의 호기심을 자극하고 또래집단의 흡연 압력은 여성 청소년이 흡연을 하게 되는 동기가 되고 있다.

(3) 처음 흡연시 증상과 느낌

처음 흡연시 증상으로는 어지러움과 기침이 많았고 목이 아프거나 구토, 콧물 등의 증상을 보이기도 했다. 그러나 응답자 23명 중 7명은 아무런 증상도 없다고 기술하였다.

(4) 흡연 가족력

흡연 가족력을 보면 대부분의 여성 청소년의 아버지가 흡연자였다. 31명의 응답자 중 17명의 아버지가 현재 흡연자였고, 오빠가 흡연하는 경우도 7명, 어머니가 흡연하는 경우는 2명이었다. 어머니의 흡연에 비해 아버지의 흡연이 더 높은 빈도를 보이고 있다. 같이 동거하는 삼촌이 흡연하는 경우도 2명 있었다. 다음의 예는 아버지의 흡연에 대한 여성 청소년의 태도와 아버지의 흡연 행위에 대한 것이다.

문 : 주위에 담배 피는 사람 혹시 있어?

답 : 지금요?

문 : 부모님이나 형제들이나.

답 : 예. 당연히 부모님. 아버지 피세요.

“중 1때 처음 아빠 것 갖고 피 봤어요. 아빠 맨날 피죠. 태어났을 때부터 아빠가 계속 피는데요. 궁금하고..”

아버지가 흡연을 하는 경우 대부분이 집안에서 담배를 피우기 때문에 청소년은 쉽게 흡연의 환경에 노출되고 호기심이 자극된다. 또한 아버지의 흡연행위는 자녀에게 흡연에 대한 가치 판단 없이 전달되어 여성 청소년이 흡연을 시작하는데 영향을 미치게 된다.

2) 흡연 과정

(1) 현재 흡연량은 반 갑 이하가 14명으로 가장 많았고 그 다음이 반 갑에서 한 갑을 피는 경우였고 소수의 여성 청소년의 경우 ‘조금 있으면 조금 피고 많이 있으면 많이 편다’고 말해 흡연

량의 조절이 가능했다. 한 명의 여성 청소년은 하루에 두 갑 정도 핀다고 말해 흡연량이 응답자 중 가장 높은 것으로 나타났다.

(2) 습관적인 흡연자가 되는 시기는 중학교 시절이라고 응답한 경우가 가장 많았다. 중학교에서 습관적인 중독자가 된 여성 청소년의 경우 1학년과 2학년 시기가 압도적으로 많았다. 초등학교 시기에 습관적인 흡연자가 된 경우는 없는 것으로 나타났다. 전반적으로 여성 청소년의 경우 중학교 1, 2학년 시기가 규칙적인 흡연자가 되는 시기로 나타났다.

(3) 습관적으로 흡연이 지속되는 이유에 대해서는 ‘친구들이 피프로’와 ‘스트레스가 쌓임’ 경우가 가장 많았다. 또한 흡연을 지속하는 이유를 ‘중독’이라고 한 여성 청소년은 3명이었고 청소년 폭력 씨클인 ‘일진회에 가입하여’가 2명이었다. 이외에 담배가 주는 긍정적인 이점 때문에 흡연이 지속되는 경우는 ‘맛은 무슨 맛인지 모르겠는데, 불안하다가 갑자기 담배피우면 편해지는,’ ‘동경 같은 것도 문제가 있는 거 같아요. 이걸 피면 좀더 어른에 가까워진다’, 그리고 ‘식사 후 소화를 돕고 변을 보는 것을 도와주기 때문’이라고 응답하였다.

가장 빈번한 흡연중독의 이유인 ‘친구들이 피프로’의 예를 보면 다음과 같다. 중학교에서부터 친구들과 같이 있는 시간도 많아지고, 친구들과 방과 후 노래방이나 피씨방, 커피숍에 가서 흡연을 하면서 흡연이 습관화되는 경향을 보인다. 실제로 한 여학생은 친구들이 담배 피러 가자고 할 경우 같이 노는데 자신만 빠지면 소외되는 기분 때문에 본인의 의도와는 관계없이 같이 흡연을 한다고 한다. 현재 금연학교에 다니고 있는 여학생의 경우 금연학교를

다니는 동안에는 어쩔 수 없이 금연을 하지만 금연학교가 끝나면 친구들을 만나 담배를 피우겠다고 했다. 실제 친구들이 다 담배를 피우기 때문에 금연학교에서의 금연 실천은 효과가 지속적이지 않다고 한다.

답 : 그냥 피고 싶어요.

문 : 왜 피고 싶은지?

답 : 남들이 피니까.

문 : 남들이 누구야?

답 : 남자애들이 피고 있으니까 나도 피고 싶으니까 하는 기분.

답1 : 그러니까 솔직히 좀 무서운데, 또 제 생각에 분명히 또 금연학교 끝나면 피우게 될 거 같아요.

문 : 음...왜 또 피우게 될 거 같은데?

답1 : 지금은 또 왜 금연해야지 했잖아요. 딱 5일 뒤에 끝나고 나면 끝났다, 신난다, 하고 막 또 이만큼 사가지고 피우고, 여기 애들도 많잖아요. 금연학교 왔을 때 친구들을 못 만나잖아요. 근데 막 토요일, 애들이 다 놀잖아요. 학교도 일찍 끝나니까 밤늦게까지 놀잖아요, 애들 만나가지고. 애들이 다 담배를 피우잖아요, 하나같이.

답2 : 금연학교도 끝났는데 못 피울 이유가 없잖아요. 솔직히 피워도 되잖아요. 그래서 막 피우겠죠.

답 : 나쁜 친구들 만나면서 개네한테 처음 담배 배웠고. 그다음에 인제 개네는 솔직히요 그런 게 있잖아요? 지역마다 개네는 초등학교 때부터 피는 애들이었어요. 당연히 저도 배운 게 잘못된 건데 저도 제대로 배운 건 개네랑 맨날 놀고 노래방 가고 이러면서 저도 인제 한마디로 놀기 시작하면서 피게 됐죠.

여성 청소년의 스트레스는 흡연 지속의 중대한 원인이었다. 여성 청소년에게 주로 스트레스를 주는 사람은 부모와 학교 교사로,

대부분의 경우 이 두 요인에 의한 스트레스가 복합적으로 나타나고 있다. 또 다른 흡연의 이유로 흡연하는 여학생들을 ‘문제아’로 인식하는 교사의 사고가 여러 번 지적되기도 했다. 교사들이 학생에게 주는 스트레스는 다른 학생들과의 차별, 학생들에 대한 엄격한 규제와 심한 체벌 등이 해당되었다.

“주로 피는 곳이 화장실이나 놀이터...그냥 짜증날 때 (담배 치우고 싶다). 학교. 학교 선생님이 뭐라고 할 때. 엄마랑 싸우고. 무시해요... 그리고 특별한 잘못도 없는데요. 맨날 꼬투리 잡아가지고요.”

부모로부터 스트레스를 받는 경우는 부모의 신체적 처벌, 원활한 의사소통의 부재, 부모의 스트레스가 여성 청소년에게 전이될 때이다.

“아빠랑은 말이 안 통해요... 아빠도 되게 저 많이 생각하시는 거 아는데 아빤 절 좀 많이 때리셨거든요. 중학교 때. 지금은 안 때리세요. 고등학교 일학년 때까지만 해도 진짜 막 완전 막 피터지게 맞고 이랬었거든요. 그 때는 진짜 막 아빤 때문에 더 막 담배를 더 많이 핀 거 같아요. 진짜 아빠가 하도 막 스트레스를 너무 많이 받게 하구요. 말로 하면 되지 내가 무슨 동물도 아니고 말로 좀 하지 왜 이렇게 때리냐 이런 생각을 많이 했는데.”

“담배 막 피고 싶다는 생각은 그냥 스트레스 받고 그럴 때 좀...아빠가 이렇게 괜히 아빠가 밖에서 좀 안 좋은 일 있으면. 스트레스. 이렇게 막 화 내시잖아요. 화풀이 같이 막 하시잖아요 그런 거.”

또한 기존의 기대되는 여성의 성역할을 하지 않은 경우가 있었고, 또한 어머니와의 일상적인 다툼도 포함되었다. 한 예로 언니가 고등학생이라 입시 준비 때문에 늦게 귀가하고 아버지는 회사

일로 늦게 오시기 때문에 모든 집안일을 다해야 하는 한 여성 청소년은 이로 인한 스트레스로 담배를 계속 피고 싶다고 했다.

“담배 막 피고 싶을 때는 스트레스 받고 그럴 때 좀. 아빠가 제가 꼭 해야 될 일도 아닌데, 안했다고 뭐라고 하실 때. 해야 될 일이 아니라. 그러니까 집안일 있잖아요. 제가 집에 있고 그러니까. 언니도 학교 때문에 늦고, 아빠도 회사 때문에. 제가 집안일 다 해야 하니까. 청소도. 일반적인 집안 일 있잖아요. 청소, 빨래.”

어머니와의 다툼으로 스트레스를 받는 경우에 이러한 다툼은 친구들과 놀거나, 외모를 가꾸는 것을 중요하게 생각하는 여성 청소년에게 어머니가 그만큼의 금전적인 욕구를 채워주지 않을 때 많이 일어났다.

“엄마가 돈 안줄 때. 필요할 데 쓸려고 그러면 막 안 줘요. 용돈이 애들이랑 놀다보면 금방금방 써버리고, 차비 그런 것 때문에. 금방 쓰는데. 엄마가 너무 조금 줘요...엄마가 옷을 안 사줄 때.”

다음은 학교로부터 스트레스를 받는 경우의 예로서 고등학생의 경우 더 심각한 스트레스를 경험하고 있다.

답1 : 우리학교 공부 스트레스도 많아요.

답2 : 시험 성적.

답1 : 저희는 또 예고니까. 무용하는 만큼 공부를 많이 접하지 못하잖아요? 또 그거도 나름대로 공부에 대한 스트레스 많이 받는단 말이에요. 성적이 안 나오고 이러면.

“공부 스트레스는 좀 집에서 막 공부하라 그러거나요, 그럴 때 좀. 제가 공부를 솔직히 마음에는 공부를 하고 싶죠. 다 공부 잘하는 애들처럼 하고 싶은데, 그게 마음대로 안 되는 거죠. 계속 놀기만 했으니까 갑자기

공부에 전념하기에는 어렵잖아요, 그래서 어려워가지고 계속 엄마랑 싸우고 이러다보니까 그 문제도 좀 있는 것 같아요."

니코틴 중독도 흡연을 지속하는 중요한 원인으로 지적되었다. 본인의 의도와는 상관없이 무의식적으로 흡연을 하게 되는 경우나 밥을 먹는 행위와 같이 습관적으로 담배를 피우기도 하였다.

"저희 같은 애들은 몇 년씩 피웠잖아요. 몇 달이 아니고, 그러니까 막 습관적으로 그냥. 어쩔 땐 귀찮아 죽겠는 데도, 막 피게 되고. 그러니까 카페 같은 데 갔을 때도, 너무 막 줄담배를 폈다 했는데도, 어느 순간에 담배가 그렇게 쥐어져 있을 정도로, 어떨 때 보면."

답1 : 기분 좋다고 피고, 기분 나쁘다고 피고. 우울하다고 피고, 막 그래요.

답2 : 심심하다고 피고.

답3 : 그러니까 항상 붙어있어요.

"처음엔 당연히 호기심이었죠. 나쁜 걸 알면서도 쓰면서도 그걸 배우게 됐지만 나중에 그게, 밥도 계속 먹다보면 그냥 똑같잖아요. 맛있고 이렇게 아니라요. 그거하고 똑같아요. 그냥 항상 똑같이 당연히 해야 할, 그냥 하나씩은 꼭 해야 할 해야 한다. 이게 머리 에 저도 모르게 인식이 되어 있어요."

흡연이 지속되는 또 다른 원인은 여성 청소년이 청소년 폭력 씨클인 '일진회'에 가입하여 또래 집단의 압력으로 흡연이 습관화되는 경우이다. '일진'은 학교에서 싸움을 잘하는 학생들로 구성된 또래 집단으로 중학교에는 학년별로 일진이 있고 학년 간에는 위계가 철저하다. 주로 선배들이 후배들을 선별하여 일진회에 들어오도록 하고 있다. 일진에 가입한 청소년은 폭력과 연관되는 경우가 많다. 응답자 중에도 중학교에 입학하면서 선배로 인하여 일진회

에 가입하게 되었고 일진회에서 선배의 폭력으로 인한 스트레스 때문에 흡연을 지속적으로 하는 것으로 나타났다.

"맞아서 기분이 나쁜데 때리질 못하니까 그게 자꾸 스트레스 받잖아요. 저는 억울하게 맞으니까... 괜히 물갈이다 해가지고 괜히 맞으니까 저는 억울하고 나름대로 열 받고 얼굴도 막 한마디로 병신되고 막 그랬어요. 진짜 거짓말이 아니라 얼굴의 반이 막 피멍이 들었어요. 귀, 막~ 여기요. 다 멍들구요. 목 있는 데까지 멍들구요..... 스트레스 너무 받아가지고 담배를 피는 거죠."

흡연에 대한 인식은 긍정적인 것과 부정적인 것으로 크게 나뉘어 진다. 긍정적인 생각은 흡연을 하는 동안 긴장이 풀리고 마음이 편안해진다는 응답이 가장 많이 나타났다. 반면 흡연에 대해 부정적인 견해도 많았는데 흡연이 건강에 주는 폐해와 여자이기 때문에 흡연행위가 나쁘다라고 응답하였다.

다음 사례는 흡연의 긍정적인 측면에 대한 기술로써 가슴 속에 남아 있는 응어리가 내려가는 기분이 흡연을 할 때 느끼는 것이며, 이것이 흡연의 지속요인이 되고 있는 것이다.

"무의식중에 뭘 하고 나거나 그러면 그냥 손에 가 있어요. 저도 모르게, 담배에 손이 가 있거나. 담배를 피고 있을 때가 많아요. 꼭 담배를 피어야 하고서 이렇게 핀다기보다는 그냥 친구를 만나도 "아, 담배 피러가자" 이게 아니라 그냥 하는 거, 생각 없이....(담배 피고 나면) 이게 뭔가가 있었던 응어리 같은 거라고 해야 되나? 그게 그냥 내려가는 느낌."

화가 났을 때 흡연은 화를 가라앉히는 긍정적인 심리적 기능을 하는 것으로 보고되었다. 심지어 슬플 때 흡연을 하면 기분이 좋아지기도 한다고 했다. 흡연은 여성 청소년의 안정되지 못한 감정을

조절하기 위한 기제로 이용되고 있음을 알 수 있다.

“화날 때 피면요 안정돼요. 화가 좀 가라앉아요. 그리고 슬플 때 피잖아
요, 그러면 막 눈물나다가도요 그냥 기분이 아무렇지도 않아요. 기쁠 때
피면 더 기분이 좋아지고요, 슬플 때 피면 막 기분이 좀 나아지는 거 같
으면서도 슬퍼졌다가 왔다 갔다 막 거려요. 막 피구 나면 그러니까 묘하
다고 해야 되나?”

심지어 아플 때 흡연을 하면 아픈 것도 없어진다고 보고한 경우
도 있었다.

답1 : 아파도 담배 찾게 되잖아.아파도, 목 아파 죽겠는데 밥도 안 넘어
가는데, 그 때도 담배 피고 있고.

답2 : 담배 한 대 피면 썩~~악 내려가잖아. 아픈 것도 담배 피면 없어지
고.

여자이기 때문에 흡연이 나쁘다라고 응답한 여성 청소년은 특히
흡연이 태아에게 미치는 나쁜 영향 때문에 그렇다고 답변했다. 또
다른 여성 청소년도 금연 이유에 대해 “애기 낳아야 하니까 끊어
야죠”라고 응답하였다. 대부분이 여성의 흡연이 태아에 악영향을
미치기 때문에 좋지 않다고 인식하고 있었지만 흡연이 여성의 건
강에 미치는 전반적인 영향에 대해서는 거의 알지 못했다. 여성에
대한 흡연의 폐해는 지나치게 임신과 태아에 대한 영향에만 초점
을 맞추기 때문에 본인들에게 흡연이 시급한 문제로 다가오지 않
음을 알 수 있다.

또 다른 흡연의 부정적인 영향은 실제 본인들의 건강상의 폐
해로 기술되었다. 감기에 잘 걸리고 면역기능이 약해지거나 호흡
이 가쁘다고 느끼는 등의 증상들이 나타나는 것으로 보고되었다.
다음의 예는 담배가 여성 청소년에게 어떻게 영향을 미쳤는가에

대한 기술이다.

답1 : 담배 피면 달리기도 느려지는 것 같고.

답1 : 옛날보다 좀 느려진 것 같은데요.

답2 : 되게 빨랐는데.

문 :그게 숨을 빨리 못 쉬어서 그러나?

답1 : 그런 건 모르겠는데요 그러니까 그 때문이 아닐 수도 있는데요. 옛날보다 한 2초정도 느려졌어요. 2-3초가 느려지고 뭐.

답2 : 감기도 자주 걸리고. 되게 몸이 안 좋아졌어요 많이. 병원에도 자주 다녀야해요. 편도선도 맨날 부어서 안 가라앉구요 뭐.

담배를 주로 피우는 때는 아침에 일어나서, 학교 가기 전, 식후, 방과 후, 자기 전, 화장실 갈 때 등이었다. 특히 많은 여성 청소년 이 식후에는 거의 흡연을 하고 있는 것으로 나타났다. 학교에 있는 동안에는 흡연에 제약이 있기 때문에 학교 가기 전과 방과 후에 집중적으로 흡연을 하는 것으로 응답하였다. 또한 주말이나 방학 중에는 흡연의 양이 더 많은 것으로 나타났는데, 이는 학교를 다닐 때보다 친구들과 어울리는 시간이 상대적으로 많기 때문이다.

답1 : 예. 아침에 일어나서 심심하고 할 거 없으면요. 밥 먹고 나서 꼭 담배 피고 그래요.

답2 : 어. 나도 특히 밥 먹고 나서. 밥 먹고 나서 아니면 난 아침에 일어나서 잠 깨고 씻을 때 담배 피고 싶어.

답2 : 아침에 일어나서 눈 비비고 딱 씻을 때 담배 제일 피고 싶어. 그 때랑 밥 먹고 나서.

“전 특별히 많이 필 때 이런 게 아니라요. 항상 비슷해요, 저는 그냥. 열 가지 이상 안하고 그냥 많이 안 해요. 그런 거 있잖아요. 주말! 많이 할 때는 정말 한도 끝도 없이 이렇게 주말이나, 여행 가거나, 놀러 가거나 이럴 때는요. 저도 모르게 그냥 많이 하게 되고.”

흡연을 하고 싶을 때는 기분이 나쁘거나 고민이 있을 때가 압도적으로 많았다. 이들이 기분이 좋지 않은 이유는 학교와 부모의 스트레스로 인한 것이었다. 기분이 좋을 때도 흡연하고 싶다는 여성 청소년도 있었고 심심할 때 또는 친구들과 모여 있을 때 담배를 피고 싶다고 응답하기도 했다.

흡연이 하고 싶을 때 중 남자친구와 입시 스트레스로 인해 고민이 있을 때이다.

“가슴 답답하거나 힘든 일 있을 때 좀 많이 피는 것 같아요. 전에는 남자친구 때문이랑 그러거나 친구 때문이었는데요. 요즘은 대학, 입시 때문에.”

외로울 때 혹은 우울할 때도 흡연을 하고 싶은 것으로 진술하고 있다. 감정적으로 예민한 시기인 청소년기에는 감정적인 변화가 빈번하고 변화에 대한 대처방식으로 흡연을 하는 경우도 있었다.

답1 : 화날 때 막..

답2 : 우울할 때랑요 그냥 외로울 때. 갑자기요. 엄마 아빠 제대로 있는데 갑자기 보고 싶을 때 그럴 때.

답1 : 야 그건 오바다.. 하하

답2 : 진짜 우리 울컥해서 그냥 울어. 갑자기 가만히 커피숍에 있다가요. 담배를 피고 있잖아요. 그런데 갑자기 울컥해서 한꺼번에 애들이 울적도 있어. 어제도요, 커피숍에서 담배를 피는데요. 갑자기 제 친구요 담배를 막 꺼요. 많이 남았는데. 그래서 우리는 담배가 어젠 별로 없어서 왜 꺼? 왜 꺼? 화를 냈죠. 근데 갑자기 울어요. 막 계속 울어요. 왜 그러는데 왜 그러는데. 엄마아빠 보고 싶다고 계속 그러면서 울어요. 또 달래줬죠 개우니까 막 옆에 있는 애가 또 울어요. 개네 아빠 울산 갔거든요. 아빠 아빠 하면서 계속 울어요.

3) 흡연에 대한 인식

흡연에 대한 인식은 긍정적이지도 부정적이지도 않다가 7명이었다. 즉 나쁘지도 않고 좋지도 않다는 것이다. 이러한 반응은 면접 대상자들 모두 흡연의 폐해에 대해서 숙지하고 있지만, 현재 자신이 흡연을 하고 있기 때문에 자신의 행동을 부정적으로 인식하고 싶지 않은 이유 때문에 나타난다. 여자들이 담배 피는 것은 나쁘다가 2명이었고, ‘끊고 싶다’ 또는 ‘담배 피는 것을 말리고 싶다’도 있었다.

문 : 다른 사람들이 흡연하는 것에 대해선 어떻게 생각해?

답1 : 도시락 싸들고 말리고 싶어요.

답2 : 친구들일 경우에는 진짜 제가 하면서도 정말 끊어야 되는데 애들한테 말도 많이 해보죠. 애들은 솔직히 듣는 애들이 있는 가하면 한 귀로 듣고 한 귀로 흘리는 애들이 있어요. 진짜 담배 끊는 사람 진짜 강한 사람이라고 그러잖아요?

답1 : 독한사람.

답2 : 근데 진짜 끊는 사람들이 참 강한 것 같아요.

끊고 싶지만 주위에 있는 친구들이 계속적으로 피우기 때문에 금연을 하지 못하는 경우도 있었다.

“솔직히 제가 피니까 끊으라고 말하기가 좀 뭐하잖아요. 애들이 다 피는데. 저부터 실천하면 애들 끊게 할 건데요. 솔직히 말하면 끊을 생각은 되게 있어요. 근데 주위 애들이 다 피요. 제 남자친구나 친구의 남자친구, 다 피니까 아~ 이게 안 될 수가 없어요, 진짜. 솔직히 말하면 주위에서 다 협조해야 끊는데 남자친구까지 피니까 이게 어쩔 수가 없어요. 진짜 계속 피게 되요.”

흡연에 대한 부정적인 생각으로는 나이가 어린 여성 청소년이 흡연을 한다는 것에 대한 창피하다고 인식하고 있었다. 이 경우는 중학생보다는 고등학생에게 많이 나타나는 반응이었고, 이런 시각은 금연을 해야 되겠다는 인식에 더욱 영향을 미치게 된다.

“중학교 때는요. 그 땐 뭐 한참 어리니까 창피하거나 그런 생각 안 들었거든요. 오히려 그때는 지금보다 더 많이 하고 땃땃하게 아무데서나 다 했는데. 요즘에는 창피한 것도 들고 밖에서 아무데서나 못하겠어요. 사람들 없는 곳에서 하게 되구. 요즘 중학생들이나 고1 애들 보면 제가 하고 다녔던 거보다 보면은 한심한 생각이 들거든요. 막 그러고 그러니까 또 윗사람들이 저 볼 때 그런 생각이 들것 아니에요? 괜히 그냥 창피하고 그래요.”

주변사람들의 흡연 사실 인지 여부에 대해 3명의 여성 청소년만 부모님이 모른다고 응답하고 나머지 여성 청소년은 부모가 본인들의 흡연 사실을 안다고 하였다. 부모가 아는 경우는 학교에서 적발되어 부모에게 통지된 경우와 집에서 혹은 길에서 피다가 부모에게 적발된 경우이다. 조사 응답자의 흡연에 대한 부모의 반응은 두 가지로, 화를 내거나 아니면 그냥 흡연사실을 받아들이는 경우이다. 두 경우 모두 자녀에게 담배를 끊으라고 권유하였다. 아버지의 반응도 두 가지로 자녀의 흡연에 대해 수용적인 경우도 있는 반면에 수용하지 못한 경우도 있었다.

4) 담배비용

용돈을 받아쓰는 여학생에게 담배비용은 부담이 될 수 있다. 특히 흡연량이 많아질수록 담배비용은 증가하게 되는데 여학생들은

담배 값을 어떻게 부담하고 있는지 알아보았다. 대다수의 여학생은 용돈에서 기본적인 담배 값을 부담하고 있지만 용돈만으로는 부족하여 부모에게 다른 용도로 추가비용을 타 담배 값으로 대체하고 있는 것으로 드러났다.

답1, 답2 : (담배값은 어디서 나는가 하는 질문에) 엄마한테 받으면 되죠.

문 :담배 산다면 엄마가 돈을 줘?

답1 : 엄마가 담배 산다면 돈 주겠어요? 선생님이 엄마라면 딸래미가 담배 산다고 돈달라면 주겠어요?

답1, 답2 : 애들하고 논다고 돈 달라 그러고.

답2 : 뭐 준비물 산다고 돈 달라 그러고.

문 :그 돈으로 담배 사면 준비물은 못 사잖아.

답1 : 준비물 없죠. 그냥 구라치는 건데. 준비물이 어딴어요?

“저도 솔직히 이러면서도 아빠 보면 한심해요. 저렇게 술, 담배 저 돈으로 모아서 해외여행 한번 갔다 오겠다. 이러면서도 저희는 그 돈을 아깝게 생각을 못하는 거죠.”

담배 값이 부담이 되기는 하지만 전체적으로 그 비용이 아깝다고 생각하는 흡연 여학생은 없는 경향을 보인다. 또한 용돈이 부족한 경우는 공동으로 용돈을 모아 구매하기도 하고, 특정시점에 돈이 수중에 있는 여학생이 담배를 구입해 나눠준다.

“돈을 걷는다던가, 아니면 용돈을 많이 받는 애, 한명이 사온다던가. 그러니까 돈 있는 사람이 사는 거예요, 돈 있는 사람이 사고. 또 그 애가 돈이 없고, 다른 애가 돈이 있으면 개가 사고.”

여학생은 최근의 보건복지부에서 발표한 담배 값 인상에 따라 담배구입비가 부담스러운 것으로 인식하고 있다. 하지만 이러한

인식의 차이도 여학생의 용돈 정도나 사회계층에 따라 부담의 정도는 다르게 느끼고 있다.

“아이고, 담뱃값이 올라요, 오백원이. 애들이 다 난리쳐요. 칠월 말에 오른 데요. 그래서 지금 현재 돈 모으는 중이에요. 애들끼리 돈 모아서 몇 보루 사 놀라고. 그런 애들도 있어요. 너는 안 그러냐? 한 보루 사 놀라고 디플. 돈 오를까봐 무서워.”

“날개로 보면 오백원, 저희 나이 학년에 아 오백원 큰돈인데 이렇게 생각하는 사람 거의 별로 없어요. 특히 예고라 집안 뽕뽕한 애들 이런 애 밖에 없어서요. 그 정도 올라가지고요, 아 담배 값 너무 비싸다 이렇게 생각하는 애들 없어요. 저는 그렇게 생각해요. 근데 저는 하숙생이고 그 엄마가 부쳐 준 돈에서 쪼개서 써야 되는 돈이기 때문에 좀...”

5) 담배구입 경로

여학생은 다양한 경로를 통해 담배를 구입하는 것으로 나타났다. 성인이 아닌 청소년임에도 불구하고 가게에서 담배를 구입하는데 문제가 없는 경우가 많은 것으로 나타났다.

“저희 집이 빌란데 빌라 밑에 바로 1층에 슈퍼가 있거든요. 처음에는 거기서 중 2때부터 했으니까 그때는 그냥 아빠가 시켰다고 하고선 샀는데, 요즘은 거기 할머니가 계신데 학생인 것 아시잖아요. 근데 그냥 주세요. 그냥 계속 사왔으니까.”

“(친구들이 가서 민증(주민등록증) 보여 달라고 안 해? 개네들이 가서 당당하게 아 요즘 민증 누가 갖고 다녀요? 하면 믿더라구요. 그리고 청소년 보호법 때문에 안 되기도 하는데 장사 때문에 파는 가게도 있어요.”

문 : 보통 담배는 어떻게 구입해?

답1 : 그냥 사요. 사복 입고 사요.

답2 : 민증 검사를 거의~ 한 열군데 들어가면 세 군데 한다고 봐요. 거의 안 해요, 잘. 근데 바이 더 웨이 이런데 있죠? 세븐 일레븐, 미니 스타프 이런 데는 백프로 다해요. 민증 검사. 그런 데 보다는 다 애들이 동네에서 구입하는 편일 거예요.

답 : 민증 보여달라고 하면요 아 집에 놓고 왔는데요 그러면요 다음번에 꼭 갖다 주셔야 돼요 그러고 주는데요. 보통 집 앞에 슈퍼, 세븐 일레븐 이라고 있거든요. 거기는 그냥 되구요, 근데 요즘은 고등학교 한 2학년 되서부터는 솔직히 아무데서나 다 살 수 있는 것 같아요. 거의 대부분 민증 보여 달라는 말도 없이.

문 : 아니 주민등록증이 없어도 담배를 살 수 있어요?

답 : 예, 없어요, 그냥. 요즘에는요, 막 거의 잘 모르잖아요, 가면은 물어봐요, 처음에는. 물어보는 데도 있고 그냥 이렇게 주는 데도 있어요. 그냥 안 물어보고 주는 데도 있고. 뭐 “학생 아니냐?” 이렇게 물어보면 “어, 학생 아닌데요.”이렇게 말을 해요. 그러면은. “아 요즘 애들은 누가 학생 인지 누가 뭐 나이가 많은지, 적은지 구별을 못하겠다.”면서 그냥 줘요. 그냥 결국엔 주는 데가 좀 많아요.

여성 청소년이 담배를 구입할 수 있는 가게는 도처에 널려 있어서 평일, 휴일, 방학에 따라 구매할 수 있는 곳이 다르게 나타나기도 한다. 특히 흡연의 중독성이 강한 여학생의 경우 상시적으로 담배를 구입할 수 있는 장소에 대한 정보가 많은 것으로 나타났다.

문 : 그럼 담배구입은 어디서 해?

답1 : 학교 앞에 그 버스 정류장.

답2 : 매표소.

답1 : 매표소 있잖아요. 거기... 저희가 공고랑 저희 학교랑 있어요. 학교

끝나고 학교 가기 전에 들리면, 그런 거 있죠. 가방 딱 벌리면 몰래 주는 것. 사람들 시선 없을 때.

답2 : 교복 입고서는 언제든지 살 수 있어요. 학교 끝나고,

답1 : 그러니까 거기 매표소가 이렇게 두 개 거든요, 거기서만 줘요, 교복을 입었을 때.

답3 : 일요일 같은 경우는... 고등학생이니깐요 화장하는 애들도 많고 화장하니까 삭아보이는 애들이 많잖아요, 어른스러워 보이는 애들, 그럼요, 안양 같은 데 나가잖아요. 시내에, 놀러...그럼 어느 후미진 장소에 슈퍼가 하나씩 있잖아요, 거기에서...그리고 옛날부터 뚝은데 있잖아요...주는 데...주는 데가 있잖아요, 위에 언니 오빠들이 있잖아요. 여기는 준다. 이런 거. 가면 주고. 근데 아무리 영업정지를 한다고 해도요, 팔 사람들은 팔아요. 방학 때는 요, 집 근처에...근데 꼭 친구 중에서는 살 수 있는 애가 있어요.

여성 청소년 스스로가 직접 담배를 구입하는 경우 문제가 있을 것이라고 판단하여 다양한 비공식적인 방식을 사용하여 담배를 구입하고 있다. 먼저 담배 구입시 주민등록증제시를 해야 하기 때문에 주민등록증이 없는 여학생의 경우 성인인 자매의 주민등록증을 사용하여 담배를 구입하기도 한다. 자매라 얼굴인상이 비슷해 주민등록증을 제시하는데 큰 문제가 없는 것으로 판단했고 실제 담배 구입시 적용되었다.

“그 때는 청소년 보호 그런 게 관심이 없잖아요. 슈퍼에서 아빠가 사오라고 그러면 줬는데, 지금은요, 언니 민중 같은 거 있는 애들은 그런 거 갖다가 사는 애들도 있고, 자기 언니들하고 닮았잖아요. 언니 있는 애들은요.”

“근데 꼭 친구 중에서는 살 수 있는 애가 있어요. 늙어 보인다가나, 키가 크다던가. 언니가 20살이 넘어서 민증이 있다던가. 그런 애들이 꼭 한명씩은 있어요. 꼭 어디든. 개가 항상 사오는 거예요.”

주민등록증을 훔치거나 나이 들어 보이는 친구조차도 담배 구입이 여의치 않을 경우에는 주변가게에 누군가 시켜서 ‘심부름’온 것으로 ‘거짓말’을 하여 담배를 구입한다.

“저는 제가 사요. 선뜻 주는데요! 사봐서 주는데 가서 계속 사는 거예요. 다른 곳도 2-3곳 있지만. 거짓말하면 다 줘요. 그럴 듯 하게... 그럼 담부터 가져 오세요 그러면서 주죠.”

본인이 직접 나서 담배를 구입하기 보다는 다른 사람을 시켜 담배를 얻는 방식도 있다. 주로 지나가는 꼬마를 시켜 심부름 온 것처럼 담배를 구입하기도 하고, 심한 경우에는 길에 지나가는 아저씨, 아줌마, 20대의 성인에게 부탁하여 담배를 얻는 경우도 있는 것으로 나타났다.

“간이 커지니까 머리를 쓰는거죠. 지나가는 꼬마한테 시키기도 하고. 꼬마한테 더 시켜요. 아빠가 시켰다고 하면. 그럼 팔아요. 아니면 직접 삭아 보이는 애들이 사와요.

“예전엔 제가 뭐 담배 사려고 막 가발 쓰고 뭐 이따만한 하이힐 신고 치마 입고 뚫고 다녔는데요 지금은 그게 안 되잖아요. 가발 다 버렸고. 지금은 다른 사람한테 부탁하는데요. 쉼터에 얼굴 좀 반반한 언니들한테. 언니들한테 부탁하거나요 아니면 요 앞에 앵벌이 해요. 앞에 지나가는 사람 붙잡고 담배 좀 사달라고 앵벌이한다구요. 모르는 사람한테 하기도 하고, 아는 사람. 쉼터 사람한테 할 때도 있고 아니면 애들한테 야 나 담배 좀 사줘 애들이 담배 사와요. 사주는 사람도 있고 안 사주는 사람도 있어요. 대부분 다 남자들한테 하죠. 여자들은 대부분 다 까까해서 안 사줘요. 그러니까 30대 중반정도 되 보이는 아저씨들이나 20대 초반 정도 되 보이는 아저씨들. 나보다 나이 많으면 다 아저씨예요. 아줌마고. 하예튼 그런 사람들한테. 아니면 여자래도 스물 한 네 다섯 살 되보이는 여자들도 사주기는 해요. 가끔 가다 민증 안 가지고와서 못 사주는 경우도 있지만.”

또 자신이 직접 성인처럼 ‘꾸며’ 담배를 요청하면 별 무리 없이 담배를 구입하기도 한다.

특히 성인처럼 꾸미는 방법은 고등학생에게 보다 효과적으로 나타나고 있는 것으로 보인다.

“제가요 담배를 너무 피고 싶어서요. 한 일주일정도 슈퍼 하나 정해갖고요 화장하고 정장입고 막 그렇게 했어요, 일주일동안. 그래서 저 학생인지 몰라요. 이제는 그냥 잠옷 바람으로 가도 줘요.”

나이가 들어 보이는, ‘얼굴이 삭은’ 친구를 통해 얻는 경우도 있다.

“이제 고등학생이니깐요 화장하는 애들도 많고 이제 화장하니까 삭아보이는 애들이 많잖아요, 어른스러워 보이는 애들, 그럼요, 안양 같은 데 나가잖아요. 시내에, 놀러...어느 후미진 장소에 슈퍼가 하나씩 있잖아요, 거기에서..”

상대적으로 담배를 구입하기 쉬운 남자선배나 남자친구가 있는 경우는 이들로부터 담배를 구하기도 한다.

“오빠들한테 얻고, 애들이 갖고 오고, 애들이 뚫어오고”

또 다른 방식은 주변 친구나 선배로부터 얻은 정보에 의거하거나 여학생이 직접 시도하여 문제없이 담배를 구입한 가게를 ‘뚫어놓은’ 가게로 지정, 상시적으로 담배를 구입하는 방식이다.

문 : 담배 어디서 사?

답1 : 애도 지가 뚫거나 아는 선배한테 사죠.

답2 : 뚫리는 데가 다 막혔어요.

문 : 그럼 어떻게 해?

답2 : 그러니까 친구, 친구 남자친구 (답1 : 남자친구) 오빠들.

답1 : 다 아는 사람 아니면 자기가 뚫어요.

‘뚫은’ 가게는 큰 가게(최근의 24시간 편의점)보다는 동네의 슈퍼나 가게가 주로 이용대상이다. 큰 가게는 아무래도 주민등록증을 요구하는 경우가 많기 때문이다.

한편 담배만 전문적으로 파는 담배 가게에서는 얼굴을 제대로 볼 수 없다는 점과 주민등록증을 요구하지 않는 점을 이용하여 담배만 파는 가게를 이용하는 여학생도 있다.

문 : 담배 사본 적 있어?

답1 : 네. 제가 다 뚫는데요.

문 : 어떻게 뚫어?

답1 : 그냥. 디스 플러스 한 갑 달라고 하면 주던데요. 그리고 담배만 파는 구멍가게 가면 민증(주민등록증)보자고 안 해요.

답2 : 복권방이나 담배 가게는 요만해요. 그래서 얼굴도 제대로 못 봐요.

답1 : 근데 다른데 가면 안 돼요. 화장하고 가도 안줘요.

답2: 어린애들 화장하면 더 어려보이니까.

대상자의 집에서 장사를 하거나 식당을 운영하는 등 담배가 상시적으로 비치되어 있는 경우는 2-3갑을 한꺼번에 가져오기도 한다. 또 집에 흡연자가 있는 경우 몇 개비를 들고 나오는 경우도 있다.

문 : 담배 사본 적은 없는 거야?

답 : 사면은 딱 어려보인다고 나가라 그래요.

문 : 살려고 시도는 한번 해봤어?

답 : 한번 해봤어요. 애들이 시켜서.

문 : 그랬더니.

답 : 가래요.

문 : 엄마 수퍼에서 담배 가져오면 엄마가 모르셔?

답 : 워낙 많으니까요. 이만한 거에 (옆에 벽장을 가리키며) 딱 차있으니까 모르죠. 하나 빼가도.

“때론 아르바이트를 카페 등에서 일하게 되면 돈 대신 담배 몇 갑을 주는 것도 있다. 저는 그러니까 그 카페의 일원이 아니라요 객원이라고 해서 그냥 뛰어 주는 거예요. 돈 받고. 거기서 빼끼라는 거 있잖아요. 웨이터. 그걸 해주고 돈 받고. 돈이라고 해봤자 저는 담배 몇 갑 받는 게 전부지만. 저는 한 갑만 주면 12시간 풀타임으로 뛰어주거든요, 아는 사람이면. 돈을 주는 거예요, 애크. 시간당 개념도 있고 하루에 얼마 해가지고. 저는 담배 한 갑이나 두 갑 정도 받고 해줘요. 10시부터 끝나는 건 7시, 늦게 끝나면 8시.”

전체적으로 보았을 때 현행법에서 규정하고 있는 주민등록증 제시를 요구하지 않거나, 주민등록증에 대한 세심한 관찰이 부재한 상황에서 담배를 판매하는 곳이 많은 것으로 나타났다. 특히 동네 가게나 수퍼가 큰 가게보다 그 정도가 심한 것으로 보여 여학생들의 담배구매가 이런 장소에서 더욱 용이한 것으로 보인다. 특히 본인들의 경험과 주변 청소년 흡연자의 정보에 의거하여 상시적으로 담배를 구매하는 곳, 즉 ‘뚫은 곳’이 있는 것으로 나타났다. 청소년에 대한 담배판매가 허용적인 상황에서 여학생 스스로가 성인처럼 꾸며 담배를 구입하거나, 주변에 아는 사람(친구, 언니, 선배, 남자친구, 어린이)과 전혀 생면부지의 사람에게도 담배를 부탁하여 구입하거나, 노숙해 보이는 친구가 담배를 대신 구매해 주고 있는 것으로 나타났다.

6) 담배 피는 곳

여러 가지 방식과 경로를 통해 구입한 담배를 피는 장소는 어디일까? 여학생의 흡연 장소는 다양하지만 공통적으로 나타난 사실은 잘 모르는 사람이나 부모, 교사 등 감시를 피할 수 있는 곳에서 하는 것으로 나타났다. 숨어서 흡연을 해야 하기 때문에 놀이터, 공원, 노래방, PC방, 당구장, 건물 안 화장실, 학교와 지하철 화장실, 학교 밖 안 보이는 곳, 호프집, 카페, 후미진 골목길, 오락실, 집 안에 아무도 없을 때나 부모가 없는 친구 집에서 흡연을 하는 것으로 드러났다.

아래의 면접대상자의 진술은 다양한 상황을 설명해 주고 있다.

답1 : 저해요? 집에서 피구요, 길에서도 피구요 노래방에서도 피고 피씨방에서도 피고 학교에서도 피고 다 피는데.

답2 : 흡연하는 거요? 화장실에서 많이. 여자이니까, 여자이고 학생이다 보니까 이렇게 좀 어두운 공간을 자주 가니까, 좀 구석진 데나 사람들이 자주 없는 데나, 뭐 주차장이나 자동차 뒤나. 집에서는 화장실에서. 화장실에서 가끔 하고 저희 집이 베란다가 이렇게 각 방에 다 뚫려있거든요. 그러니까 저희 방 베란다에서도 하고, 옥상에서. 저희 집이 4층인데 바로 위에 옥상, 거기서 하고. 피씨방, 노래방 그런 데.

답1 : 그 집에서 오빠가 담배를 피우잖아요. 집에서 아무도 없을 때 피우거나, 집 근처나. 근처에 빌라가 되게 많거든요. 그 골목 골목에 한 사람 들어갈 정도예요. 그런 데서 피거나, 아니면 건물 화장실.

답2 : 집 근처에 오빠들이 살아가지요. 그 오빠들이 달라고, 놀이터에서 만나거나요. 아니면, ○○○처럼 학교 가기 전에, 공원이나 학교 화장실, 그리고 학교 끝나고는 노래방, 피씨방...학교 가기 전에. 그리고 학교 가셔도 또 쉬는 시간마다 들어가고, 학교 끝나고 또 한 사가지고 같이 노래방 가고.

문 :집에서는 그럼 부모님 계시는 때는 좀...

답 : 방 안에서 그냥, 몰래.

하지만 집보다는 밖에서 나가 흡연하는 것이 ‘안전’하여 집보다는 다른 공간을 보다 선호하는 것으로 나타났다. 다른 공간을 더 선호할 뿐만 아니라 안면이 있는 사람이 없다는 이유로 인해 흡연량이 증가하는 경향이 있다.

“노래방이나 피씨방, 뭐. 그런 데 가면은 더 많이 하죠. 그냥 집에 있는 것보다 밖에 나가면은 그런 거 자유롭잖아요. 애들하고 있으니까. 뭐 누구한테(소리를 듣는 것도 아니고).. 노래방은 우리 공간이잖아요. 그러니까 남이 와서 보는 것도 아니니까, 더 많이 피는. 자유로우니까 더 많이 피는 것 같아요.”

집에서 피는 경우 부모가 없는 경우도 있지만 부모가 있어도 방에서 몰래 피기도 한다. 이때 부모의 반응은 ‘알아도 모른 척’하거나 피우다가 ‘걸려’ 집에서는 다시는 피지 않기도 한다.

“제 방이요, 옥탑 방이거든요? 문만 열면은 옥상이어서 방안에서 펴요. 문 열어 놓고. (방 말고 밖에서는) 길거리에선 안 피고요. 커피숍이나 화장실. 학교에서는 화장실.”

답 : 계단에서 밤에 (피워요). 위에 엄마 아빠가 계시는데 주택인데 2층 3층을 따로 쓰니까.

문 : 그러다가 들키면 어찌려고 그랬어?

답 : 들킬 일이 없다고 생각했어요. 내려올 일이 한번도 없고 술을 먹어도 술을 먹은 것도 모르고, 담배 피는 것도 몰라요. 제가 효자라서 저를 엄청 믿거든요. 엄마하고는 술도 같이 하고, 표시를 했구나, 엄마를 생각해서 엄마한테는 말할 수 있구나 해서 한거고, 좀 미안한 게 아빠는 아직까지 모르세요.

노래방은 닫힌 공간이라 흡연친구와 함께 노래 부르며 흡연을 해 공기가 탁하다는 단점은 있지만 상대적으로 타인의 감시에서 벗어날 수 있다는 것을 장점으로 꼽고 있다. 노래방에서의 청소년 흡연은 금지되고 있어 노래방 주인의 반응도 다양한 것으로 나타났다. 청소년이 모이게 되면 자주 들러 흡연여부를 확인하는 주인부터 아예 방치하는 것까지 다양한 방식으로 나타나고 있다.

“노래방에서는 피다 걸리면 죽어요. 아저씨가 뭐라고 하죠. 수시로 계속 보고 가요. 애들끼리 왔을 땐.”

“맨날 가는데요 노래 부르러 자주. 필 때 자주 있어요. 누가 보는 사람도 없고.”

PC방, 오락실 역시 노래방처럼 닫힌 공간이다. 다른 사람의 시선을 의식하여 흡연을 자제하는 여학생도 있으나 PC방 자체가 흡연구역, 금연구역으로 분리되어 상대적으로 흡연구역에서 흡연하기가 용이하다고 판단, 흡연하는 학생도 다수 있는 것으로 나타났다. 또한 노래방에 비해 환풍이 잘 되어 있어 보다 더 선호하기도 한다.

“요즘에 피씨방이 바뀐잖아요? 작년 칠월 달인가 왜 흡연구역이라 더 편한 거예요. 노래방 같은 경우는 솔직히 이렇게 딱 감혀 있잖아요? 방 안에. 거기서 흡연을 하면 피는 저도 되게 느낌이 되게 아 진짜 탁하다 뭐 이런 거 느끼고 몸에 뭐 너구리 잡는다는 것도 아니고. 이런 생각을 할 때가 있어요. 너구리 잡는 거 같다.. 연기 보면은 너구리, 애들 말로는 너구리 잡냐 뭐 그런 얘기 하거든요. 그런 것도 아니고 되게 연기도 안 빠지고 그런 게 있는데 솔직히 피씨방은 후왕도 이렇게 틀어져 있고 환풍기 같은 것도 담배 연기 빠져 나가게 만들어 놔고. 일단 자체가 공간이 넓잖아요? 그리고 옆에서 솔직히 담배를 펴도 이렇게 놀래 어~ 이렇게

쳐다보는 그런 것도 없고. 그냥 ‘어 하나보다’ 이렇게 생각 하니까 편한 것 같아서. 솔직히 피씨방을 가는 이유가 인터넷을 해야지 나 뭐 해야 돼 이런 생각을 하는 것 보다는 담배 피야 되겠다. 솔직히 하루에 한 번 정도는 피씨방을 갈까 말까 이 생각을 하긴 해요.

답1 : 피씨방에 흡연석이 있고 또 금연석이 있잖아요? 흡연석 앉으면 아무 말도 안 해요.

문 : 교복 입고 가는 거는 아니고?

답1 : 교복 입고 가도 아무 말 안 하는 피씨방도 있어요.

답2 : 아 맞아. 암말 안 해.

답1 : 피씨방마다 틀려요, 그게. 아 저 교복입고 담배피시면 안 되거든요? 이러는 사람이 있는가 하면은.. 다른 곳은 신경도 안 써요.

커피숍도 전체건물이 금연인 곳에 위치한 곳보다는 청소년들이 주로 많이 가는 곳을 이용하고 있다. 예전에 비해 흡연자가 증가하여 남의 시선도 많이 줄어들어 여학생 흡연에 상대적으로 용이한 환경이 조성된 것으로 파악된다.

“학교 끝나고 골목, 아니면 피씨방, 커피숍. 옛날에는요. 커피숍이나 막 이런 데서 담배피면 막 사람들이 쳐다봤는데. 이제는 너나 나나 다 피니까 필 수 있는 공간이 더 많아지니까 흡연이 더 쉬워지는 것 같아서 좀 그래요. 물론 학교 같은 데야 많이 금연 시설이 괜찮아서..”

단한 공간이 아닌 길거리에서 집단적으로 흡연을 하는 경우도 종종 있는 것으로 나타났다. 이런 경우 성인에게 편견을 듣기도 하지만 대부분은 큰 갈등이나 문제없이 흡연을 계속 할 수 있는 것으로 나타났다.

“(사람들이 있어도) 그냥 퍼요. 교복입고 그냥 필 때 많아요. 저는. 지나가다가 뭐라고 하면 덤빌 걸 알잖아요. 애들이 욕하면서 덤빌 거 뻔하거든

요. 요즘 청소년이 불량한 거 아니까. 그냥 지나가는 사람들이 일반적인데요. 가끔씩 한두 명씩 강 센 아저씨들이 되게 뭐라고 그래요. 그럼 저희도 뭐라고 하고 그러면 그냥 가요.”

학교에서는 화장실, 학교건물 뒤쪽이나 청소년 금연의 어려움을 알고 있는 교사들이 ‘차라리 학교 밖에서’에서 피우라고 하여 학교 뒤 야산 등에서 피우는 것으로 나타났다.

답1 : 예. 학교에서도 쉬는 시간마다 애랑 만나면 같이 피구.

답2 : 화장실이 흡연실이에요, 그냥.

답1 : 화장실이 거의 그냥 흡연실이에요. 그러니까 화장실로는 안 쓰죠.

담배 피는 데로 쓰고.

학교 화장실에서의 흡연이 종종 이루어지고 있지만 교사에게 걸릴 가능성이 있고, 비흡연 친구들의 시선과 흡연자라는 소문으로 인한 ‘불편함’, 흡연하지 않는 친구들에 대한 ‘피해’ 등을 고려하여 자제하기도 한다. 또 학교에서 화장실이 흡연 장소라고 알려져 경고문을 적어 놓기도 하고 적발되면 장소를 옮기기도 한다.

답1 : 화장실에 붙여놨어요. 인제 걸리면은 무조건 금연학교라고.

답2 : 가서 한번 숨어 계셔볼래요? 얼마나 냄새가 많이 나는가.

답1 : 애들이 쉬는 시간 마다 와요.

답2 : 그냥 들어갔다가 완전히 코 막고 나와요. 안 피는 애들은 얼마나 더 싫겠어요. 근데 완전 피고 나오고 막 이래요. 화장실에 손 씻고 있으면 친구가 들어가요. 담배 편다고. 너 피라고 난 안 편다고. 한참 피다가요. 문을 살짝 열어요. 그럼 연기 완전 나오잖아요? “아, 들어와 들어와” 이런 애들도 있어요. 안 가 안 가 저희 한번 걸리고 절대 안가요.

“학교 가기 전에 애들이랑 다 모여서 피고...학교 앞이나, 놀이터, 그런 곳, 아니면 건물 안 화장실. 아니면 학교 가서는 화장실. (선생님에게) 걸

리면 안 좋은거고, 안 걸리면 운 좋은거고.”

보다 과감한 학생은 교실에서 피우는 경우도 있지만 혼치는 않은 것으로 보인다.

답1 : 선생님 없을 때, 점심시간에.

답2 : 미쳤다.

답1 : 우리 폼이 나.

답2 : 미쳤다 (답1 : 미치진 않았어.) 그거 언니들한테 걸리면 맞아죽어.

답1 : 그게 사물함 안에서 핀 거야 청소할 있지?

답2 : 걸리면 넌 진짜 맞아죽어. 개 누구냐? oo네반 어떤 애 남자애 좇나 맞았어.

답1 : 없을 때. 언니들 못 봤어, 그때.

답2 : 그러니까 그거 나중에 그거 걸리면 좇나 맞아. 진짜 피지 마. 우리 그래서 안 피잖아.

문 : 신경 안 쓰는거야 사람들 시선?

혼자 피기도 하고, 친구와 함께 피거나 ‘오빠’(남자선배나 남자친구)와 함께 흡연을 주로 하게 된다.

“학교 다닐 땐 모여서 피고 그랬죠. 학교 끝나도 노래방 그런데 가서 피고, 술 먹으면서도 피고 선배들이 불렀을 때도 피고.”

7) 흡연과 다른 중독과의 관계

여학생의 경우 흡연과 함께 음주를 병행하는 경우도 있는 것으로 나타났다. 음주를 하게 될 경우는 음주가 담배 맛을 상승시키는 효과를 가지고 있다고 보고 있으며 이로 인해 흡연량이 증가하는 경향을 보이고 있다.

“많이 펴요. 예. 술 먹으면 감각이 되게 무감각해져갖고 담배를 몇 개 찢는지도 모르는데 어느새 보면 담배가 떨어져 갖고 또 사가지고 오면 또 떨어져 있어요. 거의 하루에 한 갑? 술 먹으면.”

답1 : 친구들이랑 술 먹을 때요, 그럴 때는 습관적으로 그냥 담배를 꺼내고. 어디를 가든 습관적으로.

답2 : 근데요 평상시에 찢 때보다, 술 먹을 때 더 많이 펴요, 술 먹을 때, 두 배 이상.

답1 : 술 먹으면 맛이 안 나니까.

답2 : 막 계속 피게 되요.

특히 음주를 하는 여학생의 경우 금주보다 금연이 훨씬 어려운 것으로 인식하고 있다.

답1 : 원래 술도 못하지만 술 마시고 나서 담배를 피면 짜~악 올라오는 게 느껴져요. 그러니까 원래 담배 피고 나서 아니 술 마시고 나서 담배 피면 그대로 취하는 거. 이걸 저 뿐만 아니라 제 친구들도 그렇대요. 넌 안 그래?

답2 : 술 먹을 때 담배 피면 이게 술기가 더 올라와요.

8) 담배에 관한 정보 획득

흡연과 건강 관련한 정보는 흡연시 적발되어 금연학교에서 교육을 받는 것 이외에는 체계적으로 실시되고 있지 않은 것으로 나타났다. 학교에서는 주로 학교강당에 집단적으로 모여 강의를 듣거나 비디오를 보고, 재량시간에 비디오 등을 틀어 주거나, 체육책이나 가정책에서 흡연관련 건강문제에 대해 읽은 적이 있는 것으로 나타났다. 또 학교 화장실이나 복도에 간단한 포스터를 붙여 흡연의 해악을 선전하는 것을 본 적이 있는 것으로 나타났다. 간헐적으로 가정통신문을 통해 청소년흡연과 건강정보를 가정으로 우송하기도 한다. 가정에서는 TV 건강프로그램에서 흡연 관련한 정보를 보고 들은 적이 있으며, 여성 청소년의 경우 어머니가 신문이나 다른 자료를 자녀에게 보여주는 사례도 있다.

“엄마가 저희가 아침에 신문을 보는데요, 엄마가요 그런 거 있으면 퍼~봐요. 제 방에 갖다놔요.”

현재 흡연이 건강에 주는 영향에 대해 심각하게 생각하는 한 사례의 경우는 직접 인터넷에서 자세한 정보를 구해본 적이 있는 것으로 나타났다.

“제가 한번 관심 있는 건요, 끝을 보는 성격이에요. 담배가 얼마나 나쁜가. 함 확인을 해보자 인터넷 찾아보고요, 이런 연구소 같은데 오면 자료 같은 거 있을 거 아니에요. 홈페이지 들어가면요. 그런 것도 보고요, 비디오도 좀 참조하구요, 애들 말도 들어보고요. 어떤지 그런 것도 다 들어봐 같구.”

전체적으로 학교와 가정에서 체계적인 흡연관련 건강정보를 얻

고 있지 못하고 있는 것으로 보이며, 흡연 여학생들은 이러한 교육이 전혀 효과가 없다고 인식하고 있다.

“학교에서는 그 비디오 틀어주잖아요? 솔직히 그거 틀어주는 날 누가 그거 열심히 들어요. 솔직히 까불고 놀지.”

금연에 관한 지식이 공식적인 자료보다는 ‘친절한 양호선생님’ 덕택에 학생을 이해하는 입장에서 시행되었을 때 보다 효과적인 것으로 나타났다.

“중학교 때 양호선생님이 절 따로 양호선생님이 되게 많이 챙겨주셨는데 그 선생님이 따로 불러가지고 무슨 유인물 같은 거를 한번 나눠 준 적이 있어요. 거기에 그게 써있었어요. 금연을.. 금연을 하려면 네가 지금 놀던 친구들과 당분간은 연락을 하지 말고 지내고 담배를 끊겠다고 부모님 앞에서 선언을 해라. 부모님이 알던 모르던 간에 선언을 해라. 그러고 당분간은 친구들 만나지 말고 네가 지금 담배 끊겠다고 재떨이나 뭐 니가 쓰던 재떨이나 뭐 라이타 담배를 과감하게 버리라고 그런 건 본 적은, 들은 건.. 얘기는 들었어요. 솔직히 실천은 못했어요. 왜냐면 친구를 갑자기 멀리한다는 게 생각보다 되게 쉬운 게 아니거든요. 나 담배 끊어야 돼. 그러니까 너랑 지금 친구할 수가 없어. 이렇게 말할 수는 없는 거고 그리고 솔직히 친구랑 멀어지면 솔직히 담배를 끊으니까 좋은 면도 있겠지만 손해 보는 것도 많거든요. 나중에 사회 나가서 필요할 때도 힘들 때도 뭐 친구가 없거나 그러면 서러운 거잖아요? 그런 거나 부모님한테 부모님 앞에서 선뜻 나 담배를 뗐는데 끊겠다고 선언을 못하겠는 거예요. 자랑스러운 일도 아닌데 나 이제 담배를 끊을 거야 뭐 이런 식으로 선언도 못 하겠고 해서 실천을 하지 못했지만 좋은 방법이긴 한 거 같아요.”

9) 담배와 건강인지도

여성 청소년의 경우 지속적이고 체계적인 교육을 받고 있는 것은 아니지만 흡연과 관련하여 어떠한 정보를 알고 있는 것일까? 학교교육과 금연학교에서의 교육으로 인하여 흡연에 대한 건강폐해는 다양한 질병에 관한 지식이 전수된 것으로 나타났다. 흡연관련 건강문제에 대해 교육에서 배운 각종 질병에 대해 여학생은 타르와 니코틴에 대한 폐, 구강암, 기형아 출산, 후두염/암을 가장 자주 언급하였고 그 외에 전반적으로 암등 각종 질병을 유발하고 있다고 진술하였다.

“그냥. 막 십년.. 뭐 이렇게 원래 평균 수명 보다요 십년 더 일찍 죽는단 소리도 많이 들었구요. 만약에 임신했을 때 흡연을 하게 되면은 기형아를 낳는다는 소리도 많이 들었고. 막 그냥.. 그렇게 좀 그냥 대부분 주위사람들이.. 거의 그냥 담배 안 피는 사람들도 아는 사실을 알구요. 그렇게 자세히는 알고 있진 않아요.”

다양한 질병이 발생할 수 있다는 교육을 여학생은 받고 있지만 이러한 질병이 나타나기까지 시간이 걸리기 때문에 자신에게 발병하려면 시간이 걸릴 수 있다는 점으로 인해 어느 정도 거리를 두는 경우가 있다.

“(흡연이 건강에 안 좋다는 것을 듣고 나면) 부담이 되긴 되는데요. 그냥 제 생각엔 제가 좀 그전에는 제가 이런 생각이 있잖아요? 설마 제가 설마 내가 기형아.. 애기를 낳으면 기형아를 낳겠냐? 이런 거 있잖아요? 그래도 아 아닐거야 이러면서. 괜히 막 자기 혼자 그러는 거 있잖아요? 그런 생각을 많이 하거든요? 아 내가 설마 담배를 많이 핀다고 해서 폐암이 걸리겠냐? 솔직히 백분의 몇 되는 사람도 있는데 내가 폐암에 걸리진 않을 거야 이러면서 그런 생각 때문에 담배를 더 못 끊는 것 같구요. 그

런 생각을 가지고 있으니까. 그리고 제가 아직 어리잖아요. 어리니까 애를 낳고.. 결혼하고 애기를 낳는다고 해도 아직 거의 몇 년이란 시간이 많이 남았잖아요? 진짜 적어도 한 칠팔년 정도는 남았으니까 그전에 끊으면 되겠지. 이런 생각을 많이 하는 것 같아요. 그렇게 걱정은 안 해요.”

한편으로 실제 흡연으로 인한 질병이 발생하는 확률이 다양하다는 점을 주변의 경험 속에서 파악하여 나에게 발생하지 않을 수도 있다는 가능성에 의존하기도 한다. 즉 발생 가능한 위험(risk)에 대해 타자화하는 경향을 보인다.

문 : 그런 것 보면 무섭거나 그렇지 않아?

답 : 무서워요.

문 : 무서운데 끊고 싶은 생각은 없고?

답 : 꼭 그 일이 나한테 일어날 것 같지는 않아요.

여성 청소년이 흡연으로 인한 건강문제를 미래에 일어날 사건으로 보거나 타인에게 발생할 가능성에 초점을 맞추게 된다는 사실은 흡연예방 프로그램이 단순히 지식전달만이 아니라 지식이 흡연여학생에게 내재화되어 금연의 동기로 유발되어야 할 필요성이 있다는 것을 의미한다.

교육 이외에도 현재 흡연을 하고 있기 때문에 자신에게 나타나는 증상으로 인해 흡연과 건강이 관련이 있다는 것을 인지하고 있다. 주로 언급되는 건강상의 문제는 숨참, 폐활량 감소, 감기 잘 걸리고 오래 감, 목소리 갈라짐, 어지러움, 빈혈, 생리불순 악화, 혀에 뭔가 쌓임, 입맛 모름 등으로 나타났다.

“말 그대로 폐가 안 좋아서 폐활량이 없어서 조금만 걷거나 계단 오르내리면 숨이 턱까지 차서 혀도 아프거든요? 혀 아래가 아파서 끊어질 것 같고. 머리도 어지럽고 아프고 그래요. 끊어야겠다는 생각을 절실히 해요.

그런데도 피게 돼요.”

“제가 달리기를 좀 잘하는데요. 달리기를 좀 잘하는데 초등학교 때 육상 부를 했었어요. 근데 중학교 때부터 담배를 피기 시작한 거 아니에요? 이렇게 막 체력이 좀 딸리는 것 같아요. 뭘 때요. 원래는 이 정도는 아니었는데 좀만 뛰어도 요즘엔 막 숨이 가쁘다고 해야 하나? 숨이 가쁘고 힘들고 막 그리고 좀 그런 게 있는 것 같아요. 담배를 피면서부터 뭐 계속 놀다보면요 그런 생각 안 했어요. 담배를 피기 전까지는. 힘이 든다던지 좀 피곤한 그런 거 있잖아요? 좀만 뭘 해도 담배를 피기 시작한 때부터 몸이 좀 지친다고 해야 하나? 그런 게 좀 있는 것 같아요.”

“개는요 솔직히 담배를 그렇게 많이 안 폼거든요. 개는 목소리가 원래 또 허스키해요. 담배피고 완전히 남자목소리가 된 거예요. 저랑 똑같은 케이스로요. 그래가지고 그냥 끊었어요. 자기 몸 상태가 너무 나빠졌다고 저도 지금 그걸 어이구 미친년 제가 그 상태가 되니까 개 맘을 이해하겠어요. 목소리가 진짜 너무 심각하게.... 이게요 한번 갈라지기 시작하면요 며칠 동안 계속 이래요. 그러다가요, 목을 무리 안하잖아요. 그럼 예전상태로 돌아와요 노래 부를 때도요. 한번 또 무리하면, 며칠 또 그래요. 한번 또 무리하면 또 그래요, 계속되면 무리하는 시간이 길어져요. 그러다가 남자목소리 될까봐 겁나요. 급성편도선까지 있어 갖고.”

이외에도 ‘피부가 안 좋아짐’, ‘여드름이 더 많이 생김’, ‘눈가에 다크 썬클 생김’, ‘얼굴에 노화가 빨리 옴’ 등 여학생에게 보다 민감한 영역에 대해 증상을 설명하기도 한다. 하지만 이러한 증상경험이 질병으로 전환되어 실제 심각한 상황에 이를 수 있다는 수준으로까지는 발전하지 못해 금연의 강력한 유인동기로 나아가지 못하고 있다.

학교 교육에서는 흡연관련 건강폐해는 강조점을 두고 있지만 여성에게 특화되어 나타나는 건강폐해나 금연을 했을 때, 특히 청소년기에 금연을 할 경우 발생할 수 있는 장점에 대한 설명은 충분

하지 않은 것으로 나타났다.

아래의 진술은 청소년기의 금연의 장점에 관해 이야기한 내용이지만 대부분의 여성 청소년의 경우 흡연이 건강에 주는 폐해는 알고 있으나 금연의 장단기적인 효과에 대해서는 아는 바가 거의 없는 것으로 나타났다.

“담배를 만약 30세 때 끊었다고 해서 죽는 게 아니잖아요. 언제 죽을지 모르는, 그러니까 암이 안보인데요. 갑자기 몸에, 암이 발견된대요. 모르는 거잖아요. 그러니까 청소년은 크는 시기잖아요. 지금 담배를 끊으면 저희는 썩은 폐가 재생이 되는데, 늙어서 담배를 끊으면 썩은 폐가 그대로 있는대요.”

“그게 금연학교 오기 전에는 몰랐어요. 뭐 피우면 피우는 거지. 근데 막 그렇대요. 어른 되어서 담배를 끊는 것 보다. 어렸을 때, 청소년 때 되었을 때 끊는 것이 자기 옛날 어렸을 때의 몸으로 돌아갈 수 있대요. 어른이 되서 담배를 끊으면, 15년 동안은...”

“그냥 저희는 여자애가 담배를 피우면, 여자가 더 치명적이라는 건 알지만, 어느 쪽에서 더 치명적인지 그런 건 모르잖아요. 그런 교육은 부족하잖아요. 그러니까 그런 것도 알고 싶은데, 그런 건 안나오니까.”

10) 금연시도 경험여부와 이유

흡연여학생은 현재의 흡연상태에 오기까지 대부분 금연을 시도해본 경험이 있는 것으로 나타났다. 금연을 시도해 본 이유는 크게 몇 가지로 나뉘는데 자신의 의지, 타인의 권유, 강제적 금연에 의해 금연을 해 본 경험이 있는 것으로 나타났다.

먼저 전혀 금연을 시도해 보지 않은 여성 청소년도 있었는데 마음에는 금연을 해 보아야겠다고 생각해 본 여학생도 있으나 마음

먹은 것처럼 단기적인 금연조차도 나아가지 못한 경우도 있다.

“별로 끊고 싶다는 생각을 안 해봤어요. 특별히 끊어야겠다는 의식 자체가 별로 없어요. 아니 내가 왜 여기까지 왔나 하는 생각은 드는데. 비디오표도 나는 저런 거 안 걸릴거 같고, 저 같은 경우는 스트레스를 받으면 어떻게 해서든 풀어야 해요.”

“금연해보겠다는 생각 해본적 없어요..아니 생각은 하는데 실천은 못 해본 거죠....그냥 마음 속에는요. 마음속에는 이제 내 몸도 생각해서 이제 그만 담배 피야겠다. 그런 생각을 하는 데요. 그게 막상 너무 담배가 너무 피고 싶으니까요 그 생각이 없어져버려요.”

답1 : 그게 머리에 생각, 지식적으로는 들어오지만, 그게 딱 실천으로는 가지 않아요.

답2 : 진짜 머리 따로 몸 따로 라고 하잖아요.

금연을 아예 시도를 해 보지 않은 여학생을 제외하고 다양한 이유로 단기적인 금연의 경험을 가지고 있는 것으로 나타났다. 많은 학생들이 흡연으로 인해 몸이 아파 잠시 중단했던 경우가 있었는데 이는 ‘몸이 뒷받침이 안 되어’ 어쩔 수 없이 금연을 할 수 밖에 없는 신체적 조건 때문이다.

“중3때요. 되게 아무 이유 없이 너무 아팠어요. 그래서 아팠는데, 고등학교 들어와서도 아팠어요. 학교도 제대로 못 나오고 감기란 감기는 맨 날 걸렸어요. 감기 끝날 때쯤에 감기 걸리고, 장염 심하게 걸리고. 어제도 가다가 막 토하고 그랬어요. 중학교 끝날 때부터 끊었는데, 한 달반을 끊었어요. 한 달반을.”

한편 청소년기의 여학생은 남자친구와의 관계에서 흡연이 문제가 되는데 사귀는 남자친구가 권유할 때 금연에 들어가는 경우가

있는 것으로 나타났다. 특히 이런 경우 남자친구의 권유이유는 ‘암전한 여자’라면 금연을 해야 한다는 논리로 여학생에게 수용되고 있음을 알 수 있다.

“남자친구들 있잖아요. 너 이제 나랑 사귀니까 담배피우지 마라. 솔직히 여자 담배피우는 거 안 좋아 한다 이러면, 진짜 그 여자애, 남자애 좋아 한다면요, 시키는 대로 해요, 담배도 안 피우고 그래요, 진짜. 뭐 암전한 여자가 되라, 그러면 암전하게 지내고 그래요, 담배를 끊어라 그러면 끊는 거고. 정말 정말 골초인 애들 있잖아요. 그럼 남자친구가 2개만 피워라, 그럼 2개만 피우고. 그것도 정말 불쌍하게 세 모금 빨고 꺼놓고, 세 모금 빨고 꺼놓고..”

한편 어머니 친구의 권유로 담배를 끊어 본 경우도 있는 것으로 나타났다. 비록 단기간이긴 하지만 주변사람의 강력한 금연권고가 있을 때 금연을 해 본 경험이 있는 것으로 나타났다.

답1 : 반 갑정도 (핀다).. 아예. 엄마가요 몸 안 좋으니까 그냥 아예 끊으라고 그래서 이젠 안 펴요.

문 :그래도 거의 금연을 했네.

답1 : 애들, B는요 피면 피는거구, 말면 마는 거라서 그냥 쉽게 끊었는데요. B하고 친구들이 피지 말라구 하면 안 피고.

문 :친구들이 피지 말라고 한다구?

답2 : 안 피는 여자애들.

답1 : 안 피는 여자애들이. 그러니까 걱정되니까 피지 말라구.

문 :친구들이 어떤 거 걱정된다고 그래?

답1 : 애기도 그렇고. 폐암이나 병 걸리고.

또한 가출 등의 이유로 돈이 없어서 담배구입이 용이하지 않았을 때 잠시 금연을 했던 적도 있는 것으로 나타났다.

“그 때 당시(중 2 여름)는 그 때 집 나왔거든요. 가출 아닌 가출을 해가지고 돈이 없어지고..돈도 없고, 게다가 담배 살 능력도 안 되잖아요. 내가 차라리 그 돈으로 밥을 사먹고 말지.”

여학생들은 흡연을 하더라도 공부에 대한 부담감을 여전히 가지고 있어 공부하는데 집중이 되지 않아(주로 시험기간 동안) 금연을 시도해 보았으나 중독성 때문에 실패한 경우도 있다.

“일단 그때는 3학년이니까 공부하는 데 지장이 있잖아요? 뭐 평소에도 시험공부 하다가 담배 피면은 집중력이 떨어지거나 막 그러거든요. 끊을려고 시도를 했는데 쉽게 안 되가지고요. 지금까지 못 끊고 있어요.”

학교에서 흡연으로 적발되었을 경우에는 본인의 의사와 관계없이 강제적으로 금연에 들어가게 된다. 금연침이나 금연파스도 붙이게 되지만 금연학교에 가서도 간헐적으로 흡연에 들어가는 여학생도 있다.

한편으로 청소년보호법 시행 초기 담배구입이 용이하지 않은 경우에 금연을 단기적으로 해 본 것으로 나타났다.

“(두달, 세달 담배 안 피워 본적 있어요) 청소년 보호법 생기고 나서 청소년들한테 담배도 잘 안 팔았구요, 돈도 없었고, 돈이 있다 해도 살 데가 없었어요.”

하지만 이런 경우도 앞서 논의한 바와 같이 ‘뚝은’ 담배가게가 있으면 지속적으로 담배를 구입하여 흡연으로 이어지는 것으로 보인다.

11) 금연실패 이유

금연의 의지가 있고, 단기적인 금연을 경험해 본 여성 청소년이라 할지라도 현재는 흡연을 지속하게 된 데에는 다양한 이유로 금연이 실패했기 때문이다. 특히 상습적, 지속적으로 흡연을 해 온 여학생의 경우 중독성으로 인해 금연이 쉽지 않은데다 주변 환경이 금연을 위한 뒷받침이 되지 못한 것으로 드러났다.

“저는 지금 끊고 싶거든요. 끊으려고 노력을 되게 많이 했어요. 원래 1월 달부터 끊으려고 했는데 점점.. 조금씩 줄고 거의 못 끊고 있어요, 지금. 중독된 것 같아요. 습관성도 있고. 항상 밥 먹은 다음에 하고 자기 전에 하고 그러다보니 습관성도 있구요. 중독된 것 같아요.”

금연을 위해 흡연자와 어울리지 않는 것이 중요한데 친구 중 흡연자가 많고 생활을 같이 하다보니 금연에 실패하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다.

“남녀공학 나와 가지고 중학교가. 그래서 남자애들, 여자애들이 막 다 같이 다녔거든요. 애들 다 하나까, 저 혼자만 안하면 그렇고 그런 거 있잖아요. 혼자 끊으려고 하는데, 애들 옆에서 하면 나도 하게 되고 막~.”

더욱이 흡연친구들이 새 담배가 나올 때마다 시험적으로 흡연을 할 경우에는 더욱 금연을 하기가 힘든 것으로 인식하고 있다.

“(다시 피운게 된건) 애들이요. 새로운 담배를 가지고 왔어요. 새로운 담배가 나오면 하나씩 사 봐요. 그런 게 있어요. 이거 새로 나왔다. 이거 순하다는데 한번 펴보자. 애들이요 원래 옆에서 한 사람이 피게 되면은요, 한 사람이 피우면 무조건 다 같이 피우게 되어 있어요. 한명이 피우고 있고, 아무리 10명이 있다고 하더라도, 아 나두 줘, 나두 줘 하면서 다 피우

게 되요. 담배곽을 한 번 돌리고 오면 없어요. 별로 안 남아요. 그러면 마지막에 ‘ 짹짹이~’ 이러다가요.”

친구뿐 아니라 가정이나 성인이 제재해 주는 사람이 없는 것도 금연실패의 이유로 들고 있다.

“저도 금연학교 다닐 때에는요. 검사하고 이러니까 줄이고 이랬는데요. 제가 지금 하숙을 하거든요. 근데 이거 진짜 선생님들한테 안 나가죠? 제가 하숙을 하거든요. 그래 가지구요. 집에서 제어 해주는 사람도 없고. 혼자서 솔직히 제어 한다는 게 솔직히 힘들어요. 자기가 마음먹으면 할 수 있는데. 그것 또 쉽게 무너지고 그러잖아요? T.V에서 보면 누가 담배피면 피고 싶고 이런 것 땀에 다시 시작을 했어요. 그래가지고 평균 한 다섯 개 정도..”

금연을 했다가도 가족 내에 흡연자가 있으면 냄새로 인해 ‘유혹’이 생겨 금연이 어렵다고 한다.

“아빠가 집에서 담배 피는 것도 좀 그래요. 아빠가 피면 계속 옆에서 냄새 맡잖아요.”

가정과 학교에서의 스트레스, 남자친구와의 결별, 친구관계의 원만하지 못함 등으로 인해 스트레스를 받을 경우 적절한 스트레스 관리 방식이 없는 한 기존의 흡연에 다시 의존하는 것으로 나타났다.

답1 : 남자친구랑 깨져서... 그리고 스트레스. 엄마가 혼내면 열 받아요, 그럼 나가게 되고 담배 피우게 되죠.

답2 : 저는 짜증이 나니까 다시 담배를 피우게 되요.

(금연했다가 다시 실패한 이유는) 우선 끝났다는 기쁨에, 저랑 친구랑 애랑 같이 졸업한 날, 졸업장을 받고 애랑 놀러를 갔는데, 애랑 싸운 거예요. 흠~음 우리 진짜 오늘은 담배를 피지 말자. 막 이랬는데, 싸워서. 친구랑 둘이 같이 샀어요...둘이 집에 간다고 헤어졌어요. 애랑 같이 놀러를, 이제 강남역 아시죠? 강남역을 허~어 아 간다! 막 이렇게 하고 갔는데 애랑 저랑 엄청 싸운 거예요. 꺼져, 꺼져 나 간다고, 나 집에 갈 거라고 둘이 찢어져갔고 왔는데, 나중에 서로 연락해서 “니 어디야? 잠깐 얼굴이나 보자.” 만났는데 둘이 동시에 꺼낸 게, 이미 서로 담배를 산 상태였어요. 둘이서 싸워서 열 받아서. 그래서 한 가치씩. 그때 다시 시작했어요. 애랑 둘이 싸워가지고.

여기에 금단현상까지 겹치게 되고 금단현상에 대비한 지식, 대처방안이 없을 경우에는 금연으로 이어지지 못한다.

문 : 지금 제일 어려운거 같은 게 무엇인거 같니? 담배 끊을 때.

답1 : 먹을 게 없잖아요. 입이 심심하니까.

답2 : 계속 먹을 게 있으면 담배 피러 안가요.입이 심심할 때 있잖아요. 입에 아무것도 없고 씹을 것도 없을 때. 그럴 때 피고, 근데 그런 거 먹어서 배가 부르면 또 피게 되요.

문 : 껌 같은 건 어떨까?

답2 : 턱만 아파요.

문 : 그럼 사탕?

답1 : 이빨 썩어요.

“부작용이 젤 안 좋은 게 뭐냐면요, 제가 끊어봐서 알거든요. 담배 필 때는요, 살이 좀 빠지는 경향이 좀 있긴 있어요. 끊잖아요. 그러면요 4~5킬로가 한꺼번에 확 썩어요. 왜냐면요 담배를 안 피면요 불안해서. 계속 껌을 먹게 되요. 사탕 같은 거나. 제가 끊어봐서 알아요. 그때 4, 5킬로 썩었어요. 한꺼번에. 진짜~ 계속 먹게 되요. 담배 안 피니까. 금단현상 쫓나 심했어, 그 때. 장난 아냐.”

금연에 실패한 경험이 많을수록 여성 청소년은 자신의 “의지부족”을 금연에 실패한 이유로 자주 거론하곤 한다.

“(끊을 수 있는 방법은 뭐라고 생각해?) 자기 의지죠. 자기가 끊으면 끊는 거고. 자기 자신이 얼마나 하느냐...자기가 인내력에 따라서 틀려지는 것 같아요. 자기가 어떻게 하느냐...”

여성 청소년의 경험을 볼 때 전체적으로 금연을 할 수 있는 환경도 조성이 되어 있지 않지만 흡연의 폐해에 관련한 정보를 넘어서 금연을 어떻게 해야 되는지에 대한 정보는 상당히 부족한 것으로 나타났다. 따라서 금연계획을 세운다 할지라도 금연에 성공할 수 있는 방법과 대처방안에 대해서 획득한 정보는 매우 빈약하다.

12) 금연계획 여부

금연에 실패하고 나면 금연의 힘들이가 체화되어 더 이상 금연계획을 세우지 않고 금연에 대한 스트레스를 줄이고자 하는 면접대상자가 있다.

“담배 피는 게 좋지도 않고 나쁘지도 않은데요. 금연해봤는데 어렵잖아요. 그 어려운 걸 굳이 할 필요가 없잖아요.”

금연방법에 대한 정보가 부족하고 금연에도 실패했지만 금연을 다시 시도해 보아야겠다는 면접대상자도 많은 것으로 나타났다. 그 이유를 살펴보면 담배를 피울 이유가 없는데 습관적으로 피고 있다는 생각 때문이다.

“그냥 좀 생각을 많이 했어요, 담배를 왜 피울까 생각을 많이 했어요. 그런데 마땅히 이유가 없었어요. 그냥 아무 이유 없이 담배를 피우는 거 였

어요. 그리고 끊어봤자, 솔직히 퍼봤자 좋은 거 없잖아요. 그냥 끊는 김에 이번에 끊어 보려구요.”

금연학교 교육을 받고 나온 학생 중에는 담배의 폐해에 관해 있는 그대로 신랄하게 보여준 비디오로 인해 건강을 보호하기 위해 금연을 계획하고 있는 경우도 있다.

문 :이제 금연학교 끝나면 어떨 것 같애? 담배 필 것 같애 안 필 것 같애?

답1 : 안 필것 같애요. 비디오가 너무 소름끼치잖아요.

문 :어떤 비디오 봤는데?

답1 : 막 수술하고, 수술하는 장면 보여줘요.

문 :어떤 수술?

답1 : 폐인가?

답2 : 응.

답1 : 여기 목 수술도 보여줬는데요. 턱인가? 턱이.. 여기를 이렇게 눌러 갖고요. 여기서부터 여기까지 짹 잘른 다음에 여기서부터 여기까지 꼬맨 다음에 턱 이렇게 부어올라요. 그런 거하고 폐, 폐를 만져보면 타르 있는데. 그 부분 잘라내고. 그런 거 보면 소름 끼쳐요.

여학생이라는 특수성 때문에 성인이 되어 결혼과 임신 시에 발생할 수 있는 장애로 인해 금연을 하고 싶다는 학생이 가장 많은 것으로 나타났다. 그러나 당장 금연을 하겠다기보다는 일정한 시간을 두고 계획하고 있다.

답1 : 애기 낳아야 하니까 끊어야죠.

답2 : 그래야지 20살때까지 정상적인 몸으로 돌아오죠.

답3 : 그 때까지 피면 우리 담배 못 끊어.

문 :스물 살 전에 끊어야돼?

답2 : 끊고 4년 후에 그 담배 안 핀 몸으로 돌아온다고.

답3 : 네. 계획이 그건데. 고1 들어가기 전까지 끊는 거.

현재는 청소년이라는 신분 때문에 흡연에 어느 정도 제약이 있지만 성인이 되면 제재장치가 없기 때문에 청소년기에 금연을 해야 한다고 보고 있는 경우도 있다. 이는 금연이 매우 실천하기 힘든 상황에서 주변의 제한적인 환경을 이용해 성인이 되기 전에 금연을 계획하고 있는 것이다.

“저도 스무 살 되기 전예요. 끊어야지 지금. 끊어야 되겠다고 생각하고 있어요, 지금요. 스무 살 되기 전에는 끊어야, 그래도. 왜냐면 제가 생각하기에는 스무 살이 되면요. 더 못 끊을 거 같다는 생각이 들거든요. 차라리 지금 이제 학교 다닐 시기에 차라리 끊어서 하는 게, 끊는 게 더 좋을 것 같다고 생각해요. 왜냐면 스무 살 되면은 더 자유로워 질것 같아서요. 그게 더 많이 필거 같아요 왠지 막. 드는 생각에 더 많이 필 것 같아요.”

13) 금연방안과 효과성

여학생이 서술한 금연방법에 대해서는 금연초, 금연침, 금연파스 붙이기, 사탕, 목캔디 등을 들고 있지만 효과가 없거나 살이 쪼는 이유로 적절한 대처방안이 되고 있지 못하다. 담배를 피고 싶으면 “심호흡을 하고 물을 많이 마셔야” 된다는 진술도 있었으나 효과적이지 않은 것으로 파악되고 있다.

한 사례의 경우 부모가 개인비용을 소요해 상담을 이용한 경우도 있다. 하지만 학생의 의지가 없는 상황에서의 상담은 효과가 없는 것으로 보인다.

문 : 그 상담은 어떻게 받은 거야?

답 : 아빠가 끌고 갔어요. 아빠가 말을 하라고 하면 제가 말을 안 해요.

무조건 때려도 제가 암말 안하고 할 말 없는데 할 말 없는데. 그러니까 차라리 상담을 받아라. 솔직히 상담을 일주일에 세 번 갔거든요. 제가 암말도 안하고 선생님 혼자 중얼거리고 계속 세 시간동안 시간 때웠어요. 두 번째도 계속 그러니까 그러다 어떡하다 다 말하고 그러다가 아빠가 그거 알고, 그러다가 아빠도 타협해갖고 좋게 끝내고 요즘은 좋게 끝났어요.

흡연을 하게 되면 대부분의 학교에서는 적발, 반성문 쓰기, 봉사 활동, 금연학교 보내기 등으로 순서가 진행된다. 일례로 한 학교에서는 흡연여학생은 다음과 같은 순서를 밟게 되는데 많은 학교가 비슷한 경로를 택하고 있다.

“학교에서는 3번 걸리면, 그러니까 첫 번째로 걸리면 훈계예요. 두 번째로 걸리면 부모님 소환해서 징계를 받고, 세 번째 걸리면 금연학교예요.”

그런데 흡연자의 경우 적발기준에 있어서 문제점이 있는 것으로 보고 있다. 학교 밖에서 흡연하면 적발되지 않고 학교에서 ‘어쩌다’ 담배를 피워 적발되는 경우, ‘친구 라이터 가지고 있다 걸리는’ 등 적발기준이 불공평할 때 흡연자의 입장에서 수용하기 힘든 것으로 보인다.

감시체제로서 흡연자를 적발하기 위해 설문조사도 사용되고 있는데 이는 금연은 커녕 문제에 대한 불만만 가중시키는 것으로 인식되고 있다.

문 :학교에서도 땀었어?

답 : 안 땀었는데요. 맨날 누가 봤대요. 그래가지고 설문조사하면 나온대요. 그게 익명이라요. 누군지 가르쳐주지도 않아요.

답 : 누가 언제 어디서 담배 피는 걸 봤고, 누가 어디서 누굴 때리는 걸 봤고.

문 :그런 설문조사를 해?

답 : 네. 그럼 다 나와요. 익명으로 누군지 모르게.

일단 걸리게 되면 반성문을 쓰거나 함께 흡연하는 친구의 이름을 대야 하고 반성하지도 않고 있는 사실에 대해 ‘죽어라고 반성문’을 써야 하는 상황이 발생한다. 또 교사로부터 맞는 경우도 있고 봉사활동을 하게 되나 흡연자의 입장에서는 의미가 없는 것으로 나타났다.

“그때는 그냥. 솔직히요. 옛날에는 샘들 때리는 것 심했잖아요? 무조건 빠따로 맞고 그다음에 교내 봉사, 풀 뽑고 맨날 체육복 입고 근데 그걸 저희는 좋아라했어요. 왜냐면 학교 공부 안하니까. 근데 솔직히 심하게 뭐 금연학교까지는 그런 건 아니었는데요. 교내봉사 체육복 맨날 입고 와서 아침부터 풀 뽑고 청소하고, 또 맞고.”

“중학교 때는 엄마는 안 불렀구요, 엄마 안 부.. 집안에는 연락 안하고 학생부 선생님들한테요 막 엎드려뻔쳐 해가지고 엉덩이를 되게 많이 맞았거든요. 여기 엉덩이를, 진짜 엉덩이가 부을 정도로 맞았어요. 부을 정도까지 맞아서 제가 또 그 오기가 좀 있거든요. 그래서 독한 면이 있어서 맞아도 안 울어요. 그러니까 선생님들은 또 “잘못한 거를 모르냐” 이러면서 좀 더 때리셨는데, 그 때 막 혼나고 반성문 쓰고 한, 한 일주일 넘게 동안 봉사활동하고 학교 봉사활동하고 계속 반성문 써서 내고 그랬어요.”

징계를 받을 경우에 학교 게시판에 익명으로 공고를 하나 학생들은 누구인지 알고 있고 이는 학교 내에서 흡연자에 대한 편견과 낙인으로 이어진다.

“징계 받으면 완전히 개망신이에요. 그게 각 층마다 종이가 붙어요. ‘공고’ 해가지고. 가정통신문 나오고, 그런 거 보면, ‘이거 다 아는 사실인데.’ 그냥 무심코 갖다 버리고. 소문이 나져 있다. 학교에서 막 피우는 애가 있

으면 벌써 소문이 나죠, 다 알죠. 누구 징계 받는다.”

적발되어 내려진 처벌의 내용과 그 양이 적발한 교사가 누구냐에 따라 달라질게 될 때 문제가 된다.

“좋은 선생님 걸렸다 싶으면 선생님 심부름 같은 거 타자 쳐 주고, 프린트 뽑아오고, 정말 재수없는 이상한 선생님 걸리면 뭐 계단 스텝을 5층까지 다 뒹아라.”

특히 적발한 교사가 흡연자라는 사실을 알고 있는 경우는 교사와 학생간의 사회적 지위로 인해 자신들만이 처벌을 받고 있다고 생각하고 있다. 즉 형평성의 문제가 제기되고 있다.

“선생님들이 학교 주변하고 동네를 돌아요. 그때 걸리면.... 근데 선생님들은 학교에서도 펴요. 수업시간에 냄새 풍기기도 하는데 역겨워요. 우리한테는 벌주고.”

학교에서 흡연시 적발되면 금연학교에 보내져 금연을 위한 각종 프로그램에 참여하게 된다. 실제 금연학교에 참가해 본 대상자는 금연학교에 대한 불만족과 금연학교의 비효과성에 대해 토로한다. 면접대상자 중 한 곳의 금연학교에서 교육을 받은 경험이 있는 여성 청소년의 진술을 토대로 금연학교에서 지양해야 될 금연방법이 제시되고 있다. 대상 금연학교는 한 곳이기 때문에 다른 금연학교에 일반화시킬 수는 없지만 금연교육에서 주의할 점은 제시하고 있다.

일단은 경험한 금연학교가 금연을 너무 강조하다보니 오히려 스트레스를 가중시켜 금연하기 힘들게 한다는 것이다.

답1 : 근데 여기는 금연학교니까요. 끊게 만들어야 하잖아요. 근데 여기선 더 막 끊으라고 강요하는 거지. 애들이 끊게끔 만드는 건 아니에요. 그러니까, 되게 막 압박한다고 해야할까? 힘들게 해서, 스트레스를 줘요. 저희가 막 솔직히 스트레스를 받고 담배를 피우잖아요. 기분 안 좋을 때. 가뜩이나 짜증나는데,

답2 : 너무 강요를 해요. 여기를 이해시키는 게 아니라, 세뇌시키는 거예요. 끊어라 끊어라. 그리고 너무 뻔한 이야기.

답 : 여기 애들도 많잖아요. 금연학교 왔을 때 친구들을 못 만나잖아요. 근데 막 토요일, 애들이 다 놀잖아요. 학교도 일찍 끝나니까 밤늦게까지 놀잖아요, 애들 만나가지고. 애들이 다 담배를 피우잖아요, 하나같이.

또 학교 근처에 금연학교가 없기 때문에 수업을 마치고 금연학교까지 이동하여 교육을 받는 것에 대한 부담감이 있다. 지리적인 이동거리는 지방에서 올라 와 서울에 소재한 금연학교를 다녀야 하는 경우에도 해당된다.

“여기 수원까지 오기 힘들어요. 안양에서 수원오기가 좀. 학교에서 또 버스를 타고 전철을 타고, 택시를 타고 여기를 와야 해요. 차비만 해도 하루에 만원씩 써요. 진짜 만원씩 쓴다...퇴교 당하고. 다시 저 여기 금연학교 못가고, 먼 데 있잖아요. 평택이나 서울 같은 곳에 가고.”

또 금연학교에서 보여주는 비디오나 교육내용이 이전에 알고 있던 것 이상이 없어 효과를 보지 못한다고 한다. 즉 교육내용의 식상함으로 인해 금연을 유인하기 위한 자극제로서 역할을 하지 못한다고 판단하고 있는 여학생도 있었다.

“너무 뻔한 이야기...담배에는 뭐가 들었고, 무슨 병에 걸리고, 여자에게는 어떤 피해가 있고 이런 거를 다 알고 있는 내용인데 그걸 똑같이 보여주고, 금연 침 놓아주고. 그거 솔직히 효과 없어요. 솔직히 말하면요. 이거 붙여도 아무런 효과 없는, 이거 붙여주고”

위압적인 금연학교의 교사의 분위기도 설득력이 부족하다는 이야기를 하고 있다.

“심한 욕은 안 하는데요. 일단 위압적인 말 많이 하니까. 딱 한마디에 오빠들 막 쫓게 만들어요. 그래서 딱 말 잘 듣게...”

금연학교에 다니는 동안만이라도 금연을 하는 것은 금연자로서의 전환뿐만 아니라 수료증을 받아 학교에서 인정받는 하나의 계기가 된다. 따라서 금연학교에 다닐 동안 금연하지 않는 것은 학교생활을 무난히 보내기에 중요한 요인이 된다. 흡연 여학생의 경우 갑자기 금연하기가 쉽지 않은 상황에서 금연학교에 왔고 금연학교 내에서 흡연한 학생을 적발하거나 학교에 연락을 취한다는 이유로 금연을 강제하고 있다.

답1 : 금연 학교는 되게 막 피씨방 가서 담배 냄새 배어와도 안되고, 뭐 담배 냄새...

답2 : 지랄해?

답3 : 좇나 지랄해. 장난 아니야. 학교에 바로 연락해.

또 금연학교 재학시 흡연한 사람에 대해 ‘자수’하라고 요청했을 때 스스로 흡연했음을 인정하는 경우에 오히려 불이익이 오고 있음에 대해 불만족스러운 것으로 나타났다.

“진짜 효과 없고, 그리고 담배피운 사람 솔직히 일어나보라고 해요. 안 일어나면 검사기를 들고 와서, 나오면 가만히 안 둔다, 이렇게 막 협박을 해요. 그냥 협박 식으로 그럼 일어나잖아요. 그러면 알고 보면 맨날 맨날 검사한다고 하면서 소변검사, 뭐 부는 거 맨날 맨날 한다고 하는데, 아니에요. 알고 보면 토요일날 맨 마지막 날 하는 거예요. 그냥 그거예요. 양심에 일어나라 그냥 그런 거지. 그런데 양심적으로 하면 기계를 들고 온

다잖아요. 그런데 불어서 나오면 너희 가만히 안 둔다. 거의 죽여 버린다 식으로 말을 하니깐 일어나잖아요, 그럼 검사 안해.”

금연을 유도하기 위해 운동을 시키거나 흡연 학생을 벌주기 위해 기합을 병행하고 있는데 이는 금연으로 가기 위한 길도 아니고 신체적으로만 힘들다고 토로하고 있다.

답1 : 그럴 정도로 너무 힘들고 그러니까요.

답2 : 정말 스트레스 받게 해요.

문 : 육체적으로?

답1 : 예. 진짜 육체적이에요. 심하게.

답3 : 차라리 정신적 스트레스면 참고 넘어가겠는데,

답1 : 여기서는 정신적 육체적으로 다...

답2 : 제가 어제 기합을 너무 많이 받아서 다리에 알이 있어 가지구요, 학교에서 걷지를 못했어요, 진짜. 계단을 내려오는데 구를 뺐 했어요, 진짜. 다리에 힘이 없어가지고.

문 : 어제 기합을 받은 이유는 담배 피운 사람이 있었기 때문에.

답1 : 예. 담배 피운 사람만 빼서 기합을 받은 거예요.

따라서 금연이 워낙 힘들고 단기간에 되지 않기 때문에 단순한 강압적인 금연보다는 단계적인 금연방식도 인정해 주어야 한다는 것이다.

금연학교에 일정기간을 지속적으로 다녀야 수료증을 받게 되어 있는데 학교에서 교사가 금연학교대신 학교에 남아 있으라고 하는 경우, 시험공부 기간 동안에 금연학교를 가야하는 경우 등 시간에 대한 갈등이 있는 것으로 나타났다.

답1 : 오늘도, 오늘 같은 경우도 학업성취도를 봐야하는데,

답2 : 시험 봐야하는데,

답1 : 오래요.

답3 : 그러니까, 학교에서는 가지 말라고 했는데, 금연학교에서는 애네 오라고 해라. 해서.

답1 : 학년 부장 선생님이 있어요. 총 1학년 국어선생님이 있는데, 그 선생님한테 물어보니까, 안되지 너희 시험 봐야지. 선생님이 금연학교에 전화해 줄게. 이랬는데, 4교시 끝나니까 너희 금연학교가라. 거기서 오래. 딱 이런 식으로. 너무 힘들구요. 여기서도 그랬어요. 초상이 나도, 여기는 와야 한다고. 엄마 아빠가 아닌 이상 오라고. 정말 그 말은 어이가 없었어요. 그러면 진짜 친한 친구가 죽었으면 어떻게 해요? 선생님이라도 가실 거잖아요. 솔직히 친한 친구가 죽었으면. 저희가 나이가 어린 것 뿐이지, 친구가 있잖아요. 친구가 죽으면, 그럼 진짜 가야 하잖아요. 근데 그럼 진짜 여기, 만약에 제가 갔어요. 그럼 애들 수료증 받을 때 저는 수료증 못 받는데요.

특히 저소득층 자녀의 경우 금연학교 비용을 부모가 부담하는 것도 자식의 입장에서 어렵다고 판단하고 있다. 금연학교 참가비용은 2만원 정도인데 학교가 아닌 부모가 부담하고 있다.

답1 : 그리고 중요한 거는 그 땐 여기 수업료가 4만원이었어요.

답2 : 맞아.

답1 : 저희가 여기 수업료 너무 비싸다고 박박 우겨서 좀 낮아 진 거 같아요. 2만원으로.

답2 : 저희가 진짜 좀 심하게 우겼어요, 안 간다고. 돈 없다고.

답3 : 급식비도 4만원 못 냈는데, 무슨.

답2 : 5일 동안.

문 : 그럼 2만원을 자기 용돈으로 낸 거야? 아니면 부모님이 내주셨어?

답1 : 부모님이 내준 사람도 있고, 아니면 자기가 한 사람도 있고.

학교환경도 문제가 있는 것으로 인식하고 있다. 밝고 쾌적한 환경에서 교육을 받고 다른 장소를 대여하는 것이 아닌 금연학교를

만들어 환경을 조성해야 할 필요성에 관해 이야기하고 있다.

“불 다 꺼놓고. 커튼 다 치고 그러니까. 졸릴 수 밖에 없어요. 솔직히 학교에 있으면요 수업시간에 자기라도 하잖아요. 그런데 여기서는 자도 뭐라고 하죠. 그리고 솔직히 땀 흘리고 오면 솔직히 졸리잖아요, 피곤하고, 처지고 그러니까 졸리죠.”

답1 : 이걸 대고 써야하는데, 이걸 대고 써요.

답2 : 앞에 의자 돌려서 스폰지 댄 의자에 대고 종이를 놓고 쓰는 거예요. 그럼 종이가 뽕꾸 찢리잖아요.

답1 : 글씨가 참 웃기게 써져요.

답2 : 그리고 거기가 유치원 애들 노는 장소인데, 침도 뱌지 말래요.

답1 : 침 뱌다 걸리면 자기가 할아야 한대요.

답2 : 솔직히 금연학교면 금연학교 만의 건물이 있어야 하잖아요. 근데 이것두요, 원래 체육 뭐 하던 사람이 막 와서 그런 거고, 그렇대요, 막. 저희가 배우는 교실도 유치원 교실이고, 그러니까 막상 그렇게 할 게 없잖아요.

전체적으로 볼 때 금연을 유도하는 설득력 있는 대안보다 강압적인 방식 사용과 금연에 대한 지나친 강요, 금연학교의 교육과정의 신선함 부재, 학교 내 객관적 기준없이 흡연자 벌주기, 학교 내 환경수준의 열악함과 비용문제, 남녀 혼합된 교육으로 인해 여학생에 맞춘 교육부재, 학교공부와 금연학교시간과의 상충 등이 흡연자의 입장에서 파악한 금연학교의 문제로 파악됐다.

금연프로그램이나 금연학교에 대해 여성 청소년은 경험에 비추어 대안을 제시하고 있다. 금연학교에 대한 다양한 불만이 있지만 긍정적인 점으로 평가하고 있는 것은 교사와 학생간 또는 학생들이 직접 활용해 보는 교육방법이 실행될 때이다.

“솔직히 그때 다닐 때는요. 아, 진짜 많은 걸 배웠거든요. 처음엔 비디오

나 보여주나 보다 이랬는데 막 실험도 많이 하고 목 뚫린 사람이랑 직접 얘기도 해보고 사일동안 되게 많은 걸 배웠어요. 그래서 그 충격으로 그 두 달 동안 꺾을 수 있었던 것 같아요.”

또한 금연을 하는데 있어 자신의 의지가 중요하기 때문에 금연을 해야 하는 이유를 여성 청소년의 인생에서부터 생각하는 방법을 이야기한다. 그리고 그 방법은 본인이 자각해야 되는 것이기 때문에 매우 설득력이 있고 본인이 변화가 될 수 있는 방향으로 가야한다고 인식하고 있다.

답1 : 너무 세뇌적이지 않고,

답2 : 그냥 그럴 거 같아요. 니네 한번 니네가 살아온 인생을 생각해봐라.

담배를 왜 피우는지. 뭐 그런 거.

또한 기존에 알고 있던 흡연, 금연정보가 아닌 보다 현실적이고 금연을 유인할 수 있는 교과내용으로 편성되길 희망하고 있다.

“담배를 막 피우면, 그게 타르가 막 액체잖아요, 그런 액체가 떨어지는 것을 보여준다던가. 아니면, 담배에 지방이 많이 들었대요. 배에서 지방이 막 떨어지는 것을 보여준다던가, 이런 거. 그럼 사람들이 지방이 떨어진다면 버리고 싶잖아요. 그냥 뭐 썩은 폐 보여주고, 한, 두 번 본 게 아니잖아요. 이제 익숙한데. 첨엔 당연히 징그럽죠. 근데..”

특히 흡연중독이 심하고 흡연자 친구가 많은 경우는 학교나 금연학교를 떠나서 공간적으로 완벽하게 담배와 차단된 곳에서 금연교육을 받고 실행할 수 있는 환경을 원하고 있다. 이는 담배의 노출로부터 어떻게든지 자신을 보호하고 싶은 욕구에 기반한 발상이다. 금연학교를 다니더라도 학교생활과 분리되어 금연에만 집중할 수 있는 환경을 원하고 있다.

“근데 정말 딱 1주일만이라도, 담배랑 차단된 생활을 우리가 했어요. 그 담배 안 피운 게 아까워서라도 안 피울 거 같아요.”

담배로부터의 완벽한 공간적 분리는 혼자서 아닌 흡연친구와 함께 해야만 성공할 수 있다고 보고 있다. 아무리 독립된 공간에서 금연에 성공했다 할지라도 담배와 흡연자에게 다시 노출이 된다면 금연에 성공할 수 없기 때문이다.

“금연학교 간 친구가 머릿속으로 항상 ‘담배 안 돼, 담배 안 돼.’ 이랬대요. 그렇게 일주일을 지나고, 뭐 ‘담배 안 돼.’ 하다가, 애들이 담배 피우니까, ‘담배 안 돼, 담배 안 돼, 담배 안 돼 하다가 담배 한 대만 줘봐.’ 이렇게 된대요. 그래서 금연학교가 별 효과가 없어요. 합숙이 젤 나은 거 같아요. 저희 머리에서 나온 거지만, 합숙. 솔직히 금연학교 중에 그런 거 없잖아요.”

답1 : 예. 아 이런 학교에 말구요. 이렇게 담배와 차단된 생활을 할 수 있는 그런 데, 숙소 같은데.

답2 : 학교에서 보내줘야 할 거 같아요. 제 생각에는.

답3 : 담배 피우는 인간 너무 많다 보니까요. 그러니까, 학교에 담배피우는 애가 한 명이라도 있으면 솔직히 다 끊기는 어려운 거 같아요. 그러니까, 한 번씩 다 보여야 할 거 같아요.

답1 : 솔직히 우리 학교 전교생이 다 끊는 건 무리예요. 솔직히 그건 말도 안되는 건데, 그중에 반이라도 끊어야 할 거 아니예요. 청소년인데.

금연프로그램은 여학생과 남학생을 분리하여 실행하는 것이 바람직하다는 의견도 있다. 여성 청소년의 성장기로서 신체적 변화가 있고 생리 등의 특수상황이 있는데 남학생과 함께 금연교육을 받는 것은 불편한 것으로 인식되고 있다. 운동이나 기합 등도 남학생과 여학생의 신체적인 조건 차이가 있는데 일률적으로 적용하는

것에 대한 문제제기를 하고 있다.

“솔직히 여자들만 모아놓고 하는 게 나을 거 같아요. 저희는 교복을 치마를 입잖아요. 첫날 와서 체육을 하는데, 좀 그랬어요. 체육복 같은 거 챙겨가는 지 몰랐어요. 처음 오는 날이라서 몰랐어요. 갔는데, 달리기를 시키고, 앉았다 일어 났다는 시키는 거예요. 속바지를 입은 것도 아니고, 속에 스타킹하고 속옷 달랑만 입었는데...확실히 앉아, 확실히 앉아.’ 확실히 앉아요, 다 보이게. 차라리 남자애들이 뒤에 세워주면”

“남자랑 똑같이 하니까 진짜 힘들어요. 오빠들은 쉬운 데요 뭘 시켜도 똑같이 시키니까 여자라고 안 봐주는 데요. 솔직히 힘들잖아요. 이렇게. 생리할 때도 뛰라고 해요. 배 아픈데도 뛰래요. 말할 수가 없잖아요. 남자들 밖에 없으니까. 그런 게 좀 짜증나요. 예. 40바퀴 뛰어도 저희도 40바퀴 뛰고. 치마 입어도 무조건 하래요.”

또 남녀 청소년의 분리된 금연수업은 여학생에게 보다 중요한 교육내용을 담아 여학생을 대상으로 실시할 수 있다고 보고 있다.

“만약에 여자들만 하는 금연학교를 세웠다 하면요, 여자들끼리만 모여서 합숙을 하는 거예요. 1주일이던, 1달이건 간에. 그래서 체력단련을 하면, 뭘 하든. 그리고 여자들끼리 하면 그리고 비디오 같은 것을 보여주면 여자한테 더욱 치명적인 것만 보여주고.

답2 : 남자하고 여자 있으니까, 그냥 공통되서 딱 그걸 중심으로 두는 거잖아요. 그냥 ‘둘 다 나쁘다. 둘 다 나쁘다.’ 하는데, 여자끼리 있으면 여자한테 더 안 좋은 게 더 많이 있잖아요.”

“임신이나 생리나 그런 이야기는 남자있는 데서 하기 좀 곤란하잖아요. 여자끼리 있으면 그런 이야기 더 편하게 할 수 있고, 뭐 담배를 피면 폐경기가 더 빨리 온다 같은 그런 말도 더 편하게 할 수 있으니까, 여자끼리 있는 게 더 편할 거 같아요.”

교육의 내용도 스스로 하는 체험위주로 또는 취미생활을 가질 수 있도록 해야 한다고 제안하고 있다.

답1 : 금연교육 소용 없고 자기 의지가 안 펴야겠다는게 중요해요.

답2 : 산에 데려가면 좋지 않을까요? 산에 데려 가면요, 자기네들도 알거 아니에요. 산이 높고 힘드니까 얼마나 힘들고 폐활량이 없는지 자기네가 느낄 거 아니에요. 내 주위에 있는 사람들도 그러던데. 산에 갔다 오더니 내 몸이 이런 줄 몰랐다면서 금연 해야겠다고 하던데요.

“배가 불러서 밥 먹었는데 배가 불러서 담배를 피우지 이렇게 생각했는데 그걸 할 때 꼭 다른 짓을 해서 그걸 잊을 만한 뭔가를 했어요. 예를 들면 집에 뭐 제가 뭐 잡지 같은 거 모아놓고 오려놓는 걸 되게 좋아하거든요. 그런 걸 하거나 뭐 따로 잡지 같은 거 스크랩 해갖고 옷.. 막 제 의상 같은 거 맞춰 놓고 그런 거 하거든요. 그런 거 하다가 떼 거 하다가 좀 한참 있다가 예를 들어서 한 시간에 두 번할 거 한 시간에 한 번으로 줄이고 그러다 보니까 반 갑으로 줄었어요.”

금연교육 이외에 금연을 할 수 있는 방안이 제안되었다. 흡연하는 친구 끊기가 제안되었으나 청소년기에 금연을 위해 친구를 회피하는 것은 매우 어려운 방안으로 인식하고 있다.

답1: 어쩔 수 없이 애들이 있으니까 그냥 피우게 되요. 담배를 끊으려면요, 같이 놀던 애들도 다 끊던지요, 뭐 그래야 할 거 같아요.

답2 : 아니면 우리나라에 담배가 없어져야 해요.

답1 : 아니면 그 친구들하고 절교를 해야 해요.

담배값 인상과 흡연의 관계에 대해서는 담배가격이 2만원 정도로 인상되어 담배를 구입할 수 없게 되면 금연이 된다는 의견, 담배 값을 올리더라도 ‘갑자기 확 올려’ 미리 담배를 사 놓지 못하도록 해야 한다는 견해, 담배 값의 인상폭이 높다 하더라도 담배를

구할 루트가 있기 때문에 가격조정은 여성 청소년에게 별 영향을 줄 수 없다는 의견으로 다양하게 나타났다. 가족흡연자, 성인뿐만 아니라 비도덕적인 방식으로라도 담배 값 인상에 따른 여파를 피해 갈 수 있다고 생각한다.

답1 : 그것도 되게 좋은 것 같아요. 외국에서요. 하나에 구십오 ..몇 달러지 그게? 한 구십 오 달러 하나? 하나에 만 육천원 이러거든요. 이 만원 정도해요. 하나에 진짜 한 갑에. 저희나라는 아직은 특별나게 티나게 올리진 않았잖아요. 솔직히?

답2 : 담배 값을 올려도 구입하는 사람은 어떻게 해서든 구입해요.

답1 : 맞아. 그래도 많이는 줄이겠죠. 그렇지 않나? 담배 값이 하나.. 한 갑에 만 육천원이라면 어른들은 사겠지만. 학생들은 그게 좀 부담스럽지 않아?

답1 : 솔직히 저희 나라 보면요, 흡연하는 학생들이 되게 많잖아요, 거의 실업계 고등학교학생 반 이상이 담배를 피잖아요. 그걸 막으려면 이렇게 해서는 안되요.

답2 : 차라리 그냥 담배를 없애버려 없애버려.

답3 : 차라리 그냥 담배를 없애버리던지, 금연 교육을 확실하게 하던지, 그리고 담배값이 오른다고 하잖아요,

답1 : 그렇지만 필 사람은 펴요.

답2 : 그건 정말 소용이 없을 거 같아요. 청소년 담배를 너무 많이 펴서 가격을 올리는 거잖아요. 솔직히요, 피는 애들은 어떻게 해서든지 사요.

답1 : 돈 없으면, 훔쳐서라도 피워요, 애들이.

답2 : 담배 훔쳐서라도 펴요. 만약에 가게를 갔어요. 뭔가를 훔쳤으니까 절도가 되잖아요, 가게 가잖아요, 학교 끝나고, 그런데 만약 주인이 없어요, 그럼 솔직히 가게 카메라가 있는 것도 아니고,

담배판매 전략에 있어서도 문제가 있다고 보는데 처음 담배를 구입할 때 인터넷에서 다양한 담배구경을 했는데 ‘빨간색’으로 되

어 있는 외국담배가 눈에 들어와 구입하게 된 경우도 있다. 또 담배갑 내에 담배를 사도록 유인하는데 이 방식이 여성 청소년에게 보다 유혹적인 것으로 나타났다.

답1 : 진짜 신기하게 나와요. 그리고, 눌러가지고 빼는 것도 있고, 담배 무늬 그려져 있고 그런 것도 많아요.

답2 : 해 무늬, 래종(Raison) 담배 아시죠? 래종이라고 고양이 그려져 있는 담배가 있어요. 거기에 서너 보루 중에 어찌다 하나씩 어떤 그림이 필터에 그려져 있어요. 그거 뽑으면 행운 이래요. 그러니까, 사계꿈 만들면서,

답1 : 그러니까, 사계꿈 만들어요. ‘아 오늘은 만나왔으니까, 내일 사봐야겠다.’ 내일 만나오면, ‘또 사봐야겠다.’ 이런 생각 있잖아요. 아니면, ‘아 우리 한 보루 사서 다 까보는 게 어때?’ 이런 생각.

가장 근본적인 방법은 담배회사를 없애는 것인데 현실적으로 어려울 것 같다고 판단하고 있다.

답1 : 근데 저는 솔직히 그렇게 했으면 좋겠어요. 제 생각은 막말로 담배 피고 술 먹고 그걸 다 없애면 되잖아요? 근데 그게 현실적으로 말이 안 되니까.

답2 : 너무 단순한 얘기야.

14) 요약

먼접을 통해 밝혀진 바를 요약하면 다음과 같다.

(1) 흡연의 원인과 과정

여성 청소년의 흡연시작 시기는 초등학교 3학년부터 고등학교 1학년까지 다양한 지점에서 시작하는 것으로 나타났지만 중학교 시기를 중심으로 또래와 함께 흡연을 시도하는 것이 가장 일반적인 흡연 과정이다. 흡연 시기는 다양해도 대체로 중학교 1-2학년 사이에 규칙적인 흡연자가 되어가는 것으로 나타났다. 하루 중 흡연을 하는 시간은 취침 바로 직후, 학교 가기 전, 식후, 방과 후, 자기 전, 화장실 갈 때로 다양하지만 대체로 학교 내 흡연이 용이하지 않아 학교가기 전과 방과 후에 집중적으로 이루어지는 것으로 나타났다.

흡연을 시작하게 된 동기 역시 복합적인 것으로 나타났다. 주로 '호기심'으로 흡연을 시작하나 호기심의 형성은 부모나 주변어른의 직접적인 흡연모습 관찰과 대중매체에서의 흡연에 대한 긍정적 묘사에서 연유한다. 또 친구나 선배 흡연자의 권유나 '장난삼아' 시도하게 된다.

또래집단의 권유나 단순한 호기심을 넘어서 흡연시작의 또 다른 동기이자 흡연이 상습적으로 지속되는 중요한 이유는 스트레스인 것으로 나타났다. 스트레스는 여성 청소년이 처해 있는 다양한 환경에서 발생하는 것으로 인식되고 있으며 대체로 학교와 가정환경, 공부에 대한 부담감이 주요한 스트레스 발생요인이다.

학교에서는 교사의 차별적 학생대우, 학생에 대한 엄격한 규제와 심한 체벌이 학교환경의 주요 스트레스 요인이고, 가정에서는 부모와 자녀간의 원만하지 못한 의사소통, 부모가 스트레스의 조

절 없이 자녀에게 그대로 이전, 부모의 신체적 처벌이 스트레스 원인으로 나타났다. 여기에 덧붙여 학교와 가족으로부터 요구되는 공부에 대한 부담은 모든 여성 청소년의 스트레스를 가중시키고 있다.

스트레스로 인해 흡연을 하기 때문에 흡연하는 동안 ‘긴장이 풀리고 마음이 편안 해진다’는 흡연의 긍정적 기능에 대한 견해가 많았다. 반대로 흡연으로 인해 나빠지는 건강과 여성의 흡연행위에 대한 부정적 인식이 흡연에 대해 부정적으로 생각하게 되는 이유가 되지만 많은 흡연자의 경우 흡연에 대해 양 측면을 공유하고 있는 것으로 보인다.

흡연을 시작하게 되면 중독에서 헤어 나오기 힘들므로 기본적으로 흡연이 지속된다. 특히 여성 청소년의 주변에 흡연자가 많아 특별한 기제가 없는 한 흡연환경에 지속적으로 노출되고 있다.

(2) 담배비용 조달, 담배구입, 흡연 장소

여성 청소년은 용돈에서 담배값을 부담하고 있지만 용돈만으로는 부족하여 부모에게 다른 용도로 추가비용을 타 담배값으로 대체하는 경우도 많다. 용돈이 부족한 경우는 공동으로 용돈을 모아 구매하기도 하고, 특정시점에 돈이 수중에 있는 여학생이 구매해 친구들에게 나누어 주기도 한다. 흡연 청소년은 최근의 보건복지부에서 발표한 담배값 인상에 따라 담배구입비가 부담스러운 것으로 인식하고 있다. 하지만 이러한 인식의 차이도 여학생의 용돈 규모나 사회계층에 따라 다르다.

여학생은 다양한 경로를 통해 담배를 구입하는 것으로 나타났다. 성인이 아닌 청소년임에도 불구하고 현행법에서 규정하고 있는 주민등록증 제시를 요구하지 않거나, 주민등록증에 대한 세심한 관찰이 부재한 상황에서 담배를 판매하는 곳이 많은 것으로 나

타났다. 특히 동네가게나 수퍼가 큰 가게보다 그 정도가 심한 것으로 보여 여성 청소년의 담배 구매가 이런 장소에서 더욱 용이한 것으로 보인다. 특히 본인들의 경험과 주변 청소년흡연자의 정보에 의거하여 상시적으로 담배를 구매하는 곳, 즉 ‘뚝은 곳’이 있는 것으로 나타났다. 청소년에 대한 담배판매가 허용적인 상황에서 여성 청소년 스스로가 성인처럼 꾸며 담배를 구입하거나, 주변에 아는 사람(친구, 언니, 선배, 남자친구, 어린이)과 전혀 생면부지의 사람에게도 부탁하여 담배를 구입하거나, 노숙해 보이는 친구가 대신 담배를 구매해 주고 있는 것으로 나타났다.

여학생의 흡연 장소는 다양하지만 아는 사람이 없거나 부모, 교사 등 감시를 피할 수 있는 곳에서 하는 것으로 나타났다. 숨어서 흡연을 해야 하기 때문에 놀이터, 공원, 노래방, PC방, 당구장, 건물 안 화장실, 학교와 지하철 화장실, 학교 밖 안 보이는 곳, 호프집, 카페, 후미진 골목길, 오락실, 집안에 아무도 없을 때나 부모가 없는 친구 집에서 흡연을 하게 된다. 특히 집이 아닌 외부에서의 흡연은 제재가 없기 때문에 흡연량이 증가하게 되는 특성을 지닌다.

여성 청소년의 흡연에 대해 수용적인 부모도 있고 노래방과 PC방 등의 장소에서의 흡연에 대해 가게주인의 반응도 제재하는 측과 묵인하는 측으로 나뉘어 청소년에 대한 현행법 조차 지켜지고 있지 않은 곳이 있는 것으로 나타났다.

학교 화장실에서의 흡연이 종종 이루어지고 있지만 교사에게 걸릴 가능성이 있고, 비흡연 친구들의 시선과 흡연자라는 소문으로 인한 ‘불편’함, 흡연하지 않는 친구들에 대한 ‘피해’ 등을 고려하여 자제하는 편이다.

(3) 흡연관련 건강정보의 내용과 교육

자신에게 나타나는 증상으로 인해 흡연과 건강이 관련이 있다는 것을 인지하는데 특히 여학생의 관심과 관련하여 ‘피부가 안 좋아짐’, ‘여드름이 더 많이 생김’, ‘눈가에 다크 써클 생김’, ‘얼굴에 노화가 빨리 옴’ 등에 민감한 반응을 보인다.

흡연과 건강 관련한 정보 제공은 흡연시 적발되어 금연학교에서 교육을 받는 것 이외에는 체계적으로 실시되고 있지 않은 것으로 인식하고 있다. 학교에서는 주로 학교 강당에 집단적으로 모여 강의 듣거나 비디오를 보고, 재량수업 시간에 비디오 등을 틀어 주거나, 체육책이나 가정책에서 흡연관련 건강문제에 대해 읽은 적이 있는 것으로 나타났다. 또 학교 화장실이나 복도에 간단한 포스터를 붙여 흡연의 해악을 선전하기도 한다. 간헐적으로 가정 통신문을 통해 청소년흡연과 건강정보를 가정으로 우송하기도 한다.

가정에서는 TV의 건강 프로그램에서 흡연 관련한 정보를 보고 들은 적이 있으며, 여성 청소년의 경우 어머니가 신문이나 다른 자료를 자녀에게 보여주기도 한다. 전체적으로 학교와 가정에서 체계적인 흡연관련 건강정보를 얻고 있지 못하고 있는 것으로 보이며, 이러한 교육이 별로 효과가 없다고 흡연 여학생들은 인식하고 있다.

학교에서 실시되는 흡연관련 교육은 건강폐해에 강조점을 두고 있지만 여성에게 특화되어 나타나는 건강폐해나 금연을 했을 때, 특히 청소년기에 금연을 할 경우 발생할 수 있는 장점에 대한 설명은 충분하지 않은 것으로 나타났다. 부족하나마 학교에서 실시하고 있는 흡연관련 교육이 부정적인 측면을 주로 부각하고 있어 금연을 시도했을 때의 긍정성을 부각시키는 교육이 필요하다.

건강에 대한 정보가 깊지 못할 뿐만 아니라 실제 흡연으로 인한 질병이 발생할 수 있는 시점과 확률에 대해 거리를 두고 있는 것

으로 나타났다. 흡연으로 인해 심각한 질병이 걸리는 시점이 당장이 아닌 먼 미래라고 보고 있는데 이는 단기간 내에 금연으로 갈 수 있는 가능성을 차단한다. 또 질병발생 가능성이 모든 사람에게 똑같이 적용되는 것이 아니라는 점을 주변의 경험 속에서 파악하여 나에게 발생하지 않을 수도 있다는 가능성에 의존하기도 한다. 즉 발생 가능한 위험(risk)에 대해 타자화 하는 경향을 보인다.

한편 여성 청소년은 교사와 학생 간 또는 학생들이 직접 활용해 보는 교육방법, 금연을 하는데 있어 중요한 금연의지를 북돋아주는 방편으로 여성 청소년의 인생에서 금연의 필요성을 제기하는 포괄적인 접근방식은 긍정적으로 생각하고 있다. 또한 흡연의 원인인 스트레스를 없애주거나 관리하는 방식을 원하고 있는 것으로 나타났다.

(4) 학교와 금연학교에서의 흡연자에 대한 대처

흡연을 하게 되면 대부분의 학교에서는 적발, 반성문 쓰기, 봉사활동, 금연학교 보내기 등이 이루어진다. 흡연 여성 청소년의 입장에서 이러한 강제적 방식은 별로 효과적이지 못하다고 인식하고 있다. 특히 적발기준이 불공평하거나 적발하는 교사개인에 따라 달리 적용되는 처벌기준은 흡연자의 입장에서 수용하기 힘든 것으로 보인다. 감시체제로서 흡연자를 적발하기 위해 설문 조사도 사용되고 있는데 이는 금연보다 문제에 대한 불만만 가중시키는 것으로 인식되고 있다. 징계를 받을 경우 학교 게시판에 익명으로 공고를 하나 학생들은 누구인지 알고 있고 이는 학교 내에서 흡연자에 대한 편견과 낙인으로 이어진다.

한편 특정 금연학교에 대한 불만을 통해 여성 청소년은 개선사항을 지적하였다. 금연을 유도하는 설득력 있는 대안보다 강압적인 교육방식과 금연에 대한 지나친 강요, 금연학교의 교육과정의

신선함 부재, 금연학교 내 객관적 기준 없이 흡연자 별주기, 밝고 쾌적한 학교환경의 부재, 금연학교 비용 자가 부담, 남녀 혼합된 교육으로 인해 여학생의 특성에 부합하지 못하는 교육, 학교 공부와 금연학교 시간과의 상충 등이 흡연자의 입장에서 파악한 금연학교의 문제점으로 지적되었다.

(5) 금연시도와 실패

여성 청소년이 금연을 시도해 본 이유는 크게 몇 가지로 나뉘는데 나빠진 건강, 자신의 의지, 타인의 권유, 강제적 금연(금연학교, 처벌 등)에 의해 금연을 해 본 경험이 있다. 금연을 위해 흡연자와 어울리지 않는 것이 중요한데 친구 중 흡연자가 많고 생활을 같이 하다보니 금연에 실패하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 또 가족 내에 흡연자가 있으면 냄새로 인해 ‘유혹’이 생겨 금연에 실패하는 것으로 보인다.

여성 청소년의 경우 가족이나 성인이 제재해 주는 사람이 없는 것도 금연실패의 원인으로 지적되고 있다. 또한 금단현상에 대비한 지식, 대처방안이 없을 경우 금연에 실패하며 금연에 실패한 경험이 많을수록 여성 청소년은 자신의 ‘의지부족’ 탓으로 돌리고 있으며 이는 금연에 대한 가능성을 점점 더 차단하는 결과를 가져온다. 따라서 금연에 대한 정보를 제공하여 금연으로 유도하고 환경변화에 의해 금연이 가능하다는 인식을 심어주는 것이 중요하다.

금연을 위한 방안으로 여성 청소년은 다음과 같은 방식을 제시하고 있다. 흡연중독이 심하고 흡연자 친구가 많은 경우는 학교나 금연학교를 떠나서 공간적으로 완벽하게 담배와 차단된 곳에서 금연교육을 받고 실행할 수 있는 환경이 필요하다는 것이다. 이는 청소년의 경우 또래 집단의 영향이 크기 때문에 흡연친구와 함께 금연을 해야만 성공할 수 있다고 인식하고 있다. 또한 금연학교에서

남녀 분리된 수업을 원하고 있는데 이는 여성 청소년의 성장기로서 신체적 변화가 있고 생리 등의 특수상황으로 인해 남학생과 함께 금연교육을 받는 것은 불편하게 인식되고 있다.

한편 금연을 위한 보다 근원적인 방법으로는 담배회사를 없애는 것과 담배판매 전략으로 여성 청소년을 유혹하는 방식을 자제할 것이 권고되고 있다.

Ⅳ. 여성 청소년의 흡연예방 및 금연교육 프로그램

Ⅳ

1. 흡연예방 및 금연교육의 이론적 틀 / 181
2. 국내외 프로그램 사례분석 / 183
3. 여성 청소년의 흡연예방 및 금연프로그램 / 204

IV. 여성 청소년의 흡연예방 및 금연교육 프로그램

1. 흡연예방 및 금연교육의 이론적 틀

1) 행동주의적 접근

행동주의 이론에서는 인간행동의 대부분이 학습되거나 학습에 의해 수정된다고 본다. 이 이론에 근거한 금연교육은 담배를 피우는 것이 개가 특정한 조건에 대해 침을 흘리는 것과 같다고 보고, 일상생활에서 흡연과 연관되는 여러 가지 조건들을 끊음으로써 금연에 이르도록 하는 전략을 쓴다. 즉, 담배를 피우려고 할 때마다 혐오적인 자극을 계속해서 주고, 반대로 담배를 피우지 않을 경우 긍정적인 강화물을 주는 것이다. 학교에서 흡연이 적발될 때 마다 벌을 준다는가 금연이 지속되는 기간 동안 격려해주는 것은 행동주의 이론에 근거한 금연교육이라 할 수 있다.

행동주의 이론에 근거한 프로그램의 문제는 특정 자극에 지속적으로 노출될 경우 효과가 줄어든다는데 있다. 여러 번 벌을 받게 되면 거기에 적응하여 처음 벌을 받을 때와 같은 효과를 내지 못한다. 긍정적인 강화물 역시 여러 번 받으면 그 효과가 떨어지게 된다. 또 다른 문제는 처벌이 흡연을 줄이는 효과를 가진다고 하더라도 의도하지 않은 부정적 효과를 동반하기 쉽다는 것이다. 특히, 청소년기는 반항의 시기라고 할 만큼, 처벌이 단지 흡연행위에 대한 처벌이 아니라 자신의 인격 자체에 대한 평가로 받아들여져 반항심 혹은 자아 상실감을 불러 일으킬 우려가 있다. 흡연하는 여성 청소년을 대상으로 한 면접조사에서도 처벌에 의한 강제적 금연의 효과는 거의 없는 것으로 나타났다.

2) 인지이론적 접근

인지이론은 인간의 행동은 사고에 의해 결정되므로, 환경적 사건에 대한 지각을 바꿔줌으로써 행동에 변화를 이끌어낼 수 있다고 본다. 청소년들이 흡연 동기로 스트레스를 많이 들고 있는데, 동일한 상황에 대해서도 어떤 청소년은 스트레스를 느끼고 다른 청소년은 느끼지 않을 수 있다. 그 이유는 상황 인지와 그에 대한 판단이 사람마다 다르기 때문이다. 인지이론은 스트레스를 느끼는 상황을 상담 등을 통해 달리 인지하도록 지도함으로써 흡연을 줄일 수 있다고 본다.

또한 흡연자가 흡연의 해독을 알지 못해서 금연하지 않는다고 보고, 흡연의 폐해를 숙지하게 함으로써 담배를 끊게 하는 방법을 취한다. 본 연구에서도 중·고등학생의 흡연자의 2-3% 정도가 '흡연이 건강에 해를 끼치지 않는다'고 응답하였고, 흡연자인 남성 청소년의 23%, 여성 청소년의 16%가 '해를 끼치더라도 심각하지 않다'고 응답했다는 분석결과가 있었으며, 흡연 여성 청소년의 면접에서도 흡연이 건강에 폐해를 끼친다는 것은 알고 있지만, 당장에 그 폐해가 드러나지 않기 때문에 그 사실을 의심하거나 심각성을 파악하지 못하는 경우가 있었다.

인지이론에 근거한 프로그램은 흡연 욕구를 절제하지 못하는 청소년 자신보다는 흡연을 촉발하는 상황에 대한 해석이나 흡연의 폐해에 대한 인식 부족을 문제로 삼아 덜 공격적이고 친화적인 느낌을 가지는 프로그램을 통해 흡연자의 저항을 줄일 수 있다 본다. 그러나 문제는 사고가 바뀐다고 해서 행동이 저절로 바뀌는 것은 아니라는 데 있다. 특히, 습관적으로 흡연하는 청소년들은 흡연이 건강에 매우 나쁘다는 것을 스스로 느끼고 있으면서도, 니코틴 중독으로 금연하지 못하는 경우가 많다.

3) 예방의학적 접근

예방의학에서는 흡연행위를 ‘치료’의 대상으로 보고 흡연에 빠지게 되는 ‘위험요인’을 제거하는데 초점을 맞춘다. 위험요인의 범주에는 유전적 요인, 개인의 특성, 주위 환경의 사회경제적 요인 등이 포함된다. 선행연구에 따르면 흡연과 관련된 유전적, 선천적 요인은 밝혀진 바 없으며, 개인적 특성 중에 감각적인 것을 추구하는 성격이 흡연과 관계있는 것으로 보고되었다. 정신적 문제(우울증, 자살관련 생각)나 낮은 자아존중감은 흡연과 뚜렷한 관련이 입증되지 않았으나, 많은 예방프로그램이 관련이 있는 것으로 전제하고 그에 대한 개입을 하고 있다. 그 밖에 가족, 또래집단, 학교, 사회의 환경도 위험요인이 될 수 있으며, 위험요인에 저항할 수 있는 능력을 키워주는데 관심을 갖는다. 예를 들면, 초기의 흡연 유혹에 저항할 수 있는 능력이나 흡연중독에서 스스로 벗어날 수 있도록 자아효능감을 높이는 것을 추구한다.

2. 국내외 프로그램 사례분석

1) 국내 프로그램 개발 동향

국내에서는 최근 몇 년 동안 국무총리실 산하 청소년보호위원회를 중심으로 흡연예방 프로그램의 개발이 활발하게 이루어졌다. 동 위원회는 2001년을 ‘청소년금연운동의 해’로 정하고 전국에 100개 시범학교를 선정하여 금연운동사업을 실시한 바 있다. 이에 학교 현장에서 교사와 학생들이 금연교육을 위해 활용할 수 있는 교재로 「금연준비 하나, 둘, 셋」을 개발·보급하였다. 2002년에는 시범학교에서 실시하고 있는 교육활동과 프로그램 중 모범이 될 만한 사례를 수집하여 「청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례

집」을 발간한 바 있다. 이어서 2003년에는 학교급별로 보다 체계적이고 전문적인 교육을 실시할 수 있도록 초등학교와 중학교용 흡연예방 교육프로그램(우리가 만들어요 금연세상, 건강나라)을 개발하였다. 청소년보호위원회는 2004년 현재 인터넷용 흡연예방 교육자료를 개발하고 있는 중이다.

그 밖에 국내의 청소년 금연교육 프로그램 개발 사례로는 한국 청소년교육연구회의 ILI(I love I) 프로그램이 있다. 이 단체는 『BAT Korea』의 지원을 받아 ILI 프로그램을 개발하여 실업계 고등학교에 적용하는 대규모 프로젝트를 실시하고 있다. 2002년에 프로그램 개발이 완료된 후, 2002년 하반기부터 서울시내 5개 실업계 고등학교에 시범적용 하였고, 2003년 하반기에는 서울시내 36개 실업계 고등학교로 확대 적용하였으며, 2005년부터 전국의 초·중·고등학교에 확대 적용하기 위하여 시범적용 학교에서 ILI 프로그램의 효과와 문제점에 대한 추후 연구가 이루어지고 있다.

2) 국내외 프로그램 사례

(1) 「금연준비 하나, 둘, 셋(청소년보호위원회,2001)」

이 프로그램은 청소년보호위원회가 100개 시범학교에서 흡연예방교육을 실시하는데 도움을 주기 위해 개발되었다. 교육대상은 초등학생, 중학생, 고등학생이며, 매뉴얼로 교사용 지도 지침서, 학생용 학습활동 자료, 제시물 CD가 개발되었다. 교육영역과 영역별 교육내용은 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 「금연준비 하나, 둘, 셋」 프로그램의 구성

영역	주제	내 용
담배, 그것이 알고 싶다	담배란 무엇인가?	담배의 정의, 담배는 약물, 담배의 역사
	흡연실태	우리나라 청소년 흡연을, 흡연동기 등
	담배의 성분	타르, 니코틴, 일산화탄소, 기타 독성물질
담배, 정말 해롭군요	담배의 해악	담배가 수명에 미치는 영향, 흡연으로 인한 질병, 빨대로만 숨쉬기(폐기종 환자 증상), 폐트병 실험, 청소년 흡연은 왜 안 좋은가?, 경제적 손실
가정과 사회를 병들게 하는 담배	여성과 흡연	흡연이 임신부와 태아에게 미치는 영향, 저체중아 현상이 일어나는 원인, 여성 흡연의 이유
	간접흡연	간접흡연의 의미, 피해, 위험
	담배회사의 광고전략	담배광고는 청소년을 겨냥한다
	담배를 끊지 못하는 이유	담배를 끊지 못하는 다양한 이유
금연준비 하나, 둘, 셋	의사소통기술	효과적인 의사소통 방법, 주장하기, 거절하기
	자아 존중감	자아 존중감이란, 자아 존중감 키우기, 자아 존중감 검사
	스트레스	스트레스의 정제, 스트레스 자가진단, 예방법, 해소 방법
	또래 활동	또래 상담자의 역할, 또래 상담자의 기본자세, 또래 금연 해결 돕기 과정, 흡연하는 또래에게 편지쓰기, 담배 생산회사에 대해 가상 편지 쓰기, 금연에 대 한 또래 상담 훈련 프로그램
	담배 의존도 진단	금연을 위한 준비사항, 니코틴 의존도 진단,
금연! 이젠 자신 있어요	금연방법	금연동기 생각하기, 금연 실천방법 생각하기, 금단 증상과 대처방법, 금연의 효과, 금연 실행시 시간경 과에 따른 신체변이 현상
	금연교실	학교 내외의 금연교실 운영방안, 금연상담의 5단계, 심층 금연상담, 금연지도의 내용, 금연지도교사의 지도 태도
	재발방지 방안	강렬한 흡연욕구가 있을 때, 흡연 유혹을 일으키는 상황
	금연환경 구축 및 운동	금연구역 선포, 화장실의 금연 분위기 조성, 금연운 동 캠페인 전개, 금연표어-그리기 대회, 각 국의 금 연 경구, 홍보전략 등

(2) 「청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집(청소년보호위원회, 2002)」

청소년보호위원회는 2001년부터 청소년 흡연예방운동 시범학교 사업을 통하여 각급 학교에서 이루어진 흡연예방교육 혹은 프로그램의 모범 사례집을 발간하였는데, 이 사례집에서 본 연구에 시사점을 줄 만한 사례를 살펴보기로 한다.

① 금연캠페인

여러 학교가 교내에 흡연예방코너, 흡연예방 및 금연홍보 게시판, 홍보실(자료실 겸), 현수막, 흡연예방 전시코너 등을 설치하거나, 흡연예방과 금연홍보를 위한 사진전시회, 경로당 방문, 금연 글짓기·표어·포스터·그리기·금연 편지쓰기 대회를 개최하였다.

② 초등학생용 4단계 흡연예방교육 프로그램

다음은 흡연예방교육 시범학교 중 서울 K초등학교에서 청소년보호위원회가 개발한 「금연준비 하나, 둘, 셋」과 다른 교육 자료를 활용하여 만든 프로그램이다. 이 학교는 1학년 1학기에서 6학년 2학기까지 각 학년을 대상으로 매 학년과 학기마다 흡연예방교육을 실시하였고, 학습내용은 난이도를 고려하여 선택적으로 적용하였다.

<표 IV-2> 흡연예방교육 초등 시범학교 프로그램 사례

대주제	소주제	학습내용
담배의 역사와 흡연의 실태 (1단계)	담배의 정의와 역사	- 담배가 일종의 약물임을 인식하기 - 담배를 처음 피웠던 종족에 대해 알기 - 우리나라에 담배가 들어온 시기
	담배의 종류와 성분	- 충북 제천지역의 담배재배에 대해 조사 발표 - 우리나라에서 판매되는 담배의 종류 조사 발표 - 담배의 주성분에 대해 알기
	한국인의 흡연실태	- 세계 각국과 한국인의 흡연을 조사 발표 - 한국 흡연율과 폐암사망을 관계 조사 발표
	청소년의 흡연율과 흡연동기	- 초·중·고생의 흡연을 조사 발표 - 청소년의 흡연동기와 사례 발표
흡연의 폐해 (2단계)	담배가 우리몸에 미치는 영향	- 담배가 우리 몸의 건강에 미치는 폐악에 대해 조사 발표 - 담배가 사망에 미치는 위험도 조사 발표 - 담배가 정신건강에 미치는 영향 조사 발표
	담배가 폐에 미치는 영향	- 밀폐된 용기 속에서 바퀴벌레는 어떻게 될까 실험해 보기 - 비이커 속의 니코틴 액에서 지렁이는 어떻게 될까 실험해 보기 - 패트병 속의 숨 변화 실험하기
	흡연으로 인한 손실	- 흡연으로 인한 경제적 손실 조사 발표 - 흡연으로 인한 환경오염 조사 발표 - 흡연으로 인한 사회적 손실 조사 발표 - 흡연의 유해성 모의재판 해보기
	간접흡연의 위험	- 간접흡연의 영향에 대해 조사 발표 - 담배연기로 인한 폐해에 대해 사례 발표 - 간접흡연을 피할 수 있는 방안 토의 발표
	여성과 흡연	- 흡연이 여성에게 미치는 영향 조사 발표 - 임신부의 흡연이 태아에게 미치는 영향 조사 발표

(계속)

금연 방법과 대책 (3단계)	청소년 흡연이 안 좋은 이유	- 조기흡연의 위험성에 대한 조사 발표 - 흡연이 육체의 성장에 미치는 영향 조사 발표 - 흡연이 청소년 생활지도에 미치는 영향 조사 발표
	담배를 끊지 못하 는 이유	- 담배를 끊어야 하는 이유에 대한 토의 발표 - 담배를 끊지 못하는 이유 토의 발표 - 효과적인 금연방법 토의 발표
	금연 광고 전략	- 흡연 예방 주제를 담은 극화 꾸며 발표하기 - 흡연 예방 만화 그리고 게시하기 - 흡연 예방 포스터 제작하여 게시하기
	자기 암시적 금연방법 모색하기	- 금연의지를 담은 글을 짓고 발표하기 - 자기와의 약속 이행표 만들기 - 금연의지를 담은 삼행시 짓고 발표하기 - 흡연하고 있는 가족이나 이웃에게 편지쓰기
금연을 돕는 방법 (4단계)	의사소통 기술 신장을 통한 금연	- 효과적인 의사소통에 대해 알아보기 - 효과적인 청취방법 알기 - 주장하기 - 거절하기
	자아존중감 향상을 통한 금연	- 자아존중감에 대해 알아보기 - 자아존중감 키우기 - 자아존중감 검사
	스트레스 해소를 통한 금연	- 스트레스의 정체 - 스트레스 자가진단 - 스트레스 예방 및 해소방법
	또래활동을 통한 금연	- 또래 상담자의 역할, 기본자세에 대해 알기 - 또래 흡연 해결 돕기 과정 - 흡연하는 또래에게 편지쓰기 - 담배생산회사에 대해 가상 편지쓰기

③ 가정과 연계된 금연교육

청소년 금연교육에 가정의 참여를 이끌어내기 위하여 가정통신문 발송, 흡연경험 아동의 치유를 위한 부모상담, 금연 가족신문만들기, 방학을 이용한 가족단위 흡연예방 탐구대회 실시, 가족 금연사례 발표 사이버 백일장 실시, 학부모 금연교육 및 금연운동, 학부모 연수 등 다양한 프로그램이 수행되었다.

④ 금연홍보사절 도우미 제도 운영

금연홍보사절 도우미를 희망하는 학생은 가정이나 이웃에서 학생 본인의 홍보나 권유에 의해 금연을 실천하겠다는 약속을 받고 흡연 학생의 도우미가 된다. 약속이 이루어지면 학교의 도우미 장부에 기록하고 담당교사에게 금연 서약서 양식을 받아 작성 후 제출한다. 담당교사는 도우미 어린이에게 도우미 목걸이를 수여하고 서약서에 따라 금연 이행이 이루어지는지 주기적으로 점검한다. 금연을 약속한 사람이 중간에 포기하면 목걸이는 반납한다. 도우미로서 금연시키는데 성공한 어린이에게 학교장 표창을 하고 학교게시판에 성공사례를 올려 널리 홍보한다.

이 제도는 초등학생의 대부분이 흡연을 하지 않으므로 흡연예방교육 참여에 소홀해 지는 것을 방지하고, 학생 스스로 금연의 어려움과 금연효과를 직접 관찰할 수 있으며, 가정과 지역사회로 금연운동을 확산시키는데 실질적으로 기여할 수 있다는 점에서 매우 좋은 프로그램이라고 볼 수 있다.

⑤ 건강일기쓰기

금연운동을 주제로 건강 일기장을 제작하여 학생들에게 배포하고 그 일기장에 매일 일기를 쓰도록 한다. 일기의 주제가 늘 건강이나 금연에 관한 것이어야 하는 것은 아니다. 다른 일기장을 사용할 때와 마찬가지로 자유롭게 일기를 쓰되, 일기장의 앞뒤 표지와 중간에 건강과 흡연예방 교육에 관한 자료들이 초등학생들의 주의를 끌만한 형태로 디자인되어 들어있다는 점이 다를 뿐이다. 양쪽 표지에는 학생들이 창작한 금연포스터 중 우수작을 실었다.

이 일기장은 사용할 때마다 학생들에게 건강과 흡연예방 교육 내용을 상기하게 하는 효과를 가지게 되므로, 흡연예방 교육을

생활화시키는 효과가 기대된다. 또한 가정에서 학부모들이 일기 쓰기 지도를 하면서 일기장을 보게 되므로 가정에서도 금연 홍보효과를 가질 수 있다.

⑥ 고교 금연교육 프로그램

흡연예방교육 프로그램은 비교적 개발과 실시가 용이하고, 효과도 비교적 좋은 편이며 사례도 많다. 그러나 이미 흡연이 습관화된 청소년을 위한 금연 프로그램의 사례는 드물 뿐만 아니라 효과적인 프로그램을 개발하기도 매우 어렵다. 금연 자체가 그만큼 어렵기 때문이다.

다음의 금연 교육프로그램은 한 실업계 고등학교의 사례로 보고된 것이다. 효과가 검증되지는 않았지만, 금연교육 사례가 많지 않은 상황에서 고등학교에서 이루어지는 금연교육의 가장 전형적인 형태라는 점에 의의를 두고 살펴보기로 한다.

사례 학교는 금연교육을 총괄할 교사들이 금연교육반을 구성하고 이들이 상주하여 근무하는 금연지도실을 별도로 설치하였다. 교사 금연교육반은 학생들과 격의 없는 대화가 가능하도록 젊은 교사 3명으로 구성되어 각각 1개 학년씩 담당하도록 했다. 금연교육 대상은 손과 입냄새 검사, 소지품 검사, 교내순회감독 등을 통해 흡연사실이 확인된 학생들이다. 1차 흡연사실이 확인되면 금연지도실에서 금연상담을 받는다. 2차로 다시 금연사실이 확인이 되면 금연교실 프로그램에 참가하여 체계적인 금연지도를 실시한다. 이 프로그램은 가정의학과 의사, 성교육 강사, 생활지도 전문 강사 등 외부 전문가를 초빙하여 매달 개최하며, 습관적으로 흡연하는 것으로 밝혀진 학생들은 부모와 함께 5일간 금연교실에 참가해야 한다. 금연상담과 지도를 받는 동안 흡연자의 하루하루에 관한 정보를 개인별 누가기록부에 남겨, 다시 적발되

있을 때 상담과 흡연예방에 도움을 주기 위한 자료로 사용한다. 금연의지를 촉구하기 위하여 1차 흡연사실 적발시 1회, 2차 적발시 2회, 3차 적발시 3회의 교내 봉사활동을 의무적으로 실시하도록 하였다.

(3) 「우리가 만들어요 금연세상, 건강나라(청소년보호위원회, 2003)」

이 프로그램의 특징은 크게 세 가지로 생각해 볼 수 있다. 첫째, 초등학생용과 중학생용으로 나누어 개발되어 학교급별 학생들의 특성을 반영한 흡연교육이 이루어질 수 있도록 하였다. 둘째, 종래의 지식전달 중심의 흡연예방교육을 벗어나, ‘흡연’을 주제로 포괄적이고 통합적인 관점의 건강 및 보건 교육이 이루어질 수 있도록 교육내용이 구성되었다. 세째는 하나의 주제를 중심으로 기본, 심화, 강화 프로그램 등 3단계에 걸쳐 전문화된 교육이 이루어질 수 있도록 하였다. 이 프로그램의 교육영역별 주제 및 단계별 활동제목은 <표 IV-3> <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-3> 초등학교용 「금연나라, 건강세상」 프로그램의 구성

영역	주제	내 용
흡연 문제 인식하기	건강한 우리 가족은?	가정의 건강은? 건강한 가정을 만들려면? 건강한 생활습관을 가져요.
	담배란 도대체 무엇일까?	담배는 언제, 어디서 시작됐을까? 담배 속에는 무엇이 들어있을까? 담배는 왜 끊기 힘들까?
	흡연이 정말 우리 몸에 나쁜가요?	흡연, 내 몸이 멎들어요! 나도 모르게 마시는 담배연기! 엄마, 담배연기가 무서워요!
흡연유혹 극복하기	우리 모두 소중한 나를 만들어 볼까요?	참된 내 모습은 어떤 모습일까? 나는 소중한 사람이에요! 소중한 나, 담배로부터 지켜요.
	담배, 싫다고 말할 수 있어요!	나의 생각을 바르게 표현하려면? 나의 생각 이렇게 말해요! 담배, 싫다고 말할 수 있어요!
	담배광고, 과연 진실인가?	담배광고, 과연 진실한가? 대중매체 속의 흡연 장면은? 지구촌을 금연세상으로!
금연환경 만들기	우리는 금연환경 지킴이죠?	우리 모두 흡연 노(NO), 금연 예스(YES) 금연환경, 우리 손으로 만들어요! 우리의 결단! 금연세상 만들기

<표 IV-4> 중학생용 「금연나라, 건강세상」 프로그램의 구성

영역	주제	내 용
흡연 폐해 인식하기	담배는 정말 몸에 해로운가?	어떻게 하면 건강하게 살 수 있나요? 간접흡연도 위험한가요? 청소년의 흡연은 왜 더 나빠요?
	한번의 흡연은 왜 계속 이어질까?	청소년을 유혹하는 흡연환경은? 왜 흡연에 빠졌을까요? 한번의 흡연으로도 중독될 수 있나요?
흡연유혹 극복하기	담배가 진정한 '나' 도움을 찾는데 도움이 될까?	나는 어떠한 존재인가요? 나는 이런 사람이 될래요! 나에게 문제가 생겼어요!
	담배가 스트레스를 해결할 수 있을까?	스트레스의 가면을 벗겨라! 나의 스트레스 정도는? 스트레스를 예방하고 해소하라!
	흡연의 유혹, 슬기로운 거절 방법은?	상대방의 흡연 권유를 슬기롭게 거절하려면? 남이 말하는 의도를 정확히 파악하려면? 나의 생각을 정확하게 표현하려면?
금연환경 만들기	담배를 끊는 가장 좋은 방법은?	담배를 끊는 가장 좋은 방법은? 도움이 되는 금연방법을 찾아볼까요? 금연교실에 참여해 볼까요?
	우리 문제 스스로 해결해 볼까요?	또래 활동은 어떻게 할까요? 친구의 흡연, 우리가 도울까요? 담배로부터 우리를 지켜요.
	담배연기 없는 맑은 사회를 만들어 볼까요?	흡연으로 인한 손실은? 흡연은 사회·윤리적으로 왜 문제인가요? 지금 지구촌의 금연운동에 참여하지 않을래요?

(4) ILI(I Love 'I') 프로그램

(한국청소년교육연구회, 2002)

한국청소년교육연구회의 ILI 프로그램은 단지 금연 그 자체만을 다루는 것이 아니라 흡연 청소년 스스로 자기 자신의 삶을 긍정적으로 보고, 건강을 중요하게 여기도록 하며, 진로개발 등 앞으로의

삶을 조망하도록 함으로써, 청소년들에게 금연 동기와 의욕을 촉진하도록 하는 특징을 가지고 있다.

매뉴얼은 교사용 지도서, 학생용 워크시트로 구성되어 있으며, 각 단위활동을 도입, 전개, 정리 등 3단계로 나누어 설명하고 있다. 교사용 지도서에는 원활한 수업전개를 위한 멘트를 풍부하게 넣어 현장 활용성을 높였고, 수업내용과 관련된 전문적인 자료도 충분히 제시하였다. 이 프로그램의 구성은 다음 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> ILI 프로그램의 주제와 내용

주제명	주제설명	단위활동명	내용
아름다운 내 마음	▶자신을 이해하고 다른 사람과 함께 하고 돕는 과정을 통해 긍정적 삶의 태도를 익힌다.	1. 별칭짓기	래포 형성, 관계개선
		2. 신뢰감 쌓기 신체접촉	긴장해소, 관계개선
		3. 3분 시험	자아성찰, 부적응감 해소
		4. 아름다운 나	자기이해, 자기성찰
		5. 우주조난	집단사고, 협동심
		6. 역할놀이	역지사지(易地思之), 관계개선
		7. 조각놀이	관계와 고립, 협력과 배타
		8. 나는 누구인가	자아성찰
아름다운 내 몸	▶몸의 특성과 중요성을 이해하고, 음주, 흡연, 약물의 폐해와 절제의 필요성을 이해한다.	9. 인체의 신비 여행	신체이해
		10. 담배의 유해 성분 31가지	담배의 유해성 이해
		11. 친구의 유혹	흡연 동조 예방
		12. 골초의 모의재판	흡연과 인생 파탄
아름다운 내 꿈	▶자기 이해능력을 파악하여, 그것을 발휘할 방법을 익힌다.	13. 나의 가치관 유형	가치관 성찰과 정립
		14. 내가 본 나의 모습	자아 존중감 기르기
		15. 나의 행복 지수	생활 태도 개선
		16. 내게 맞는 과정 알아보기	과정 선택

아름다운 내 미래	▶직업인으로서 자신의 삶을 어떻게 설계하고 개척해 갈 것인가를 익힌다.	17. 나의 의사결정 유형	합리적 의사결정
		18. 흥미와 진로	흥미유형과 관련 진로
		19. 적성 유형과 진로	적성 유형과 관련 직업
		20. 성격과 관련 직업	성격 유형과 관련 직업

자료 : 한국청소년교육연구회(2002a), 나에겐 꿈이 있어요. 교사용 ILI 프로그램.

한국청소년교육연구회의 ILI 프로그램 자체평가 보고서에 따르면, 수업이 담배의 유해성을 이해하는데 매우 도움이 되었다고 응답한 학생이 62.5%, 도움이 되었다고 응답한 학생이 20.8%이다. 나머지 학생은 그저 그렇다고 응답하였고, 도움이 되지 않았다고 응답한 학생은 없다. 수업을 통해 금연의 필요성을 인식하게 된 학생들도 91.7%나 된다. 그러나 수업을 담당했던 한 교사는 ILI 프로그램을 통하여 흡연예방 효과를 얻는 것은 거의 확실하지만, 이미 습관적으로 흡연하고 있는 학생들을 금연하게 하는 것은 어려울 것이라고 예상하였다(한국청소년교육연구회, 2002b).

(5) 한국금연교육협의회 5일 금연학교 프로그램¹⁾

한국금연교육협회에서는 1960년 미국의 호울젠 버그와 마크 웨렌드 박사가 개발하여 전 세계에서 성공적인 효과를 거둔 금연 교육 프로그램을 바탕으로 5일 금연프로그램을 개발하여 서울 위생병원을 포함하여 전국 각지의 의료기관에서 정기적으로 금연 프로그램을 실시하고 있다. 교육방법은 약물투여나 기구 사용 등의 물리적 방법이 아닌 의학적, 심리적 측면의 교육을 통해 금연의지를 강화시켜 줌으로써 스스로 금연에 성공할 수 있도록 하고, 생활

1) 서울위생병원 부설 5일금연학교 홈페이지, <http://www.5dayssss.co.kr>
한국금연교육협의회 홈페이지, <http://www.quitsmoking.co.kr>.

양식의 개선으로 더 나은 삶을 추구하도록 지도한다. 교육과정은 의료강의, 생체실험, 영화상영, 금연체조, 심리적 상담 및 교육, 건강음료 시음 등을 매일 저녁 2시간 단위로 5일간 실시한 후 수료증을 수여하는데, 서울 위생병원에서 학생들을 대상으로 실시하는 프로그램의 일정은 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 5일 금연학교 프로그램의 일정

요일	1교시	2교시	3교시
일	흡연과 호흡기	목숨을 건 유희	금연법 1
월	흡연과 순환기	당신의 성이 죽어간다	금연법 2
화	흡연과 소화기	니코틴 1mg의 유혹	금연법 3
수	흡연과 구강	흡연의 심각한 위험	자가 토론 : 조별
목	비디오/당신도	건강 새출발	수료식

자료 : 서울 위생병원 인터넷 홈페이지.

(6) 미국 CDC 흡연 및 흡연중독 예방 학교 건강교

육 프로그램 가이드라인

미국 질병통제 및 예방센터(Centers for Disease Control and Prevention, 이하 CDC)는 1987년 현재 20세 이상 청소년 흡연을 29%를 2000년까지 15%이하로 낮추기 위하여, 1994년 여러 조사연구, 이론, 현장경험을 바탕으로 고교 건강교육 프로그램의 가이드라인을 발표한 바 있다. 7가지 가이드라인과 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.²⁾

- ① 흡연에 관한 학교정책을 강화한다.
- 흡연예방의 근거 설명(예, 담배는 사망, 질병, 장애의 원인

2) CDC, Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00026213.htm> (검색일 : 2004. 5. 27.)

을 만든다.)

- 학생, 교직원, 학부모, 학교방문자에 대한 흡연 금지, 학교 차량내 흡연 금지
 - 학교건물 및 시설물에 담배광고 금지
 - 모든 학생에게 흡연 회피 교육 실시
 - 학생, 교직원을 위한 금연 프로그램 준비
 - 학교 금연정책을 학생, 교직원, 학부모, 방문자, 지역사회에 알림
- ② 흡연의 장·단기적 심리적, 사회적 결과, 흡연의 사회적 영향, 흡연에 관한 또래집단 규범, 거절하는 방법을 교육시킨다.
- 일부 예방프로그램은 흡연의 해독에 관한 정보 제공에 치중하거나 그 결과에 대해 두려움을 갖게 하고 있는데, 이러한 전략만으로는 흡연을 예방하지 못하며, 오히려 흡연에 관한 호기심을 불러일으키고 흡연으로 인한 건강상의 위험이 과장되어 있다고 생각하게 할 수 있다.
 - 따라서 성공적인 예방 프로그램은 흡연과 관련된 다양한 심리사회적 요인들에 초점을 맞출 필요가 있다.
 - 흡연이 정력을 떨어뜨리고, 치아를 지저분하게 하며, 옷에서 냄새가 나고, 천식을 일으키며, 담배를 피우지 않는 친구들로부터 배척을 받게 된다는 점을 알린다.
 - 흡연이 사회적으로 좋지 않게 여겨진다는 것을 알린다.
 - 일부 학생들은 흡연하는 친구들을 사귀기 위해서, 어른스러워 보이려고, 스트레스에 대처하기 위하여 흡연한다고 말하는데, 흡연예방 프로그램은 목적 달성을 위해 보다 더 긍정적인 수단을 제공할 필요가 있다.

- 대중매체, 성인들, 또래들에게서 흡연을 불러일으키는 메시지를 받았을 때, 이를 인지하고 논박할 수 있는 기술을 가르쳐야 한다.
- 흡연을 촉구하는 사회적 영향력에 저항할 수 있는 기술을 가르친다.
- 일반적인 대인관계 기술(필요할 때 단호하게 대처할 수 있는 능력, 의사소통능력, 목표설정 및 문제해결 능력 등)을 가르칠 필요가 있다.

③ 유치원에서 12학년(고3)까지 흡연예방교육을 실시하고, 특히 중·고등학교에서 집중적인 교육을 실시한다.

- 유치원에서 12학년까지 매 학년마다 실시하고, 특히 흡연이 6-8학년에서 시작되므로 4-5학년에서 보다 집중적인 예방교육을 실시한다.
- 중·고등학교에 진학하면서 흡연하는 상급학년 학생들과 접촉으로 흡연율이 높아짐으로 연중 내내 흡연교육을 실시한다.

④ 교사를 위한 특별 연수프로그램 실시

- 흡연교육을 전체 교육과정에 고루 반영하기 위해서는 교사 연수 프로그램이 필수적이다.
- 교사들은 프로그램의 가이드라인만 아니라 개념적 틀이나 기초 이론까지 알고 있어야 한다.
- 연수프로그램은 교육과정에 대한 검토와 더불어 훈련받은 지도자에 의한 교육과정 활동 모델을 제시하여야 한다.

⑤ 학교 흡연예방 프로그램에 학부모와 가족을 참여시킨다.

- 부모와 가족은 금연을 위해 중요한 사회적, 환경적 후원자

의 역할을 할 수 있으므로, 학교는 이를 프로그램 계획 단계부터 활용할 필요가 있다.

- 학부모와 함께 하는 숙제 등을 통하여 가정에서 흡연에 관한 토론을 자연스럽게 확대시킬 수 있으며, 성인 흡연자에게 금연 동기를 줄 수 있다.

⑥ 흡연하는 학생과 교직원의 금연 노력을 지원한다.

- 흡연하는 청소년의 금연을 도울 수 있는 것으로 또래집단의 지원, 지역의 금연 프로그램 등이 있으나, 현실적으로 이런 대안이 학교 내에서 활용되기 어려움으로 학교가 적극 지원에 나서야 한다.
- 학교가 효과적인 금연 프로그램을 실시하고 이를 위해 지역 자원을 적극 활용한다.

⑦ 흡연 예방프로그램을 정기적으로 평가한다.

(7) 「담배광고에 대해 뭐가 하자(미국암연구회)」

이 프로그램은 교사들이 담배광고에 관한 교육프로그램에 활용할 수 있도록 만들어졌으며, 크게 4개의 프로젝트를 주고 학생들이 그 중 흥미있는 것 하나를 선택하여 수행하도록 하였다. 각 프로젝트의 활동 내용은 다음과 같다³⁾.

3) American Cancer Society, Let's do something about tobacco advertising.
<http://www.cancer.org/downloads/COM/HSchlGASOCurriculum.pdf>
 (검색일 : 2004. 5. 4.)

① 담배광고 대책반

이 활동의 목적은 주변에서 흔히 보는 담배광고를 청소년의 관점에서 바꾸는 것이다. 활동방법은 다음과 같다. 학교주변과 동네의 담배광고를 체크한다. 광고게시판, 담벼락, 대중교통수단에 붙어있는 광고를 관찰한다. 슈퍼와 가게에도 들어가 본다. 현금 인출기 근처와 담배 진열대도 잘 살핀다. 청소년들에게 영향을 미칠 수 있는 광고를 잘 살핀 후, 어떻게 바꾸어야 할까를 결정하고 지역이나 국가의 지도자들에게 그러한 변화를 가져올 수 있도록 도움을 요청한다.

② 담배광고물 소각행사

이 활동은 담배회사에게 청소년들이 더 이상 걸어들어가는 담배광고 게시판 역할을 하지 않겠다는 것을 보여주기 위한 것이다. 활동방법은 참가 청소년 스스로 담배광고가 들어간 옷가지, 야구모자, 라이터, 열쇠고리, 혹은 담배회사 이름이 들어간 각종 물건을 모두 모으고, 지역 청소년들로부터도 수거하여, 소방서에 이를 불태우는 공공행사를 요청한다. 태우고 남은 재를 담배회사에 보낸다.

③ Joe Camel 안녕!!!

Joe Camel은 담배광고 만화에 등장하는 인물로, 그에 대한 모의 장례식을 치르는 활동이다. Joe Camel은 그동안 많은 청소년을 가지고 놀았고 흡연자들을 사망하게 했으니, 그 죄를 물어 가짜 Joe Camel을 만들어 모의 장례식을 치른다. 장지는 지역의 공원, 묘지, 혹은 야외로 하고 장지까지 자동차 행렬을 벌인다.

④ 금연 달력 만들기

흡연광고에 대응하는 금연광고 포스터 대회를 개최하여, 최우수 12개 작품을 선정한 후 달력을 만든다. 지역사회에 달력을 판매하여 다른 흡연예방 및 건강 관련 활동을 위한 돈을 모은다. 예를 들면, 역광고(逆廣告)를 위한 게시판이나 담장을 만들 수도 있고, 청소년을 위한 금연 레크레이션 활동계획을 세우거나, 청소년에게 담배를 팔지 않는다는 문구를 프린트해서 가게에 나눠줄 수도 있다.

(8) 프랑스 일드프랑스 지방교육위원회 고교 프로그램

이 프로그램은 2002년부터 데파르트망⁴⁾ 당 최소 2개 고교에 시범적용되기 시작하였다. 프로그램의 주요 내용은 <표 V-7>와 같다⁵⁾.

<표 IV-7> 프랑스 일드프랑스 지방교육위원회 흡연예방프로그램

단위 활동명	활동목표	활동방법
담배 알콜 대마초	- 향정신성 물질이 건강에 미치는 효과에 관한 정보 제공 - 향정신성 물질 소비를 결정하는 요인들 알아내기과 토론하기 - 집단 내 부적응이나 압력에 적절한 대응방안 찾아내기	- 강의 - 역할놀이 - 토론 - 전문가 초대 - 컴퓨터, 시청각 자료활용 - 무알콜 카테일 선발대회
담배와 음식	- 금연으로 인한 체중증가 우려 없애기	- 금연과 체중증가에 대한 토론(간호사, 흡연연구가, 다이

4) 데파르트망은 우리나라의 군에 해당하는 행정구역이다. 일드프랑스지역은 우리나라의 서울-경기지역에 해당하는 행정구역으로 총인구가 1,100만(프랑스 전체 인구의 1/5 정도)이고 8개의 데파르트망으로 구성되어 있다.

5) CRESIF, Programme "Aujourd'hui, je ne fume pas." Fiches-Actions, <http://www.cresif.org/projet/tabac.htm> (검색일: 2004. 5. 4.)

	- 금연에 도움을 주는 식이요법 추천 - 균형있는 신진대사 이해 - 음식물 섭취 기호의 중요성 지각하기	- 어트 전문가 초청) - 간식만들기 실습 - 메뉴만들기 실습 - 일일 열량소비 계산 실습 - 향료(필수 식용유, 식물 향기 등)관련 실습 - 쉬는 시간에 과일 나눠주기 (담배갑과 교환)
담배와 돈	- 다양한 연령대에서 담배 관련 지출 규모 알기 - 대안적인 지출 가능성 파악하기	- 저축의 즐거움에 대한 토론 - 담배에 지출하는 비용을 계산하고 그 돈으로 자신 혹은 타인에게 줄 수 있는 선물 찾기
담배와 스포츠	- 호흡의 중요성 인식 - 흡연으로 인한 위험 확인 - 금연희망자 돕기	- 강의 - 긴장완화 실습(호흡의 중요성 스스로 느낌) - 지구력 시험대회(뛰기, 걷기, 자전거타기, 수영 등) - 호흡이 필수적인 예술활동(노래부르기, 관악기연주, 연극 등) - 상설 호흡능력 테스트 코너 마련 - 학급대항 스포츠 대회
담배와 의학적 금연법	- 스스로의 의학적 선택에 의한 금연 결정 촉진 - 금연을 위한 단계 소개	- 흡연자 전문의 초청 - 금연동기 테스트 - 흡연중독 테스트 - 금연상담
담배와 스트레스	- 담배와 걱정거리의 관계 알기 - 담배를 끊으면 걱정거리에 적응하지 못할까 두려운 마음 없애기 - 스트레스에 대응하는 대체방안 찾기	- 요가 지도자 초청 - 학습, 수면, 복습에 관한 상담(심리상담가 초청) - 스포츠 교실, 수작업 교실, 연극연습, 문학교실 개최 - 집중을 요하는 활동 - 스트레스 대처방안에 관한 교류 포럼

담배와 즐거움	- 흡연의 즐거움, 중독, 흡연으로 인한 불편함에 관하여 생각하기 - 금연하면 즉각적으로 얻을 수 있는 기쁨에 대한 정보 제공 - 담배의 사회적 역할 완화시키기	- 담배 소비 동기에 관한 테이블 자료 이용 - 니코틴의 심리적 효과에 관한 게시판 전시 - 비 흡연자 초청 스트레스 대처 방법 듣기
담배와 광고	- 담배 소비에 관한 광고효과 인식하기 - 흡연이나 흡연자와 관련된 표상 찾기와 토론하기	- 담배광고, 간접광고 연구 - 담배광고 관련 모의 법정 - 각종 담배갑에서 광고전략 찾아내기
담배와 자유	- 의존 개념 이해 - 흡연행위의 문제 이해 - 청소년의 태도 및 처신에 영향을 주는 개인적, 집단적 요인 생각하기 - 의사결정의 자율성 장려 - 흡연하지 않는 것이 자유로운 자라는 것을 보여주기	- 토론 - 금연구역 확인 - 흡연자 출입금지지역 확인 - 철학시간 활용 '담배필 때 나 는 자유로운가?' 토론 - 경제학 교사 참여 '담배광고가 흡연행위에 어떻게 영향을 주는가' 생각 - 흡연자 그룹을 만들어, 담배 피는 시간, 동기 리스트 작성
담배와 법	- 타인에 대한 존중 - 법의 틀 내에서 개인과 사회의 관계 이해 - 간접 흡연 개념 이해	- 담배관련 프랑스 법에 관한 테스트 - 토론 : 흡연자와 비흡연자가 어떻게 같은 학교에 있을 수 있는가? 한 집단이 다른 집단에 압력을 행사할 수 있는가? 법집행을 위한 학교장의 역할은 무엇인가? - 법과 자유에 관해 생각하기 - 역할놀이 : 어떻게 서로 존중할 수 있는가?

담배와 여성	- 흡연이 여성에게 특히 위험한 이유 알리기 - 체중을 유지하면서 금연하는 방법 소개 - 긍정적인 자아 이미지 발견	- 담배와 미에 관한 토론 - 미용전문가 초청 - 가족계획전문가 초청 - 예방캠페인 활동
--------	--	--

3. 여성 청소년의 흡연예방 및 금연교육 프로그램

1) 프로그램 개발의 목적

앞 절에서 살펴본 국내 프로그램을 분석한 결과, 여성 청소년을 대상으로 특성화된 프로그램이 개발된 적이 없음은 물론, 여성 청소년들의 특성을 고려한 교육내용도 흡연이 여성과 태아에 미치는 영향을 조사하여 발표하는 것을 제외하고는 거의 찾아볼 수 없었다. 교육현장에서 남녀 학생을 별도로 교육시키는 경우가 적기 때문에 여성 청소년만을 대상으로 한 프로그램을 개발하는 것이 활용도 측면에서 바람직한 결과를 얻기 어렵다면, 적어도 교육내용과 방법 면에서 성별에 따른 특성화가 필요한 부분을 중심으로 다양한 프로그램이 개발되어야 필요가 있다.

이 연구에서 수행한 프로그램 개발은 기존의 흡연예방 혹은 금연교육 프로그램이 여성 청소년의 특성을 고려하지 못하고 있는 점을 보완하려는 목적을 가지고 있다. 따라서 내용상 여성 청소년에게 특히 필요한 주제와 그들의 흥미와 참여도를 높일 수 있는 교육방법의 적용이 필요한 주제를 중심으로 프로그램 개발이 이루어졌다. 즉, 한 학기 혹은 특정 기간 동안 매뉴얼에 따라 처음부터 끝까지 차례로 교육을 실시하면 목적을 달성할 수 있는 방식으로 개발되지 않고, 여성 청소년과 밀접한 활동주제를 필요에 따라 부분적으로 선택하여 유용하게 활용될 수 있도록 개발되었다.

프로그램이 추구하는 목표는 두 가지로 언급될 수 있다. 첫째는 흡연예방교육과 금연교육을 통하여 여성 청소년의 흡연율을 감소시키는 것이다. 둘째는 흡연하는 여성 청소년의 자발적 금연의지를 향상시키고 금연에 필요한 노우하우를 익히도록 하는 것이다. 이미 습관적으로 흡연하는 여성 청소년들은 니코틴 중독으로 인해 금연교육 프로그램을 통하여 실질적인 금연에 이르도록 하기 어려운 경우가 많다. 따라서 모든 흡연 여성 청소년들을 금연에 이르도록 한다는 비현실적인 목표보다는 그들이 자발적으로 금연의지를 키우고 실천할 수 있는 노우하우를 익히도록 하는데 초점을 두었다.

2) 프로그램의 개발 과정

프로그램의 개발은 다음과 같은 과정을 통하여 수행되었다. 먼저, 여성 청소년의 흡연 실태에 관한 선행연구 고찰, 청소년 흡연 실태 조사 자료 분석, 면접자료 분석, 국내외 프로그램 개발 사례 분석 등 연구의 각 단계마다 연구결과를 통하여 얻은 시사점을 정리하고 프로그램 개발에 반영되어야 할 점을 검토하는 연구자 회의를 개최하였다. 회의에서 프로그램 개발에 반영하기로 결정된 사항은 다음과 같다.

- 흡연이 여성과 청소년의 건강에 미치는 폐해를 객관적 자료에 근거하여 전달할 필요가 있다.
- 여성 흡연 청소년은 흡연의 해독에 대해 일반적으로 알고 있다고 느끼지만 세세한 질병에 관해서는 잘 알지 못하고, 심지어 당장에 질병의 증상이 발견되지 않아 흡연의 해독을 의심하기도 하므로, 흡연으로 인한 질병과 그 심각성을 보다 상세히 알 수 있게 한다.

- 청소년 흡연은 담배에 대한 지식과 태도, 자아 존중감, 학교 생활에의 적응도 등 개인적 요인 이외에 흡연하는 청소년을 둘러싼 가정환경, 또래 집단, 담배에 대한 접근성, 담배 광고 등 환경요인이 크게 작용하므로, 프로그램의 내용에 여성 청소년의 흡연을 유발하는 환경적 요인에 대한 대응을 포함시킬 필요가 있다.
- 스트레스, 우울, 몸무게가 여성의 지속적 흡연에 영향을 미치는 요인이므로 이것을 극복할 수 있도록 한다.
- 여성 흡연 청소년은 남성 흡연 청소년에 비하여 흡연에 대해 더 수용적인 태도를 가지고 있으므로 이를 교정하도록 한다.
- 여성 청소년은 친구로 인해 흡연하는 경향이 매우 강하므로 또래 집단 내의 금연운동을 장려할 필요가 있다.
- 여성 청소년들이 흡연을 시작하는 시기는 초등학교 저학년에서 고등학교까지 다양하고, 특히 중학교 1-2학년을 계기로 습관적 흡연으로 굳어지는 경향이 있으므로 초등학교부터 적용할 수 있는 프로그램을 개발한다.
- 강제적인 금연교육은 실질적 효과를 거두지 못하므로 자발적인 금연의지와 금연실천 전략을 강조한다.

프로그램 개발의 두 번째 단계로 위의 회의결과를 반영하여 프로그램의 개발 방향을 설정하고 그에 따라 프로그램의 내용 구성 계획을 작성하여 전문가 자문회의를 개최하였다. 이를 통하여 금연교육 현장에서 청소년 지도 경험이 많은 전문가들로부터 청소년 흡연예방교육과 금연교육의 어려운 점, 여성 청소년 지도의 특이사항, 여성 청소년을 위한 프로그램 개발을 위한 고려사항을 듣고, 연구진이 마련한 프로그램 내용 구성 계획에 대한 검토를 하였다.

이 회의를 통해 얻은 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 다양한 프로그램의 개발과 보급에도 불구하고, 현재 각급 학교에서 이루어지는 금연교육은 질적으로 크게 개선되지 않고 있다. 여기에는 학교에서 금연교육에 활용할 수 있는 시간, 예산, 인력 등의 문제가 가장 크다.
- 여성 청소년을 위한 프로그램은 각급 학교만이 아니라 금연교육을 실시하는 각종 사회단체에서 활용될 것으로 예상하고 마련되어야 한다.
- 여성 청소년만을 따로 교육할 수 없는 경우가 대부분이므로 남녀 청소년이 함께 참여할 수 있는 프로그램을 개발하되, 지도과정에서 성별에 따른 특징을 충분히 배려할 수 있도록 한다.
- 흡연 청소년의 문제는 단순히 흡연에 그치지 않고 가정 및 학교문제와 긴밀히 연결되어 있어, 교육만 실시하지 말고 개인별 상담을 병행하여야 한다.
- 금연학교의 프로그램 개정이 활발하지 못하여 청소년들에게 새로운 교육을 실시하지 못하고 있으므로, 같은 내용이라도 심화된 프로그램 혹은 새로운 교육방법을 적용한 프로그램의 개발이 필요하다.
- 여성 흡연에 관한 청소년들은 잘못된 인식을 가지고 있기도 하다. 예를 들면, 여성 흡연이 진보나 남녀평등으로 잘못 인식되기도 하고, 남성 청소년의 경우 같이 어울리는 여자 친구의 흡연에는 관대하면서 장래 배우자의 흡연에는 반대하는 이중적 태도를 가지고 있다. 이와 같은 잘못된 인식을 바꾸어 주어야 한다.
- 청소년들은 사례와 경험을 중요하게 받아들인다. 대학생 오

빠나 누나들이 참여하여 자신들의 경험, 청소년 흡연을 보는 견해를 이야기해 준다면 좋은 효과를 얻을 수 있을 것이다.

- 담배광고가 점점 세련되어 지면서 청소년들의 관심도 증가하고 있으므로, 담배와 관련된 각종 이미지에 대한 분석과 토론이 필요하다.
- 비흡연 청소년들이 흡연 청소년들에 대하여 배타적이므로, 흡연 청소년들은 그들끼리만 어울리는 경향이 있다. 비흡연 청소년들이 흡연하는 친구들을 소외시키지 않고 금연하도록 도와주게 하는 프로그램이 필요하다. 이를 위해 또래 도우미 양성 프로그램을 활용하는 방안도 고려하다.

세 번째 단계로 자문회의의 결과를 반영하여 프로그램 구성 계획안을 수정하고, 선정된 주제별로 매뉴얼을 작성하였다. 각 주제별로 교사용 매뉴얼과 지도자료, 학생용 활동자료를 개발하고 참고문헌과 참고 인터넷 사이트를 소개하였다. 자문회의에서 지적된 바와 같이 가능하면 남녀 청소년이 함께 참여하는 프로그램을 개발하되, 프로그램의 진행과정에서 성별에 따른 관심의 차이와 특성들을 반영할 수 있도록 하였다.

매뉴얼 과정에서 가장 어려웠던 점은 프로그램에서 활용할 수 있는 청소년 금연교육 자료가 부족하다는 점이었다. 금연교육 자료가 많기는 하지만 대부분이 성인들을 대상으로 한다. 같은 내용이라 하더라도 청소년의 관점에서 쉽게 이해하고 재미있게 읽을 수 있는 금연교육 읽기자료, 그래픽 자료, 사진자료 등이 매우 부족했다. 따라서 대부분의 프로그램이 교사의 지시에 따라 활동이 이루어지는 방식으로 개발되었으며, 청소년들이 스스로 자료를 읽고 익히고 연습하는 자기 훈련(Self-training) 방법을 적용하지 못

하였다.

마지막 단계는 개발된 매뉴얼의 초고를 검수하는 것이다. 매뉴얼은 성격상 많은 사람들이 참고할 것을 예상하여야 하고, 읽고 이해하기 쉬우면서 교육 효과를 최대한 높일 수 있어야 한다. 개발된 매뉴얼이 이러한 조건을 만족시킬 수 있는가를 검토하기 위하여 2명의 전문가에게 검수를 의뢰하였다.

3) 프로그램의 개발 방향

연구자회의와 전문가 자문회의를 거쳐 최종적으로 결정된 프로그램의 개발 방향은 다음과 같다.

- 교육대상에 흡연 청소년만이 아니라 비흡연 청소년도 포함시킨다.
- 여성 청소년만을 위한 프로그램을 개발하기 보다 남녀 청소년이 함께 참여하는 프로그램을 개발하면서, 남녀 청소년이 흡연예방과 금연을 위해 서로 도울 수 있도록 한다. 또한 교사가 성별에 따른 특성을 고려할 수 있도록 한다.
- 초등학생부터 고등학생까지 이용할 수 있는 프로그램을 개발하되, 주제별로 적절한 대상을 명시한다.
- 행동주의적 접근보다 인지이론적 접근과 예방의학적 접근 방식을 취한다.
- 학교, 가정, 사회에서 청소년들이 금연운동에 적극적으로 참여하도록 한다. 또래 집단이 금연을 위한 심리적 후원을 할 수 있도록 한다.
- 전체 프로그램의 일부를 할애하여, 흡연 청소년들만을 대상으로 자발적인 금연의지를 높이고 금연을 실천하는 좋은 방법들을 알려준다.

4) 프로그램의 영역과 내용

이 연구에서 개발된 프로그램은 모두 3 영역으로 구성되었다. 첫 번째 영역은 ‘흡연과 여성 청소년의 건강’으로 여성 청소년들이 흡연의 해독을 정확하게 이해하고, 스스로 금연하고자 하는 의지를 갖도록 하는데 그 목적이 있다. 특히 여성 청소년들이 관심을 가지는 미(美)적인 문제와 흡연으로 인해 여성에게 나타나는 질병을 자세히 다루었다. 많은 여성 청소년들은 흡연이 건강에 미치는 폐해를 피상적인 수준에서 이해할 뿐이며, 폐해가 당장에 질병이나 이상 증상으로 나타나지 않기 때문에 실감하지 못하고 있다. 교육 효과를 높이기 위해서는 객관적인 사실의 전달보다 그것이 여성 청소년의 삶과 인생에 남길 수 있는 영향을 스스로 느끼도록 하는 것이 중요하다.

둘째 영역은 ‘흡연의 유혹으로부터 벗어나기’이다. 대부분의 흡연은 청소년기에 시작되고 점점 흡연을 경험하는 연령이 낮아지고 있어, 청소년들에게 흡연의 유혹을 극복할 수 있는 능력을 키워주는 것이 중요하다. 이 영역은 청소년들이 흡연 유혹에 부딪혔을 때 빠져나가는 방법을 연습하고, 주위에서 흡연을 유혹하는 환경을 적극적으로 개선하도록 하는데 중점을 두었다.

마지막 영역은 ‘나에게 적합한 금연의 길’이다. 금연에 성공하기 위해서는 굳은 의지, 여러 가지 흡연 유혹에 대한 준비 그리고 강한 실천력이 있어야 한다. 흡연 청소년들은 첫 번째 영역에서 흡연의 폐해에 관하여 정확한 지식을 배우고 흡연이 자신의 삶에 미칠 장기적인 영향을 생각하면서 금연의 필요성을 인식하기 시작했을 것이다. 마지막 영역에서는 금연의지를 키우고, 금연을 체계적으로 준비하는 방법을 배움으로써 금연에 대한 자신감을 키우도록 하는데 중점을 두었다. 강제적인 금연보다 스스로 금연의 필요성을 느끼고 준비하도록 하였다.

<표 IV-8> 여성 청소년을 위한 흡연예방 및 금연교육 프로그램 내용 구성

영역	주제	대상
제1부 흡연과 여성 청소년의 건강	1-1. 담배에 대한 이해와 오해	중·고생
	1-2. 흡연으로 인한 여성의 질병	여자 중·고생
	1-3. 아름답고 싶은 마음	초·중·고생
	1-4. 미래의 나와 만남	
제2부 흡연의 유혹으로부터 벗어나기	2-1. 단막극 : 나들 유혹한다면	초·중·고생
	2-2. 스트레스 날리기	
	2-3. 유혹에 빠진 친구 구하기	
	2-4. 금연광고 카피라이터	
	2-5. 우리들의 금연정책	
제3부 나에게 적합한 금연의 길	3-1. 금연하면 좋아지는 것들	흡연 청소년 (또래집단)
	3-2. 나의 금연 시행착오	
	3-3. 금연을 위한 나의 건강상태 점검	
	3-4. 나의 금연 실천계획	

5) 프로그램의 활용방안

이 연구에서 개발된 프로그램은 초등학교, 중·고등학교, 청소년을 대상으로 전문적인 금연교육을 실시하는 각종 금연학교, 청소년 단체와 수련시설에서 활용할 수 있다. 다양한 기관에서 이루어지는 교육은 참여 대상과 목적에 따라 세 가지로 생각해 볼 수 있다.

첫째는 모든 청소년을 대상으로 하는 ‘흡연예방교실’이다. 교육 목적은 청소년의 흡연을 미리 예방하는데 있지만, 흡연 경험이 있는 청소년들이 참여할 수도 있다. 흡연 경험이 있지만 습관적인 흡연에 이르지 않은 청소년들에게는 금연 교육보다 흡연예방교육이 더 필요하다.

나머지 두 가지 교육형태는 이미 흡연이 습관화된 청소년을 대

상으로 하며, 일과시간 후에 시간을 내어 규칙적으로 교육에 참여하는 ‘금연교실’과 일정 기간 동안 외부로의 출입이 제한되고 프로그램 진행 장소에서 집중적인 금연 훈련을 실시하는 ‘금연캠프’가 있다. 둘 다 흡연 청소년을 대상으로 참가자들이 궁극적으로 금연에 이르도록 하는데 목적을 두지만, ‘금연캠프’가 ‘금연교실’보다 일정기간 동안 금연을 실천할 수 있는 환경적 조건을 제공하는데 유리하다고 할 수 있다.

그러나 금연의지가 부족한 청소년들의 경우 ‘금연캠프’에 참가한다고 해도, 실제로 금연에 성공할 가능성은 적다. 따라서 정상적인 학교생활을 유지하면서 금연의지를 키우는 것이 중요하며, 이를 위해서는 비흡연 청소년들과 함께 참여하는 ‘흡연예방교실’ 형태의 교육만으로 부족하다. 특히 습관적으로 흡연하는 청소년들의 경우, 금연의지를 높이기 위해서는 단순히 흡연의 해독과 삶에 미치는 장기적 악영향을 인지하는 것보다, 자신의 건강상태와 금연에 이르기 위한 실천방법을 알고 금연할 수 있다는 자신감을 갖는 것이 필요하다.

이상의 세 가지 교육형태를 상정할 때, 이 연구에서 개발한 프로그램의 제1부와 제2부는 모든 교육형태에서 참여 학생의 특성에 따라 선택적으로 활용될 수 있다. 그리고 제3부는 ‘흡연예방교실’ 형태를 제외한 ‘금연교실’과 ‘금연캠프’ 형태의 교육에 활용될 수 있다. 제3부는 흡연 청소년만을 대상으로 개발되었으며, 특히 흡연이 습관화된 청소년들에게 적합하다.

<표 IV-9> 교육형태별 프로그램 활용 방안

교육형태	대상	주요목적	주요 담당기관	해당영역
흡연예방교실	모든 청소년	흡연예방교육	학교, 청소년 단체, 수련시설	1-2부
금연학교	흡연 청소년	금연의지 향상 금연실천	청소년 단체, 사회단체, 병원, 보건소	전체
금연캠프		체력단련 정서함양 금연실천	청소년 단체, 수련시설, 금연학교	전체

6) 현장 활용을 위한 여성 청소년 흡연 예방 및 금연교육 프로그램

실태조사와 기존 프로그램을 평가를 통해 밝혀 낸 사실을 기반으로 여성 청소년에게 보다 다가갈 수 있는 현장용 흡연 예방 및 금연교육 프로그램을 개발하였다.

제 1 부

흡연과 여성 청소년의 건강

1. 담배에 대한 이해와 오해
2. 흡연으로 인한 여성의 질병
3. 아름답고 싶은 마음
4. 미래의 나와 만남

♣ ----- 단원소개 ----- ♣

많은 여성 청소년들은 흡연이 건강에 미치는 폐해를 피상적인 수준에서 이해할 뿐이며, 폐해가 당장에 질병이나 이상 증상으로 나타나지 않기 때문에 실감하지 못하고 있다. 제1부는 이러한 여성 청소년들로 하여금 흡연으로 발생하는 건강 상의 폐해를 정확하게 이해하고, 스스로 금연하고자 하는 의지를 갖도록 하는데 그 목적이 있다. 특히 여성 청소년들이 관심을 가지는 미(美)적인 문제와 흡연으로 인해 여성에게 나타나는 질병을 자세히 다루었다. 교육 효과를 높이기 위해서는 객관적인 사실의 전달보다 그것이 여성 청소년의 삶과 인생에 남길 수 있는 영향을 스스로 느끼도록 하는 것이 중요하다.

1-1. 담배에 대한 이해와 오해

활동목표

- ▶ 담배에 관해 주위 사람들이 무엇을 알고 있는가 알아본다.
- ▶ 담배에 관한 잘못된 상식을 바로 잡는다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 중고생 연령의 흡연 혹은 비흡연 청소년 약 30명
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급 혹은 금연교실
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 1-1-1> 담배에 관해 무엇을 알고 있습니까?
<교사용 지도자료 1-1-1> 담배에 관한 잘못된 상식
<교사용 지도자료 1-1-2> 청소년들의 담배에 관한 이해
- ▶ 주요내용
 - 담배에 관한 상식 조사결과 발표하기
 - 조사한 상식이 올바른지 잘못된 것인지 토론하기
- ▶ 유의사항
 - 사전 과제 부여 : 친구, 선배, 가족을 대상으로 담배에 관해 알고 있는 여러 가지 상식을 조사해 오도록 한다. 더불어 조사대상이 그러한 상식을 믿고 있는지도 조사하게 한다(교사용 지도자료 1-1-1, 1-1-2 참고).
 - 여성 청소년만 참가할 경우 : 특히 여성 청소년들에게 흡연을 부추기는 잘못된 상식(교사용 지도자료 참고)을 집중적으로 다룬다. 이 경우에 사전 과제로 여성 청소년들에게 관심있는 상식들을 제시하고 실제로 그러한 상식이 올바른가를 조사하게 하여, <활동 2>를 중심으로 프로그램을 진행할 수 있다.
 - 경우에 따라 옳고 그름을 쉽게 판단하기 어려운 상식이 조사될 수 있다. 또 조사한 내용이 서로 상반될 수도 있다. 가능한 다양한 의견을 모아 토론하도록 한다.
 - 잘못된 상식을 반드시 바로잡아 주도록 한다. 그렇지 못할 경우, 오히려 청소년의 흡연을 부추기는 역효과를 가져올 수 있으므로 유의한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 담배에 관한 잘못된 상식을 바로 잡는다. ● 활동 안내 - 4~6개 모둠활동이 가능하도록 자리배치를 한다.	5분	과제물 결과
전개	● 활동1 : 담배에 관한 상식 조사결과 발표하기 - <학생용 활동자료 1-1-1>을 배포하고 과제물 결과를 표로 작성하는 방법을 설명한다. - 모둠별로 친구들, 선배, 가족을 대상으로 담배에 관해 조사한 상식을 모으도록 한다. 친구들이 조사해 온 내용 중 새로운 것이 있으면 각자가 조사한 내용 밑으로 적게 한다. - 모둠별로 조사한 내용을 발표하게 하며 중복되는 것을 제외하고 칠판에 정리한다. 다른 모둠에서 발표한 내용 중 새로운 것이 있으면 역시 각자 자신의 활동자료에 첨가하도록 한다. 예) 담배를 피우면 건강에 해롭다. 담배를 피우면 살이 빠진다. 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다. 담배는 스트레스를 풀어준다. 담배를 피워도 오래 사는 노인들이 있으므로 흡연 때문에 반드시 일찍 죽거나 질병에 걸리는 것은 아니다. 담배를 피우면 어른스러워 보인다. 담배를 피우면 멋있어 보인다. 진보적인 여성들이 흡연을 한다. - 특히, "담배를 피우면 살이 빠진다" "순한 담배는 덜 해롭다"는 등의 잘못된 상식은 여학생 흡연을 불러일으킬 수 있으므로 꼭 다룰 필요가 있다. ● 활동2 : 담배에 관한 상식 토론키기 - 조사내용을 바탕으로 토론을 통해 학생들이 조사한 담배에 관한 상식들을 잘못된 상식과 올바른 상식으로 구분한다. - 교사용 지도자료를 참고하여 토론을 유도한다. - 담배에 관해 새롭게 알게된 상식, 예전에 잘못 알고 있었지만 올바르게 알게 된 상식을 발표하게 한다.	20분	학생용 활동자료 1-1-1 교사용 지도자료 1-1-1 1-1-2
정리	- 담배에 관한 일반적 상식에 잘못된 것이 많음을 상기시키고, 특별히 청소년들이 주의하여야 할 사항을 강조한다. - 일상생활에서 주위 사람들의 담배에 대한 상식을 바로 잡고 올바른 상식을 널리 알리도록 한다.	5분	

담배에 관해 무엇을 알고 있습니까?

- ☞ 각자 조사한 내용을 아래 표에 적어봅시다.
- ☞ 모듬내의 다른 친구들이 조사한 것 중 새로운 내용이 있으면 각자의 활동지에 적어봅시다.
- ☞ 다른 모듬에서 발표한 내용 중 새로운 것도 각자의 활동지에 적어봅시다.
- ☞ 토론결과 조사된 내용이 올바른 상식인가 잘못된 상식인가를 확인합니다.

조사대상	조사한 내용	토론결과
친구	담배를 피우면 살이 빠진다.	잘못된 상식

담배에 관한 잘못된 상식

◎ 담배는 스트레스를 풀어준다?

담배를 피우는 가장 많은 이유 중의 하나는 스트레스 해소이다. 청소년의 경우에도 학교나 가정, 친구들 때문에 생기는 스트레스를 없애기 위해 담배를 피운다고 말한다. 그러나 의학적으로는 담배에 들어있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적인 각성효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관하다. 오히려 흡연을 하는 사람들의 경우 흡연에 대한 욕구가 스트레스로 작용한다. 그러므로 흡연을 하지 않을 경우에 나타나는 금단증상이 일상적인 스트레스와 뒤섞이게 되고, 이 때 담배를 피우면 금단증상이 사라지기 때문에 스트레스가 해소되는 것처럼 느껴지게 된다. 그러나 실제로는 담배에 대한 스트레스만 해소될 뿐 기본적인 일상의 스트레스가 해소되는 것은 아니다.

◎ 담배를 끊으면 살이 쪼인다?

여성 청소년들은 몸을 날씬하게 유지하기 위해 담배를 피우기도 한다. 일반적으로 비흡연자의 체중에 비해 흡연자의 체중이 2-4kg 적은 것이 사실이고, 금연시 평균적으로 2-3kg 정도 체중이 늘어난다는 보고도 있다. 그러나 이는 기초 신진대사율이 낮은 중년 이후의 성인에게 일어나는 일이고, 기초 신진대사율이 높은 청소년기에는 흡연과 체중이 깊이 관련되어 있지 않다. 또한 체중의 증가는 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 혀의 맛을 보는 돌기의 기능이 되살아나 음식을 훨씬 더 먹기 때문에 일시적으로 일어나는 것이지 금연 자체로 살이 찌는 것이 아니다. 한편 최근의 연구들은 흡연이 복부비만을 더 많이 초래한다고 보고하고 있어, 건강한 체중감량에 담배가 나쁜 영향을 끼친다고 보아야 할 것이다.

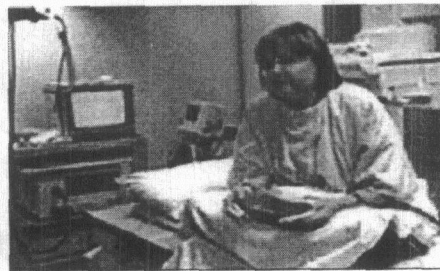
◎ 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다?

순한 담배로 불리는 마일드(mild)나 라이트(light) 담배는 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 담배를 말한다. 담배의 해로운 성분이 알려지면서 흡연자들은 불안과 죄의식을 느끼게 되었다. 이런 심리를 이용하여 만든 제품이 마일드나 라이트 담배이며, 담배 전체의 용량을 줄인 가는 담배이다. 그러나 실제로는 흡연자들이 혈액 내 니코틴 수준을 일정하게 유지하기 위해 담배를 더 자주 피우거나 깊숙이 들어마시기 때문에 체내의 니코틴은 전혀 줄어들지 않으면서 담배의 소비만을 증가시키게 되었다.

유럽연합(EU)은 2003년 6월부터 담배규제기본협약에 따라 ‘마일드’ 나 ‘라이트’ 처럼 담배가 덜 해로운 것같은 인식을 심어주는 문구를 담뱃갑에 사용할 수 없게 하였다. 이 협약은 또한 ▲향후 담배관련 광고-판촉-후원에 대한 포괄적 금지 또는 제한 ▲담배 경고 형식과 포장 ▲담배자판기에 대한 미성년자 접근금지 등의 내용을 담고 있다.

◎ 담배를 피우면 어른스러워 보인다?

실제로 그렇게 될 수도 있다. 팜이라는 여성은 ‘어른처럼 보이고 싶어’ 10살에 담배를 시작했다. 그녀는 24살에 폐기종에 걸려(왼쪽 사진) 폐를 제거하고 남의 폐를 이식해야 했다. 28세때 생명을 지탱해주는 약 때문에 외모가 몰라보게 어른스러워졌을(?) 뿐 아니라(오른쪽 사진), 병원의 중환자실에서 하루하루를 힘들게 보내고 있다. 어른스러움이란 어떤 것일까?



(자료 : 금연길라잡이 홈페이지, 세계일보 2003. 10. 2. 10면
한국금연운동협의회 홈페이지 금연자료실(사진자료))

청소년들의 담배에 관한 이해

◎ 청소년의 흡연 해독 인지도

최근 10년간 청소년들의 흡연 해독에 대한 인식의 변화를 살펴보면, 전반적으로 '나쁜 영향을 미친다' 는 인식을 가지고 있으며, 이에 대한 비율이 꾸준히 증가하고 있다. 그러나 중학교 남학생의 4.4%, 여학생의 5.2%, 고등학교 남학생의 10.4%, 여학생의 5.9%는 흡연이 건강에 영향을 미치지 않는다거나 나쁜 영향을 미치지만 심각하지 않다고 생각한다. 이는 청소년 흡연자의 상당수가 흡연으로 인한 건강상의 폐해를 인식하지 못하고 있을 가능성을 시사해주므로, 흡연 청소년에 대한 건강교육 및 금연교육을 강화할 필요가 있다.

〈흡연이 건강에 미치는 영향에 대한 청소년의 인식 변화〉

(단위 : %)

		중학교			고등학교		
		영향을 미치지 않는다	나쁜 영향을 미치나 심각하지 않다	나쁜 영향을 미친다	영향을 미치지 않는다	나쁜 영향을 미치나 심각하지 않다	나쁜 영향을 미친다
남자	1995	1.0	7.9	91.1	1.6	15.3	83.2
	1997	1.5	5.6	92.9	1.0	18.0	81.0
	1999	1.9	7.5	90.6	1.6	13.7	84.7
	2000	1.9	5.6	92.6	2.3	12.9	84.8
	2001	0.6	5.8	93.6	2.2	13.7	84.1
	2002	1.3	2.9	95.7	2.2	11.2	86.6
	2003	0.9	3.5	95.6	1.6	8.8	89.6
여자	1995	0.7	5.6	93.3	0.3	8.0	91.8
	1997	0.4	8.5	91.1	0.2	10.5	89.3
	1999	0.7	6.5	92.8	0.6	6.8	92.6
	2000	0.8	4.8	94.5	0.5	6.3	93.3
	2001	1.1	6.3	92.6	0.6	7.2	92.2
	2002	1.2	3.2	95.6	0.4	5.1	94.5
	2003	0.6	4.6	94.8	0.3	5.6	94.2

자료 : 연세대 보건대학원 국민건강증진연구소한국금연운동협의회(2003), 2003년 전국 중, 고등학교 학생 흡연 실태 조사 p. 14 재구성.

◎ 흡연 여성 청소년의 사례

흡연이 건강에 폐해를 끼친다는 인식이 증가하고 있음에도 불구하고 흡연하는 여성 청소년들 중에는 질병에 걸릴 가능성을 무시하는 이들이 있다. ‘설마 나한테 그런 일이 생기겠어?’ 라고 가볍게 생각하는 것이다.

“담배요, 어른들은요, 금연학교 이런 데서는데요, 담배를 피우면요 뭐 폐암이 빨리 걸리고 그러잖아요. 그런데 주위에 있는 할아버지들 담배 피우는 사람들 많고, ‘저 사람들은 죽기 직전까지 담배 피우는데, 설마 걸리겠어? 그냥 피우고 말지’ 그러고 애들이 피우는 거죠. 그러니까 뭐 끊어야 겠다, 그런 건 잠깐이고.”

“근데요, 제가 궁금한 게.. 솔직히 제 주위에 막 좀 나이 드신 분들 결혼해서 애 낳은 분들 (중에는) 담배 피면서 이쁜 애기 낳는 사람들 있거든요. 제가 보기에는 솔직히 저희는 이정도로.. 그러니까 많이는 안 피잖아요. 하루에 한 두 갑 피는 것도 아니고 적당히 한 열 가치 안에서 피는데 솔직히 제 주위에 아는 사람 중에 보면 몇 갑씩 피도 이쁜 애기 낳고 그런 사람들 있거든요? 진짜 재수 없는 사람 진짜 몸에서 안 받는 사람 있잖아요, 그리고 한 두 갑 넘게 피는 사람, 그런 사람들만 그렇게 애기 기형아 낳는 거 아니에요?”

(자료 : 본 연구 면접 사례)

참고문헌

보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서
연세대 보건대학원 국민건강증진연구소·한국금연운동협의회(2003). 2003년 전국
중, 고등학교 학생 흡연 실태조사
알렌 카(2002). Stop Smoking. 한언
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강

참고사이트

금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 흡연에 대한 잘못된 상식
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 담배의 실체에 대한 자료
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 담배에 대한 정보
서산고등학교 금연교실 - <http://www.seosan.hs.kr/smoke> 담배에 대한 잘못된
상식
청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 인터넷용 흡연예방 교육프로그램 운영
기본계획

1-2. 흡연으로 인한 여성의 질병

활동목표

- ▶ 흡연으로 인한 여성의 질병을 자세히 안다.
- ▶ 흡연으로 인한 여성 질병의 심각성을 인식한다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 중고생 연령의 여성 청소년
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급 혹은 금연교실(혹은 컴퓨터실)
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 1-2-1> 흡연으로 생기는 질병
<교사용 지도자료 1-2-1> 흡연으로 인한 여성의 질병
<교사용 지도자료 1-2-2> 흡연으로 인한 태아·유아의 위험
- ▶ 주요내용
 - 흡연으로 생기는 질병 발표하기
 - 여성에게 생기는 질병 구체적으로 알기
- ▶ 유의사항
 - 흡연 여성 청소년의 상당수는 흡연이 건강에 미치는 폐해와 출산 시 아기에게 미치는 영향을 피상적으로 밖에 알고 있지 못하므로 각별한 지도가 요망된다.
 - 전문가를 초청하여 흡연 여성에게 나타나는 질병과 그 심각성에 관한 강의-질문-답변의 방식으로 실시하는 것이 가장 이상적이다. 비전문가가 지도할 경우, 활동 실시 이전에 사진자료를 제공하는 인터넷 사이트를 미리 방문하여 관련 자료를 검토할 필요가 있다.
 - 컴퓨터실에서 흡연으로 인한 여성의 질병에 관한 사진자료를 학생들이 직접 인터넷을 통해 검색하게 하는 교육방법을 활용할 수도 있다.
 - 흡연 여성과 흡연하지 않는 여성을 비교하여 질병 발생의 가능성을 설명한다.
 - 시청각 자료만을 시청하게 하는 것보다 강의와 토론을 하며, 적절한 시기에 사진 자료를 보여주는 것이 교육적 효과가 높을 것이다. 한 번 시청한 경험이 있는 시청각 자료를 수업시간 내내 시청하게 하는 것은 교육적 효과가 거의 없고, 오히려 금연교육에 대한 흥미와 관심을 떨어뜨린다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 인생에서 건강의 중요성에 관해 이야기한다. - 흡연이 질병을 일으킨다는 사실은 알고 있지만 여성에게 생기는 질병에 관해서 자세히 모르는 여학생이 많다. - 어떤 질병이 생기며 얼마나 심각한 것인지 알아보기로 하자.	5분	
전개	● 활동1 : 흡연으로 생기는 질병 발표하기 - <학생용 활동자료 1-2-1>에 흡연예방교육을 통해서 알게 되었거나, TV, 가족이나 주위 사람들을 통해 알게 된 질병이나 증상을 메모하게 한다. - 메모가 끝나면 각자 1가지씩 질병의 이름을 발표하게 한다. 왜 그러한 질병에 걸리게 되는지 설명할 수 있는 학생들에게는 나름대로 설명하도록 한다. - 중대한 병 이외에 일상적으로 나타나는 건강 이상증후군도 포함시킨다. ● 활동2 : 여성에게 생기는 질병 구체적으로 알기 - 학생들과 함께 여성에게 특별히 나타날 수 있는 질병의 목록을 만들어 본다(학생용 활동자료 1-2-1 활용). - 교사용 지도자료를 참고하여 학생들이 모르고 있는 질병을 이야기해 주고, 학생들이 발표한 질병의 목록을 보충한다. (사진 자료 혹은 동영상 자료 활용) - 흡연하는 여성과 흡연하지 않는 여성을 비교하면서, 흡연으로 인해 여성이 질병에 걸릴 위험이 얼마나 심각한지 설명한다. - 학생들이 궁금한 점을 자연스럽게 발표할 수 있는 기회를 준다.	10분 30분	학생용 활동자료 1-2-1 교사용 지도자료 1-2-1 1-2-2 사진 혹은 동영상 자료 (참고 사이트 목록 참고)
정리	- 건강할 때는 건강의 소중함을 모르다가 질병에 걸린 후에야 건강의 소중함을 느끼는 오류를 범하지 않도록 다짐한다. - 건강은 건강할 때 지키고, 가족, 친구, 주변 사람들의 건강에도 관심을 가지게 한다.	5분	

흡연으로 생기는 질병

- ☞ 흡연예방교육을 통해서 혹은 TV나 주위사람들을 통해서 흡연으로 인해 생기는 질병에 관해 들어 본 것을 모두 적어 봅시다.
- ☞ 처음 들어보는 질병의 이름이 있다면 메모해 둡시다.
- ☞ 각각의 질병 중에서 남성 혹은 여성에게 나타나는 것을 분류해 봅시다

내가 알고 있는 질병

새로 알게 된 질병

남성 질병



여성 질병



남여 공통 질병

흡연으로 인한 여성의 질병

◎ 흡연으로 생기는 질병

흡연으로 생기는 질병은 일반적으로 알려진 것보다 훨씬 많다. 아래의 목록 중에 학생들이 알고 있는 것이 과연 얼마나 될 것인가? 흡연하는 청소년들조차도 다양한 질병 발생 가능성을 모르는 경우가 많다.

폐암	식도암	방광암	췌장암
자궁경부암	구강암	후두암	신장암
만성 기관지염	폐기종	동맥경화	폐색전증
소화성 궤양	혈전증	설암	협심증
심근경색증	심부전	부정맥	동맥류
전립선암	백혈병	비암	질암
음경암	항문암	대장암	기관지천식
호흡기감염	고혈압	중풍	자궁외임신
자연유산	태반이상	조기양막파열	태아성장지연과 저체중
조산	사산	기형아	영아 알레르기
영아돌연사증후군	지능장애	발기부전	건선
난청	백내장	당뇨병성 망막증	시신경병증
우울증	당뇨병	조기폐경	골다공증
치매			

(자료 : 건강길라잡이 홈페이지)

◎ 흡연여성의 질병발생위험

아래 표는 미국 질병관리예방센터에서 발간한 한 보고서에서 여성과 흡연의 관계에 관한 연구결과들을 종합적으로 분석하여 제시한 것이다.

폐암	흡연 여성의 폐암 사망 90% 가 흡연으로 인한 것이며, 폐암으로 인한 사망 위험성은 하루 두갑 혹은 그 이상 피우는 여성의 경우 담배를 피우지 않는 여성보다 20배나 높다.
구강 인두암, 방광암	흡연은 여성의 경우 구강인두암, 방광암의 주요 원인이 된다.
췌장암, 신장암	흡연 여성은 췌장암과 신장암의 발병 위험이 증대된다.
간암, 결장암	흡연은 간암, 결장암의 발병위험을 높인다.
후두암, 식도암	후두암과 식도암의 경우 증거가 제한적이기는 하지만, 흡연으로 인해 위험성이 증가한다는 연구결과가 있다.
백혈병	여성에게 흡연은 급성 골수성 백혈병의 발병 위험 증가와 연관성을 가진다.
관상동맥 심장질환	흡연은 여성에게 관상동맥심장질환의 주요 원인이다. 위험성은 흡연량과 흡연기간에 따라서 증가한다.
뇌졸중, 지주막 하부 출혈	흡연여성은 국소 빈혈성 뇌졸중과 지주막 하부 출혈의 위험성이 높다.
경동맥 경화증	흡연은 여성들에게 발병하는 경동맥 경화증의 진행과 심각성을 예견하는 요인이다. 그러나 금연은 경동맥 경화증의 진행률을 늦추게 된다.
말초혈관 경화증	흡연여성은 말초혈관 경화증의 발병위험이 증가한다. 금연을 하면 증상이나 예후의 개선은 물론 소생 가능성도 높인다.
복부 대동맥 동맥류	흡연 여성은 탈장된 복부 대동맥의 동맥류로 인한 사망 위험이 증가한다.
만성폐색성 폐질환	흡연은 여성에게 만성폐색성폐질환의 일차적 원인이다. 이 질환으로 사망한 미국 여성의 90% 가 흡연에서 그 원인을 찾을 수 있다.
폐기능 저하	흡연을 하는 여성 청소년은 폐의 성장이 저하되고 성인 여성의 경우 폐기능의 조기 감퇴를 경험한다.
갑상선 질환	흡연여성은 갑상선 관련 질환의 위험이 증가할 수 있다.
자궁 경부암	흡연과 자궁경부암의 발병 위험 증대는 일관된 연관성이 있다.

(계속)

월경통	흡연은 여성이 월경통, 2차적 무월경(월경을 했던 여성이 무월경이 됨), 월경의 불규칙성에 대한 위험을 증가시킨다.
폐경	흡연여성은 비흡연여성보다 일찍 폐경이 되고, 더 많은 폐경 증상을 보일 수 있다.
임신 지연, 불임	흡연을 하는 여성은 임신 지연의 위험성이나 1·2차적 불임의 위험성이 증가한다. 또한 자궁외 임신과 자연 유산의 위험성이 있을 수도 있다.
골밀도 저하	폐경후 흡연하고 있는 여성은 비흡연 여성보다 골밀도가 낮으며 골반부 골절 위험이 더 크다.
위궤양	흡연을 하는 여성들은 위궤양 위험이 증가한다.
크론병	흡연을 하는 여성은 만성 염증성 장질환 '크론병'의 발병 위험이 증가하며, 크론병 흡연환자는 비흡연자보다 더 나쁜 예후를 보인다.
안질환	흡연 여성들은 백내장 발생 위험이 증가한다.
우울증	흡연자는 우울증에 걸리기 더 쉬우며, 특히 여성은 남성보다 더 우울증 진단을 받을 가능성이 높다.

(자료 : Center for Disease Control and Prevention(2001). Women and Smoking- A report of the Surgeon General 2001.)

흡연으로 인한 태아유아의 위험

◎ 태아의 발육에 지장을 준다

태아의 발육 정도를 나타내는 지표인 태아의 체중은 임신 여성이 흡연하는 경우 평균 200-300g 정도 줄어든다. 일본 후생노동성의 '2000년 유아 신체 발육 조사' 결과에 따르면 임신부가 담배를 많이 피울수록 태어난 아기의 몸무게와 키가 줄어든다고 한다. 이는 니코틴이 태반 혈관을 수축시켜 산소의 공급을 제한하고 일산화탄소가 혈액 내 헤모글로빈과 결합하여 태아의 조직에 산소공급을 방해하며, 담배 연기 속의 독성 화학물질이 태아에게도 전달되어 발육에 지장을 주기 때문이다.

◎ 미숙아 출산 가능성을 높인다

흡연 임신부의 경우 담배 연기 속의 니코틴이 자궁으로 가는 혈관을 수축시켜 충분한 혈액이 자궁에 도달하기가 힘들어진다. 그러면 태반을 통해 영양분이 태아에게 미치지 못하므로 태아가 영양실조에 걸릴 확률이 높다. 또한 일산화탄소가 산소를 운반하는 헤모글로빈과 강력히 결합되어 산소 부족 현상을 일으키고, 혈관 내막의 기능을 약화시켜 조산에 의한 미숙아가 태어날 확률이 높아진다.

◎ 기형아 출산 가능성을 2배로

임신 중 흡연은 무뇌아, 선천성 심장기형, 구개열, 구순열 등 태아기형과 연결되어 있다. 흡연 여성은 비흡연 여성에 비해 정신박약아를 출산할 위험이 평균 50%나 높다. 담배 내 일산화탄소와 니코틴이 그것의 가장 큰 원인이다. 일산화탄소는 헤모글로빈과 친화력이 강해 혈액의 산소운반능력을 떨어뜨린다.

◎ 태아의 언청이 기형 발생 위험이 높아진다

임신 중인 여성이 담배를 피우면 태아의 언청이 기형 발생 위험이 50-70%나 더 높아진다는 연구결과 나왔다. 미 미시간대 케빈 정 박사팀은 최근 의학전문지 성형.복원외과(Plastic and Reconstructive Surgery)에서 태아의 안면기형이 발생할 위험이 임

신부가 담배를 피우는 양이 증가할수록 커지는 것으로 나타났다고 밝혔다. 연구팀은 1996년 미국 출생자료(U.S. Natality Database)'에 있는 50개 주, 389만1천494명의 출생기록에서 임신부 흡연과 각종 기형발생과의 관계를 조사했다. 조사결과 임신부가 담배를 피운 경우 언청이 기형 발생은 비흡연자들에 비해 55% 증가한 것으로 나타났다. 또 흡연량이 증가할수록 태아의 언청이 기형도 크게 증가하는 것으로 나타났다. 즉 임신부가 하루 담배 반 갑 이하를 피우면 언청이 기형 발생 위험은 비흡연자보다 50% 높아졌으나 하루 한 갑 이상을 피우면 기형 발생이 78%나 증가했다.

◎ 태아의 생식기를 파괴할 수 있다

영국 리즈대학의 새러 매슈스 박사는 오스트리아 빈에서 열리고 있는 유럽 인간생식-태생학회 연례회의에서 발표한 연구보고서에서 임신 중 흡연이 본인 뿐 아니라 태아의 생식기능에까지 영향을 미칠 수 있다고 밝혔다. 매슈스 박사는 흡연에 노출된 여자 태아는 수란관(輸卵管)의 발달에 직접적이고 영구적인 손상을 입는 것으로 생각된다고 말했다. 수란관이란 나팔관의 위쪽 3분의 1에 해당하는 곳으로 이곳에서 난자의 수정이 가장 빈번히 이루어진다.

◎ 주산기 사망률을 상승시킨다

임신 중 태아사망과 신생아 사망의 합을 주산기(周産期) 사망이라고 한다. 산모가 임신 중에도 지속적으로 흡연을 하는 경우 하루 한 갑 미만의 흡연은 태아 사망률을 20% 상승시키며 그 이상일 때에는 약 43%의 증가를 보인다. 1980년 미국 의사협회의 보고에 의하면 흡연 여성의 유산 확률이 비흡연자보다 1.7배 높으며 임신 29주에서 출생 후 1주까지의 기간 내의 주산기 사망률이 2.16배나 높다고 하였다. 주산기 사망률은 특히 어머니의 흡연량이 대단히 중요하며, 어머니가 고령이거나 초산이 아닌 경우 더욱 높아진다.

◎ 태아가 담배 맛을 조기에 경험한다

흡연이 모유의 맛과 향을 변화시키며, 흡연 시 나타나는 냄새가 흡연하는 어머니의 모유를 먹은 아이들에게서도 나타날 수 있다는 연구 결과가 있다. 담배 성분이 수유를 통해 아기에게 전달되어 아기는 담배 맛을 조기에 경험하게 되는 것이다. 이는 흡연 여성의 자녀가 후에 높은 흡연율을 보인다는 연구 결과를 설명하는데도 도움을 주고 있다. 모유의 니코틴 농도는 피운 담배수와 비례하며, 태아에서의 농도가 산모에서보다 15%나 높다. 니코틴은 모유의 양을 심각하게 감소시키며 어린이의 불안, 초조, 보다 빠른 맥박수를 초래하여 신생아 성장률을 떨어뜨린다.

◎ 흡연은 유아 돌연사 증후군의 주요 요인

미국의학협회는 임신 중과 수유기, 그리고 생후 1년 안에 아기가 담배 연기에 노출되는 것이 유아 돌연사 증후군의 중요한 원인이라고 지적했다. 이는 담배 연기의 유독 성분이 태아의 뇌를 손상시키는 것으로 설명되고 있다. 스웨덴의 연구 결과에서도 임신 중 하루 1-9개의 담배를 피운 여성은 유아 돌연사로 자녀를 잃을 확률이 비흡연 여성에 비해 2배나 높고, 하루 10개비 이상의 담배를 피울 경우에는 3배나 높다고 나타났다.

◎ 유아의 행동적, 정신적 발달에 치명적

펜실베이니아 대학의 연구에 의하면 임신 중의 흡연이 태아에게 산소 공급 결핍을 가져와 태아의 행동적, 정신적 발달에 영향을 준다고 한다. 이 연구는 임신 기간 동안 흡연한 여성의 자녀는 비흡연 여성의 자녀보다 독서 능력이 3-4%, 주의력은 2% 뒤지는 것으로 보고하였다. 이 외에도 동물 실험 결과, 임신 중에 담배를 많이 피우면 태아의 지능 발달이 늦고 학습 및 기억 능력이 저하된다는 것이 밝혀졌다. 또한 임신 기간 중 흡연 여성의 자녀들은 주의력 결핍이나 행동 장애 등의 정신병적 문제를 일으킬 확률이 증가한다.

◎ 알레르기 질환의 발생률을 높인다

흡연 여성에게서 태어난 아이의 경우 제대혈 면역글로불린-E의 상승을 보인다고 하며, 제대혈 면역글로불린-E의 수치가 높은 경우에는 정상이었던 아이에 비해 알레르기 질환의 발생률이 높다고 알려져 있다.

◎ 호흡기 질환의 발생률을 높인다

부모의 흡연이 장기적으로 지속될 때 영유아가 호흡기감염에 걸리게 되면 하기도염으로 발전하게 되며 만성중이염도 잘 걸리게 수 있다. 생후 1년에는 폐렴, 기관지염으로 자주 입원하게 되며 그 후에도 급성기관지염, 기관지염, 인두염이 생긴다. 또한 아토피 가족력이 있는 집안에서 흡연하는 부모가 있는 경우 만성적 천식의 발생비율이 높다고 한다. 흡연모와 거주하는 영유아는 비흡연모의 영유아에 비해 모세기관지염을 더 많이 일으킨다.

◎ 자폐증에 걸릴 위험이 높다

스웨덴 카롤린스카의과대학 역학담당 크리스티나 홀트만 교수는 의학전문지 '역학(疫學)' 최신호를 통해 "2,000여명의 아이들과 어머니를 대상으로 실시한 조사분석 결과 임신초기 담배를 피운 여성의 아이들이 다른 아이들에 비해 자폐증 위험이 40%나 높은 것으로 나타났다"고 밝혔다. 그는 "이제 임신 중 흡연과 자폐증 사이의 연관성을 다른 환경적 요인 및 유전적 요인과 별도로 연구할 필요가 있다"면서 "지금까지 동물실험 결과들로 볼 때 태아의 니코틴 노출이 출생 후 신체적, 행동심리학적 영향을 미치며 뇌 기능에도 문제를 일으킬 수 있음을 보여주고 있다"고 지적했다.

◎ 만성 귀 감염을 앓을 위험이 증가한다

미조리주 세인트루이스 소재 워싱턴 의과대학의 이비인후과 전임강사 리우 (Judith E. C. Lieu) 박사는 12세 미만의 어린이 11,000명 이상에 대해 시행한 국립 보건조사로부터 자료를 분석하여, 자궁에서 담배연기에 노출되었던 아기들은 감염성 귀 질환과 또 다른 선천적 질환을 가질 가능성이 많다는 연구결과를 얻었다. 즉, 감염성 귀 질환에 걸릴 위험이 출생 후 담배 연기에 노출됨으로써는 증가하지 않았으나 자궁에서 흡연에 노출되거나 출생 전과 후에 모두 흡연에 노출됨으로써 약간 증가되었다는 것을

발견하였다. 또한 만성 감염성 귀 질환 (일생 동안 6개월 이상)을 앓을 위험은 출생 후
뿐만 아니라 임신 기간 동안에도 노출되었을 때에는 44%가 더 증가하였다.

(자료 : (주) 미가람 홈페이지, 한국I.com 홈페이지, 연합뉴스 2002. 4. 4., 연합뉴스 2002. 7. 5.)

참고문헌

- 보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강
황중우(1998). 담배혁명. 문화샘

참고사이트

흡연과 관련있는 질병에 관한 사진 자료 제공 사이트

장흥고등학교 인터넷 홈페이지 금연나라 :

<http://www.changheung.hs.kr/nosmoking/smpira/smpradelly.htm>

많은 사진과 설명 제공

한국금연운동협의회 - <http://www.kash.or.kr> 금연교육자료 부분에 흡연으로

인한 각종 암과 질병에 대한 사진

시드니 대학교 자료 - 폐암을 비롯한 각종 암과 질병에 걸린 환자의 사진

http://tobacco.health.usyd.edu.au/site/supersite/resources/docs/gallery_effects.htm

기타 참고자료 제공 사이트

금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 흡연이 건강에 미치는 영향에 대한 자료

건강길라잡이 - <http://healthguide.kihasa.re.kr> 흡연으로 인한 건강피해 자료

청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 흡연예방교육 자료, 책자, 비디오 리스트, 인터넷용 흡연예방 교육프로그램 운영 기본계획

청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 흡연이 일으키는 질병에 대한 자료

한국금연교육협의회 - <http://www.quitsmoking.co.kr> 흡연 관련 각종 질병 자료

국립암센터 - <http://www.ncc.re.kr> 흡연의 폐해 관련 기사

1-3. 아름답고 싶은 마음

활동목표

- ▶ 청소년이 추구하는 신체적 미(美)을 알아본다.
- ▶ 흡연이 청소년의 아름다움에 얼마나 폐해를 주는지 파악한다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 초등학생, 중학생 혹은 고등학생 1개반
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급, 금연캠프, 금연교실
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 1-3-1> 흡연이 아름다움을 얼마나 손상시키는가?
<교사용 지도자료 1-3-1> 흡연이 건강한 아름다움에 주는 폐해
- ▶ 주요내용
 - 아름다운 남녀 청소년의 모습 이야기하기
 - 흡연이 남녀 청소년의 아름다움을 얼마나 손상시키는가 평가하기
- ▶ 유의사항
 - 흡연이 청소년의 아름다움을 얼마나 상실시키는지 청소년의 관점으로 평가하게 하여 스스로 금연의 중요성을 느끼게 한다.
 - 흡연으로 인한 아름다움의 상실은 금연을 통하여 회복할 수 있음을 강조한다.
 - 겉으로 보이는 아름다움이 중요한 것이 아니라, 몸 속까지 건강해야 진정한 아름다움을 가질 수 있다는 것을 인식하게 한다.
 - 친구들끼리 금연을 통하여 아름다움을 지키도록 서로 격려하게 한다.
 - 여학생이 남학생의 아름다움에 대하여, 남학생이 여학생의 아름다움에 대하여 가지고 있는 편견이 있다면, 이를 바람직한 방향으로 지도한다.
 - 아름다움은 남녀 청소년 모두에게 똑같이 중요함을 알려준다.
 - 흡연 청소년들이 미적인 이유로 소외되지 않도록 유의한다.
 - 외모로 인해 스트레스를 느끼는 청소년이 없도록 지도한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 모든 청소년들은 아름답지만, 더 아름다워 지려고 한다. 청소년들이 추구하는 아름다움은 어떤 것이고 흡연이 거기에 얼마나 큰 해를 입히는 지 알아보자. ● 활동 안내 - 남녀 학생을 각각 2-3개의 모둠으로 나누어 앉도록 한다.	5분	
전개	● 활동1 : 아름다운 남녀 청소년의 모습 이야기하기 - 모둠 별로 아름다운 남성 청소년과 여성 청소년의 모습을 토론하고 기술하게 한다. - 모둠별 토론결과를 발표한다. - 모둠별로 남녀 청소년에게 기대하는 아름다움을 비교하고 건강한 아름다움에 대하여 바람직한 관점을 가지도록 지도한다. - 성별에 따라 아름다움에 편견을 가지지 않도록 한다. ● 활동2 : 흡연으로 인해 손상되는 아름다움 - 흡연하는 사람에게 나타나는 미적인 문제에 관해 관찰하거나 알고 있는 것을 발표하게 한다. - <학생용 활동자료 1-3-1>를 배포한다. - <교사용 지도자료 1-3-1>을 활용하여 흡연으로 청소년의 아름다움을 해치는 여러 가지 증상을 보충 설명한다. - <학생용 활동자료 1-3-1>를 활용하여 각각의 증상이 아름다움을 가꾸는데 어느 정도 부정적이라고 생각하는지 모둠별로 평가하게 한다. - 평가 결과 발표를 통하여 흡연으로 인한 여러 가지 증상이 아름다움을 얼마나 손상시키는지 객관적인 관점에서 이해하게 한다. - 여학생들이 아름다움에 더 관심을 갖지만, 남학생도 흡연으로 인한 폐해에 관심을 가지도록 지도한다. - 흡연은 단순히 미적인 문제만이 아니라 원만한 인간관계를 맺는데도 방해가 될 수 있음을 알린다.	10분 30분	학생용 활동자료 1-3-1 교사용 지도자료 1-3-1
정리	- 금연은 아름다워지기 위해 가장 중요한 일임을 강조한다. - 친구들끼리 금연을 통해 아름다움을 지킴으로써 서로 격려하게 한다.	5분	

흡연이 아름다움을 얼마나 손상시키는가?

- ☞ 다음은 흡연으로 나타나는 여러 가지 증상입니다.
 ☞ 남녀 청소년에게 각각의 증상이 나타난다면 몇 점의 아름다움이 상실된다고 생각합니까? 예) 치아가 누렇게 변색된다 : -10점

흡연으로 나타나는 증상	남자 청소년 (100점)	여자 청소년 (100점)
1. 피부가 거칠고, 나이에 비해 늙어 보인다.		
2. 피부색이 누르스름하게 변한다.		
3. 몸과 입에서 고약한 악취가 난다.		
4. 치아가 누렇게 변하고 치석이 생긴다.		
5. 복부 비만이 생긴다.		
6. 목소리가 거칠게 변한다.		
7. 코가 자주 막혀있다.		
8. 여드름이나 상처가 빨리 낫지 않는다.		
9. 가래침을 뱉는다.		
10. 얼굴 표정이 우울하다.		
모두 합치면 몇 점이 감점되었습니까?		

겉모습만 보지 말고 몸속까지 아름다운지 봅시다!!



흡연이 건강한 아름다움에 주는 피해

- ◎ 피부가 거칠어지고 주름살이 생기는 피부 노화현상을 가져온다.

담배속의 니코틴은 혈액 속의 아드레날린의 수준을 높이게 되고, 이에 따라 혈관의 수축, 체내의 혈액순환이 잘 되지 않아 피부표면까지 습기가 분배되지 못하게 된다. 그래서 피부가 건조해지고 거칠어진다. 또한 흡연은 나이에 비해 지나치게 많은 주름살을 생기게 한다. 이는 담배진의 지꺼기가 모세 혈관내의 혈액순환을 방해하기 때문이다. 특히 여성 흡연자들은 윗 입술에 잔주름이 많이 생긴다.

- ◎ 피부색을 변화시킨다.

흡연할 때 생기는 일산화탄소가 헤모글로빈과 결합하여 산소의 결핍을 초래하고 그로 인해 조직으로의 영양소 운반 기능이 떨어져 세포의 대사 작용이 원활하게 이루어지지 않아 피부색이 누르스름하게 변하게 된다.

- ◎ 복부 비만을 유발한다.

흡연은 장기적으로 건강에 해로운 복부형 비만을 초래한다. 원인은 확실히 밝혀지지 않았지만, 담배에 들어있는 니코틴이 교감신경과 비슷한 관계로 체내 지방을 팔다리에서 배로 옮기는 데 일조하는 것으로 보인다.

- ◎ 입 냄새를 심하게 만든다.

담배연기는 특정한 가스와 화학물질을 내놓는데, 이것이 구강 안에 침착되어 희귀한 냄새가 나게 만든다. 이런 화학물질은 혈액 속에 들어가서 폐를 통해 내뿜어지기 때문에 양치질이나 가글로 없어지지 않는다.

◎ 치아 변색과 치석을 일으킨다.

담배에 들어있는 착색물질이 치아 바깥을 싸고 있는 조직에 침투하여 치아의 색을 변하게 한다. 또한 담배의 유독성분 중 일부가 치태(프라그), 침, 무기성분에 악영향을 미치게 되어 치석이 쌓이게 된다.

◎ 축농증을 일으킨다.

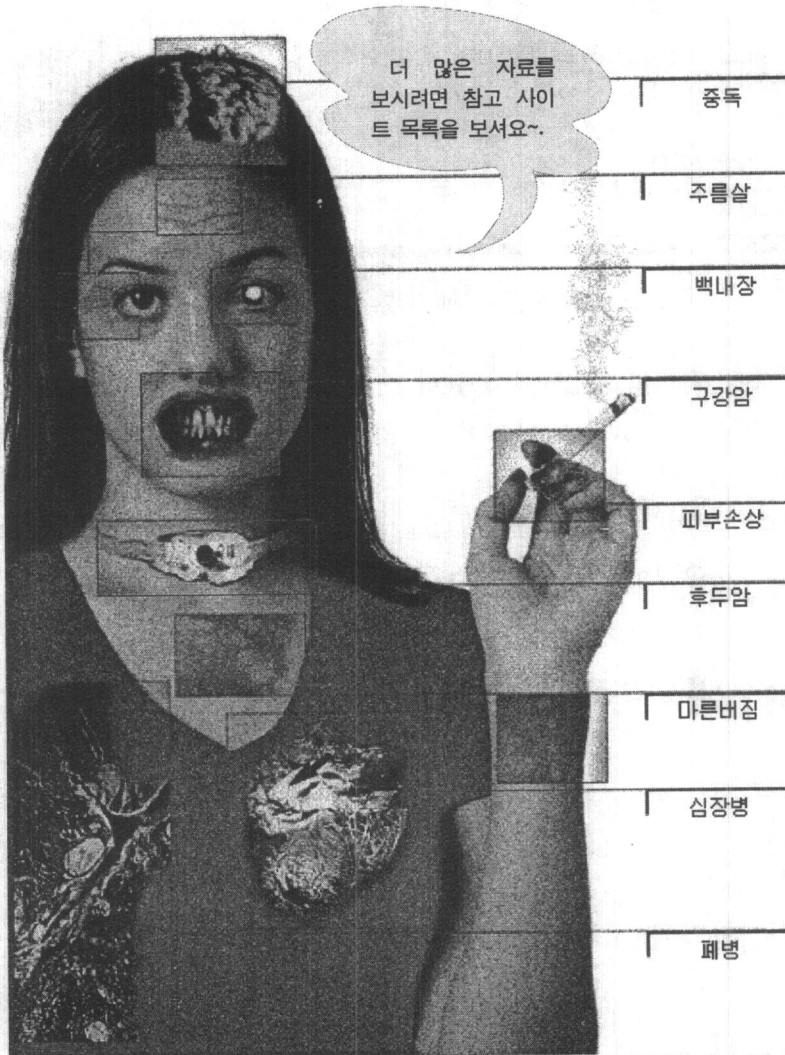
흡연자의 축농증은 비흡연자에 비해 75%정도 많이 발생하며 금연을 하면 증상이 완화된다고 한다.

◎ 상처 치유를 지연시킨다.

흡연은 혈액순환을 방해하여 상처의 치유를 어렵게 만들고 각종 질병에 대한 저항력을 떨어뜨린다.

(자료 : 금연길라잡이, 청소년 금연캠프 홈페이지)

소녀가 담배를 피우면



(자료 : www.tabacofacts.org, 한국금연운동협의회 홈페이지 재인용.)

참고문헌

- 아베마유미(2003). 금단증세 없이 7일만에 담배 끊는 법. 하서출판사
청소년보호위원회(2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저하게 갈라서기

참고사이트

- 금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 흡연이 신체적인 미에 끼치는
폐해
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 흡연이 미용에 미치는 영향
청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 인터넷용 흡연예방 교육프로그램 운영
기본계획
청소년금연캠프 - <http://www.nosmoke.or.kr> 흡연과 피부 미용 관련 정보
국립암센터 - <http://www.ncc.re.kr> 흡연 관련 기사

14. 미래의 나와 만남

활동목표

- ▶ 인생에서 꼭 이루고자 하는 꿈을 생각한다.
- ▶ 꿈을 이룬 미래의 자신과 대화를 통해 청소년기에 할 일을 생각한다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 초·중·고생 약 30명
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급, 금연교실, 금연캠프
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 1-4-1> 미래의 나와 만남
<교사용 지도자료 1-4-1> 청소년 흡연이 성장에 미치는 폐해
- ▶ 주요내용
 - 인생을 통해 이루고자 하는 꿈 생각하기
 - 꿈을 이룬 미래의 자기와 인생여정에 관하여 대화하기
 - 미래의 자기와 나는 대화의 소감 이야기 하기
- ▶ 유의사항
 - 흡연이 청소년의 성장에 미치는 폐해는 정신적인 것과 신체적인 것으로 나누어 볼 수 있다. 청소년들은 단지 흡연을 못하도록 하는 금연교육보다 자신의 인생을 전반적으로 살펴주고 이해해 주는 속에서 자연스럽게 금연교육이 이루어지길 희망한다. 이러한 청소년의 특성을 고려하여 인간적인 이해와 삶에 대한 용기를 주는 것이 중요하다.
 - 청소년들이 미래의 꿈을 조용히 생각하고 그 꿈을 이룬 미래의 자기를 상상할 수 있도록, 조용하고 엄숙한 분위기를 만든다.
 - 각자 어떤 이상을 꿈꿀 것인가는 스스로 선택하는 것이며 높은 이상이든 소박한 이상이든 누구에게나 이상은 소중한 것임을 알려준다.
 - 꿈의 실현, 건강, 흡연의 관계를 스스로 생각하게 한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 청소년은 인생에서 가장 큰 꿈을 가지는 시기이다. 각자 장래에 이루고자 하는 꿈을 생각하고, 그 꿈을 이룬 미래의 자신을 상상해보자. - 미래의 자신과 상상의 대화를 통해 청소년기의 할일을 생각해보자.	5분	조용한 음악
전개	● 활동1 : 인생에서 꼭 이루어보고 싶은 것 이야기하기 - 인생에서 꼭 이루어보고자 하는 꿈을 발표하게 한다. - 청소년기에 높은 이상을 가지는 것이 얼마나 중요한가 이야기한다. - 현재 어려운 처지에 있더라도 이상을 생각하고 노력한다면, 20년 혹은 30년 후에 매우 큰 발전을 이룰 수 있음을 이야기한다. - <교사용 지도자료 1-4-1>을 참고하여 청소년 흡연이 신체적, 정신적, 사회적 성장에 미치는 폐해를 설명한다. - 흡연이 꿈을 이루는데 어떤 위험이 될 수 있는가 발표 및 토론한다.	15분	교사용 지도자료 1-4-1
	● 활동2 : 미래의 자기와 대화하기 - <학생용 활동자료 1-4-1>에 미래의 자기를 소개하고, 미래의 자기와 나눈 대화를 적어본다. - 대화의 내용은 자연스럽게 정하되 다음과 같은 내용이 포함되도록 지도한다. 1) 어디에서 누구와 함께 사는가? 2) 살아오는 동안 어려웠던 일과 기뻐던 일은 무엇인가? 3) 직업은 무엇이며 어떤 일을 하는가? 4) 건강상태는 어떠하며 흡연과 음주를 하는가? 만약 흡연과 음주를 한다면 중단할 생각은 없는가? 건강하기 위해 현재의 나에게 하고 싶은 이야기는 무엇인가? 5) 미래의 자기가 현재의 자기에게 인생에 관하여 어떤 당부를 하는가?	20분	학생용 활동자료 1-4-1
	● 활동3 : 미래의 자기와 대화 소감 이야기 하기 - 미래의 자기를 소개하고 어떤 대화를 나누었는지 발표시킨다.	5분	
정리	- 이상을 가지고 노력하는 사람이 되기를 당부한다. - 꿈을 이루기 위해 건강의 소중함을 이야기한다.	5분	

미래의 나와 만남

- ☞ 꿈을 이룬 미래의 여러분을 상상해 봅시다. 미래의 여러분은 어떤 사람입니까?
먼저 미래의 자기를 소개하고, 이어서 미래의 자기와 나는 대화를 적어봅시다.



흡연이 청소년의 신체적 성장에 미치는 피해

◎ 성장발육저하

청소년기는 신체적, 정신적, 사회적인 변화가 일어나는 시기로 이 시기에 흡연을 하게 되면 성장이 둔해지게 된다. 그래서 흡연 청소년의 경우 키가 덜 자라고 골밀도로 약화되어 비흡연 청소년의 뼈의 건강상태에 크게 못미치게 된다. 또한 청소년기는 세포, 조직, 장기가 완전히 성숙되지 않은 상태여서 흡연을 하게 되며 성숙한 세포나 조직보다 더 큰 피해를 입게 되며, 특히 16세 이전에 담배를 피운 사람은 20세 이후에 핀 사람보다 피해 정도가 3배나 더 높다.

◎ 니코틴 중독의 심화

청소년기에 흡연을 시작하게 되면 성인이 되어 시작한 경우보다 중독이 빨리 되고, 금연이 어려워 니코틴 중독 기간이 길고 하루에 흡연하는 양도 많다. 특히 청소년의 뇌는 성인의 뇌보다 니코틴이라는 물질에 더 민감하고 취약하다.

◎ 폐기능 저하 및 폐세포 유전자 손상

흡연 청소년은 비흡연 청소년보다 가래를 2배 이상 자주 배출하고, 호흡곤란을 경험하는 빈도도 2-3배 가량 많다. 폐의 성장은 여자는 18세, 남자는 24세까지 이루어지는데, 청소년기의 흡연은 세포의 분열을 방해하여 폐의 성장을 낮추고, 성장이 완성된 폐의 크기도 비흡연자보다 낮아 폐기능이 최고 수준까지 이룰 수 없게 된다. 또한 청소년기의 흡연은 폐세포 유전자의 손상을 일으키고 폐세포의 손상을 가져오게 된다. 담배로 인해 한번 손상된 세포는 복구가 어렵기 때문에 세포의 변형을 가져와 폐암 발생 위험을 증가시키게 된다.

◎ 각종 질병의 발병 위험이 높아짐

청소년 흡연자의 대부분은 성인이 되어도 흡연을 지속하여, 심혈관계 질환이나 각종 암 등의 심각한 질환에 걸릴 확률이 높고 더 빨리 병에 걸리게 된다. 또한 이들 질병으로 사망할 확률도 높아진다. 청소년기에 흡연을 시작하여 흡연을 지속하면 그들 중 반은 흡연 관련 질병으로 사망하게 되고, 이들 사망자 중 반은 35-69세에 사망한다. 이는 비흡연자에 비해 20-25년의 인생을 잃는 것이다.

◎ 우울증 및 정신질환

우울증과 정신질환은 전 세계적으로 남성보다 여성에게 심각하며, 흡연자는 비흡연자보다 더 심각하다. 청소년기의 우울증 증상이 나타날 위험은 흡연자가 비흡연자보다 4배 많다고 보고되고 있으며, 청소년기에 흡연을 시작한 사람은 성인기에 시작한 사람보다 우울증에 걸릴 위험이 더 높다. 또한 청소년기에 1갑이상 흡연하는 경우 비흡연자보다 공황 장애에 걸릴 위험이 15배, 불안 장애에 걸릴 위험이 5배 정도 높다. 동물 연구에 의하면 청소년 시기의 쥐에게 니코틴을 주입시키면 뇌의 신경 세포에 손상이 일어나고 신경전달 물질 체계의 변화가 일어난다. 이는 청소년의 뇌가 니코틴에 취약하고, 니코틴에 의해 이차적으로 정신질환이 더 쉽게 유발될 수 있음을 시사한다.

◎ 학습능력의 저하

담배연기에서 배출되는 일산화탄소는 두통, 어지러움, 기억력 저하를 가져와서 학습능력이 저하된다.

◎ 운동능력의 저하

흡연은 청소년의 지구력을 저하시키고, 운동 능력을 떨어뜨린다. 같은 시간 달리기 했을때 흡연자가 뛰는 거리는 비흡연자에 비해 짧다. 흡연을 하면 산소 운반 능력이 떨어지고, 심장 박동 수는 증가하며 폐기능은 떨어지고 기초 대사량은 증가하여 전반적인 운동 능력의 저하로 나타나게 된다.

(자료 : 금연길라잡이 홈페이지,
한겨레 신문 2002. 1. 23. 월간중앙 2002년 11월호, 서산고등학교 청소년흡연예방 교육 비디오,
Center for Disease Control and Prevention(2001), Women and Smoking- A report of the Surgeon General 2001)

참고문헌

김영호(2003). 성공한 금연/실패한 금연. 서림문화사
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
황종우(1998). 담배혁명. 문화샘

참고사이트

금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 흡연이 청소년에게 남기는 폐해
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 청소년이 담배를 피지 말아야하는 이
유
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 흡연이 청소년의 인체에 미치는 영향
서산고등학교 금연교실 - <http://www.seosan.hs.kr/smoke> 흡연이 청소년의 건강
에 미치는 영향

제 2 부

흡연의 유혹으로부터 벗어나기

1. 단막극 : 나를 유혹한다면
2. 스트레스 날리기
3. 유혹에 빠진 친구 구하기
4. 금연광고 카피라이터
5. 우리들의 금연정책

♣ ----- 단원소개 ----- ♣

대부분의 흡연은 청소년기에 시작되고 점점 흡연을 경험하는 연령이 낮아지고 있어, 청소년들에게 흡연의 유혹을 극복할 수 있는 능력을 키워주는 것이 중요하다. 제2부는 청소년들이 흡연 유혹에 부딪혔을 때 빠져나가는 방법을 연습하고, 주위에서 흡연을 유혹하는 환경을 적극적으로 개선하도록 하는데 중점을 두었다. 흡연의 유혹을 이겨낼 수 있도록 확고한 금연 의지를 심어주는 것이 중요하다.

2-1. 단막극 : 나를 유혹한다면

활동목표

- ▶ 친구들과 함께 흡연 유혹을 물리칠 수 있는 방안을 함께 생각한다.
- ▶ 다양한 흡연 유혹을 물리치는 연습을 한다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 초·중·고생 약 30명
- ▶ 소요시간 : 100분(2시간 연속)
- ▶ 장 소 : 학급, 흡연예방교실
- ▶ 준 비 물 : 캠코더, 디지털 카메라 혹은 사진기
 <학생용 활동자료 2-1-1> 단막극 '나를 유혹한다면' 꾸미기
 <교사용 지도자료 2-1-1> 청소년이 흡연하는 이유
 <교사용 지도자료 2-1-2> 흡연유혹에서 벗어나기는 여러 가지 방법

▶ 주요내용

- 흡연 유혹 경험 발표하기
- 흡연 유혹을 물리치는 5분 단막극 만들기
- 단막극 발표하기

▶ 유의사항

- 청소년들은 이르면 초등학교에서부터 흡연 유혹을 경험한다. 다양한 흡연 유혹에 빠지지 않도록 하는 것이 흡연예방교육의 핵심이라고 할 수 있다.
- 여성 청소년의 경우 특히 친구들이 피우니까 자신도 피운다는 식으로 자기 정당화를 하는 경향이 남자 청소년들보다 강하므로 이에 대한 지도가 필요하다.
- 청소년들이 흡연하는 이유는 널리 알려져 있으나 교사가 각각의 경우에 흡연의 유혹에 빠지지 않도록 강의를 통해 지도하는 것은 큰 효과가 없을 것으로 보인다. 이에 청소년 스스로 어떤 유혹을 느끼는가 검토하고, 그러한 유혹에 대처하는 방안을 스스로 생각하여 연습하게 하는 것이 교육 효과를 높일 수 있다.
- 디지털 카메라를 활용하여 학생들이 준비한 단막극을 촬영한다면, 학생들의 참여 의욕을 높이는데 좋은 효과가 있을 것으로 보인다.
- 촬영된 자료를 학생들 사이에 널리 돌려보도록 권한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 흡연 유혹을 받아본 경험이 있거나, 흡연을 시험삼아 해 보고자 했던 경험을 이야기하고, 다양한 유혹의 형태별로 적절한 대처 방법을 역할 연기를 통해 훈련한다. ● 활동안내 - 학생들을 4-5개 모둠으로 나눈다. - 연령 차이가 있는 학생들이 참가했을 경우, 각 모둠에 다양한 연령의 학생들이 함께 참여하도록 한다.	5분	
전개	● 활동1 : 흡연 유혹 경험 발표하기 - 담배 연기를 맡아본 경험이 있는가? 어떤 느낌을 받았는가? - 흡연하는 친구들로부터 권유받은 경험이 있는가? - TV나 영화에서 흡연행위가 멋있게 보인 적이 있는가? - 흡연하면 어떤지 호기심을 느껴본 적이 있는가? - 기타 다른 이유로 흡연의 유혹을 느껴본 적이 있는가? - 모둠별로 가장 물리치기 어렵거나 유혹에 빠지기 쉬운 상황을 1가지씩 선택하게 한다. ● 활동2 : 흡연 유혹을 물리치는 5분 단막극 만들기 - <학생용 활동자료 2-1-1>을 배포한다. - 모둠별로 선택한 흡연 유혹을 효과적으로 물리치기 위한 방법을 토론한다. - 여러 가지 방법 중 가장 효과적인 방법을 선택하여 "나를 유혹한다면"이란 단막극의 시나리오를 만든다. - 모든 사람이 하나의 역할을 맡을 수 있도록 지도한다. - 시나리오에는 다음의 내용이 포함되도록 한다. 1) 흡연 유혹이나 충동이 얼마나 뿌리치기 어려운가에 대한 표현 2) 흡연 유혹을 벗어나기 위한 노력 3) 흡연 유혹을 뿌리칠 수 있다는 자신감 ● 활동3 : 단막극 발표하기 - 모둠별로 시나리오를 가지고 연극 연습을 한다. - 모둠별로 준비한 단막극을 발표한다. - 디지털카메라를 이용하여 발표내용을 녹음한다. - 녹음된 자료를 학교 금연자료실에 올리고 참가하지 않은 친구들과 돌려 본다.	10분 30분 50분	교사용 지도자료 2-1-1 학생용 활동자료 2-1-1
정리	- 친구들끼리 흡연 유혹을 벗어날 수 있도록 서로 돕게 한다.	5분	

단막극 ‘나를 유혹한다면’ 꾸미기

- ☞ 일상생활에서 친구나 선배로부터, TV나 영화를 통해, 혹은 가족이나 주위 사람으로부터 흡연의 유혹을 받아본 경험이 있는가?
- ☞ 만약 흡연 유혹을 받는다면 어떻게 대처할 것인가를 5분 단막극으로 꾸며본다.

등장인물 1.

2.

3.

4.

5.



시나리오



여성 청소년이 흡연하는 이유

◎ 남녀청소년의 흡연 동기 비교

청소년의 흡연동기는 호기심, ‘친구들이 피우니까,’ ‘멋있게 보여서,’ ‘담배맛이 좋아서’ 등으로 나타난다. 현재 흡연하고 있는 여성 청소년의 경우 흡연자는 ‘친구들이 피우니까’의 비율이 33.3%로 가장 높고, 그 다음이 호기심 29%, 스트레스 해소 20.4% 순으로 나타난 반면, 남성 청소년의 경우에는 호기심(39.6%)이 ‘친구들이 피우니까(27.1%)’ 보다 높은 비율을 나타냈다. 그런데 과거 흡연 경험이 있는 청소년에게 흡연동기를 질문했을 경우에는 남(60.6%), 여(43.6%) 모두 호기심을 가장 많이 답했다. 이것은 현재 흡연자일수록 그리고 여성 청소년일수록 친구들의 흡연으로 자신의 흡연행위를 정당화할 가능성이 있음을 시사한다.

〈남녀 청소년의 흡연동기 비교〉

(단위 : %)

성별	흡연동기	흡연자	과거흡연자
여자	호기심	27(29.0)	17(43.6)
	친구들이 피우니까	31(33.3)	9(23.1)
	멋있게 보여서	3(3.2)	1(2.6)
	스트레스 해소	19(20.4)	7(18.0)
	담배 맛이 좋아서	6(6.5)	2(5.1)
	기타	7(7.5)	3(7.7)
	계	225(100.0)	33(100.0)
남자	호기심	89(39.6)	20(60.6)
	친구들이 피우니까	61(27.1)	6(18.2)
	멋있게 보여서	6(2.7)	1(3.0)
	스트레스 해소	56(24.9)	3(9.1)
	담배 맛이 좋아서	2(0.9)	2(6.1)
	기타	11(4.9)	1(3.0)
	계	93(100.0)	39(100.0)

(자료 : 연세대학교 국민건강증진연구소, 2003, 2003년 전국 청소년 흡연실태조사)

◎ 면접 조사 사례

흡연하는 여성 청소년을 대상으로 한 면접 조사에서도 호기심, 친구들이나 선배 등 주위사람이 권유, ‘어울리다가 보니까,’ 스트레스가 주요 흡연 동기로 조사되었다. 그 외에는 드라마에서 담배피는 모습을 보고 또는 또래나 선배가 피우는 것을 보고 멋있다고 생각하여 흡연을 한 경우도 있다. 호기심의 경우 친구들과 장난삼아 시작한 경우도 있었지만, 집에서 아버지가 피우니까 호기심이 생긴 경우도 있어, 가정환경 요인도 중요한 것으로 나타났다. 집안일, 학교일은 물론 남자친구와의 관계 때문에 생긴 스트레스도 흡연의 요인이 되었다.

“그러니까요 1학년 중반이 되면요 선후배 관계가 막 있잖아요. 선배들이 담배 피는 거보고 우아 멋있었다 그랬어요. 침에 멋, 아니 침에는 호기심이있었어요. 호기심, 두 번째 멋, 세 번째는 계속 피게 되니까 계속 피게 되니까 중독. 선배들이 피니까요 뭐, ‘어떻게 저렇게 연기가 나가지? 맛있나? 너무 많이 피니까 저게 맛이 있나? 무슨 맛일까?’ 계속 이런 생각이 들다보니까 그렇게 됐어요.”

“초등학교 6학년 때요 아빠가 피워서 (시작했는데), 끊어 가고 있었는데 드라마에서 멋있보여서 (다시) 한 번 피어보다가..... 그렇게 하다가 졸업하고 나서 사촌 오빠가 피우니까....., 그제 각 집 앞에 냄새 맡고 몇 번씩 같이 피면 습관이 되어가지고 필 수 있는 정도가 되잖아요.”

(자료 : 본 연구 면접 사례)

흡연유혹에서 벗어나는 여러 가지 방법

◎ 흡연 유혹 상황

- 선배, 같은 동네 언니, 오빠가 담배를 피우라고 입에 담배를 넣어준다.
- 친구 아버지 담배를 가지고 장난삼아 친구들이 펴보자고 한다. 또는 자신의 가족이 담배를 피는 경우에도 호기심이 생겨 담배를 펴보게 된다.
- 친구들이랑 같이 몰려다니다가 또는 같이 술을 먹다가 친구들이 담배도 피워보라고 권한다. 또는 친한 친구들이 하니까 따라서 시작한다.
- 가정일이나 학교일, 친구문제로 스트레스를 받고 있는데, 같이 어울리는 친구가 옆에서 계속 담배를 핀다.
- TV에서 멋있는 영화배우가 담배를 피우는 걸 보고 친구가 같이 피워보자고 얘기한다.
- 오랜만에 초등학교, 중학교 동창을 길에서 만났는데 담배를 권한다.

◎ 대처 방법

- 흡연 장소를 벗어난다. 그리고 친구들에게 흡연을 권하지 말라고 얘기한다.
- 흡연하는 곳에 따라가지 않고 다른 일에 열중한다.
- 흡연하지 않는 친구들과 어울린다.
- 가족들이 집에서 같이 있을때 담배를 피우면 피우지 말라고 부탁하거나 금연을 권유한다.
- 누군가 흡연을 권할 때 '싫다' 는 자신의 의사를 분명히 말한다.

◎ 담배를 권하는 친구를 거절하는 방법

청소년들은 또래 집단의 일원이 되기 위해서 또는 또래 문화의 한 부분으로서 흡연을 하는 경우가 많다. 이런 경우에 친구의 흡연 권유를 거절하는 것은 쉽지 않은 일이다. 그러므로 흡연 권유를 뿌리치는 방법들을 교육시키는 것이 매우 중요하다.

- 완곡한 어법으로 얘기하기.

“담배 피우는 것은 내 스타일이랑 맞지 않아.”

“난 내 이가 노란 것보다는 하얀 게 좋아.”

“난 담배 연기에 알레르기가 있어.”

“난 천식이 있어.”

“담배 피우면 숨쉬기가 힘들어.”

- 반문하기

“그게 멋있게 보이기 위한 방법이니?”

“너는 담배 없이 못살 것 같이 보이는구나.”

“온 몸에 담배 냄새 배는 것도 싫은데, 이제 피우기까지 하라고? 그러고도 너가 친구야?”

“내가 왜 그런 냄새나는 일을 할거라고 생각해?”

“내가 왜 내 몸에 나쁜 일을 하겠어?”

- 대화 주제 바꾸기

“아니. 그건 그렇고 요즘에 괜찮은 영화 봤어?”

“아니. 그러지 말고 우리 떡볶이나 먹으러 갈까?”

- 직접적으로 말하기

“아니. 난 담배 안 피워.”

“아니. 난 담배 끊었어.”

“아니. 담배 살 돈으로 다른 걸 하는 게 낫겠어.”

“아니. 담배는 조잡한 화학 물질 투성이일뿐이야.”

(자료 : 본 연구 면접사례,

금연길라잡이 홈페이지, [keepkidsfromsmoking](http://keepkidsfromsmoking.com) 홈페이지.

보건복지부-한국보건사회연구원(2003), 담배 거절기술 10가지)

참고문헌

- 보건복지부·한국보건사회연구원(2003). 담배 거절기술 10가지
연세대 보건대학원 국민건강증진연구소·한국금연운동협의회(2003). 2003년 전국
중, 고등학교 학생 흡연 실태조사
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강.
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히 갈라서기

참고사이트

- 금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 담배 거절하는 방법에 대한 자료
청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 인터넷용 흡연예방 교육프로그램 운영
기본계획
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 담배 거절하는 방법에 대한 자료

2-2. 스트레스 날리기

활동목표

- ▶ 스트레스를 날려버리고 즐겁게 살자.
- ▶ 친구들과 함께 스트레스를 날릴 방법을 찾자.

활동개요

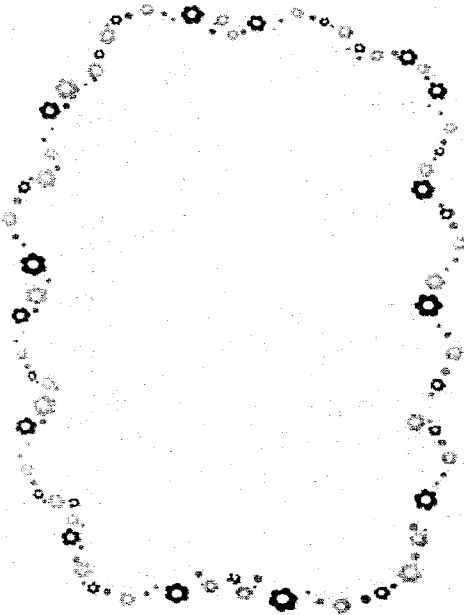
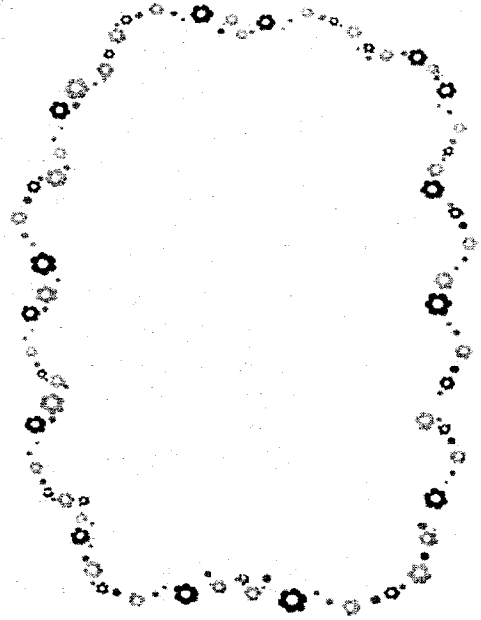
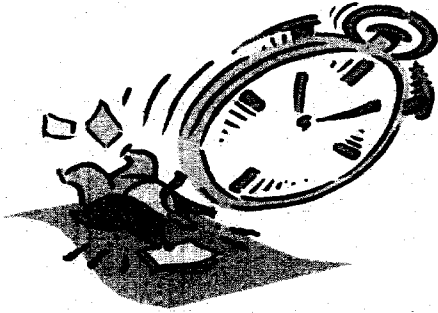
- ▶ 대 상 : 초·중·고생 약 30명
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급, 흡연예방교실, 금연교실, 금연캠프
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 2-2-1> 스트레스 확~ 날리기
<학생용 활동자료 2-2-2> 스트레스 자가 체크
<교사용 지도자료 2-2-1> 스트레스와 흡연
<교사용 지도자료 2-2-2> 청소년의 스트레스 사례
- ▶ 주요내용
 - 다양한 종류의 스트레스 발표하기
 - 스트레스 해소방법 만들기
- ▶ 유의사항
 - 스트레스는 청소년들의 흡연을 유발하는 요인 중 하나이다. 일상생활에서 느끼는 다양한 불만, 불안정, 심리적 압박으로부터 빠져나가기 위해 흡연하는 청소년들이 많다. 이들의 스트레스를 성인의 관점에서 논평하기보다, 스트레스의 내용을 들어주고 건전한 방법으로 스트레스를 해소할 수 있도록 지도한다.
 - 스트레스의 원인을 완전히 없애기는 어려우며 스트레스를 일정 수준 이하로 관리할 수 있는 능력이 필요하다는 것을 깨닫게 한다.
 - 흡연은 스트레스를 풀어주기보다 장기적으로 스트레스의 원인이 된다는 점을 꼭 일러준다.
 - 방과 후 혹은 쉬는 시간을 활용하여 스트레스 정도를 스스로 측정해 볼 수 있도록 <학생용 활동자료 2-2-2>를 배포한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 모두 함께 스트레스를 시원스럽게 날려버리자. - 스트레스를 버릴 수 있는 방법을 함께 생각해보자. ● 활동안내 - 모두 함께 적극적으로 발표하고 토론해보자. - 4-5개의 모둠으로 나누어 앉게 한다.	5분	
전개	● 활동1 : 다양한 종류의 스트레스 발표하기 - 스트레스의 의미를 간단히 설명한다(교사용 지도자료 참고). - 모두 함께 일상생활에서 나타나는 다양한 스트레스를 발표시킨다. 가능한 다양하고 구체적인 발표가 이루어지도록 지도한다. “자~ ..스트레스를 전혀 받지 않는 사람은 없지요? 어떨 때 스트레스를 받습니까?” “선생님이 숙제를 많이 내서 스트레스를 받는 사람~? 또 무슨 스트레스를 받지요?” - 모든 스트레스 원인을 몇 가지 카테고리로 구분하여 칠판에 정리한다. 예) 학교생활에서 받는 스트레스 가정에서 받는 스트레스 학업-진로 때문에 받는 스트레스 아들/딸, 혹은 남자/여자가기 때문에 받는 스트레스 나의 생각 때문에 받는 스트레스 이성친구, 친구 때문에 받는 스트레스 등	15분	교사용 지도자료 2-2-1 2-2-2
	● 활동2 : 스트레스 해소방법 만들기 - <학생용 활동자료 2-2-1>을 배포한다. - 학생들의 스트레스를 이해하고 들어주려는 태도를 보인다. 그러나 스트레스의 근본적인 원인을 제거하기 어려우니 어떻게 대응하는 것이 합리적인가 생각해보자고 제안한다. - 교사용 지도자료를 활용하여 스트레스 해소방법을 안내한다. (운동, 명상, 수면, 휴식/여가, 속도조절, 유머, 생활패턴 바꾸기, 친구와 이야기하기, 고민 생각 펴기, 생각 바꾸기, 전문가 상담 등) - 모둠별로 가장 중요한 스트레스 2가지를 고른다. - 토론을 통해 각각의 스트레스별로 가장 효과적인 해소방법을 결정한다. - 모둠활동 결과를 발표한다.	25분	학생용 활동자료 2-2-1 학생용 활동자료 2-2-2
정리	- 방과 후 각자 스트레스를 측정할 수 있도록 <학생용 활동자료 2-2-2>를 배포한다. - 휴연을 통한 스트레스 해소는 일시적이며, 장기적으로는 휴연이 스트레스의 원인이 됨을 알려준다.	5분	

스트레스 확~ 날리기

☞ 가장 중요한 스트레스 2가지를 고르고 각각에 대하여 효과적인 해소방법을 모듬 친구들과 함께 고안해 봅시다



스트레스 자가체크

☞ 평소에 느끼는 스트레스의 정도를 측정해보기 위한 검사지입니다. 평소의 느낌과 경험을 솔직하게 표시해봅시다.

◎ 심리면에서 나타나는 스트레스

3 : 항상 느꼈다 2 : 자주 느꼈다 1 : 가끔 느꼈다 0 : 전혀 없었다.

1. 매우 긴장하거나 불안한 상태가 되었다.	3	2	1	0
2. 기분이 매우 동요되었다.	3	2	1	0
3. 사소한 일에 매우 신경질적이 되었다.	3	2	1	0
4. 소모감, 무기력감을 느꼈다.	3	2	1	0
5. 침착하지 못하다.	3	2	1	0
6. 아침까지 피로가 남고, 일에 기력이 솟지 않았다.	3	2	1	0
7. 화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없었다.	3	2	1	0
8. 생각지도 못한 일 때문에 곤욕을 치루었다.	3	2	1	0
9. 심각한 고민이 머리에서 떠나지 않았다.	3	2	1	0
10. 모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠졌다.	3	2	1	0
11. 모든 일에 집중할 수가 없다.	3	2	1	0
12. 남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려웠다.	3	2	1	0
13. 남의 시선을 똑바로 볼 수 없다.	3	2	1	0
14. 똑같은 실수를 반복했다.	3	2	1	0
15. 가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편안하지 않았다.	3	2	1	0

(계속)

◎ 신체면에서 나타나는 스트레스

3 : 항상 느꼈다 2 : 자주 느꼈다 1 : 가끔 느꼈다 0 : 전혀 없었다.

1. 불면	3	2	1	0
2. 심장이 두근거림	3	2	1	0
3. 얼굴이나 신체 일부의 경련	3	2	1	0
4. 현기증	3	2	1	0
5. 땀이 많이 남	3	2	1	0
6. 감각이 예민해짐(몸이 근질거리거나 따끔따끔)	3	2	1	0
7. 요통	3	2	1	0
8. 눈의 피로	3	2	1	0
9. 목이나 어깨 결림	3	2	1	0
10. 두통	3	2	1	0
11. 감염증(감기, 후두염 등)	3	2	1	0
12. 변비	3	2	1	0
13. 발열	3	2	1	0
14. 소화불량	3	2	1	0
15. 설사	3	2	1	0

합계점수 (30개 문항 전체에서 얻은 점수)

0-5점 평균치 이하로 특별히 문제가 없다고 생각할 수 있다.

6-12점 평균수준

13-19점 주의 수준으로 평균보다 조금 높으므로 약간의 주의가 필요하다.

20점 이상 경고 수준으로 위험수위. 상당한 주의 또는 의사와의 상의가 필요하다.

심리테스트가 평균 수준 이상인 사람은 무리하지 않아야 한다. 특히 경고 수준인 사람은 학업 중간 중간에 5분 정도 휴식 취하기·기분 전환하기 등이 필요하다. 또 하루 1회 15분 정도는 학업을 완전히 잊는 이완 훈련을 통해 심리적 피로를 회복시킨다. 신체스트레스가 평균 수준 이상인 사람은 점심시간을 이용, 하루 1회 15분 정도의 스트레칭(팔과 다리 등 온몸을 굽혔다 쭉 펴는 운동)으로 근육 이완훈련을 해야한다. 휴일이나 학업 후에도 적절한 운동이 필요하다.

(자료 : 보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서)

스트레스와 흡연

◎ 스트레스란 무엇인가

스트레스는 '마음의 안정이나 다른 사람과 함께 지내는데 있어서 큰 불편을 주는 신체적, 정신적인 긴장 또는 그러한 긴장을 유발하는 것들' 을 의미한다. 즐거운 것이든 즐겁지 않은 것이든 신체 기관에 어떤 부담을 주는 압박감으로 인하여 여러가지 신체 반응이 일어나는 것이다. 스트레스로 두통, 소화불량, 여드름, 관상동맥 질환 등의 신체적인 질환은 물론 외상 후 스트레스 장애, 적응 장애, 불안 장애 등의 정신적인 증상도 나타날 수 있다.

◎ 스트레스의 원인

스트레스를 일으키는 요인은 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 하나는 내부적 요인으로 청소년의 경우 청소년 자체의 정상 발달과정 중에 생기는 내적 갈등이다. 청소년기의 신체, 사고, 감정의 발달은 자기 정체감 형성에 갈등을 보이게 되며 이는 결국 스트레스가 된다. 외부적 요인으로는 부모와의 갈등, 부모의 신체적, 정신적 학대, 형제 차별 등을 포함한 가정 문제, 친구 사이의 갈등, 친구 사귀기의 어려움 등의 또래와의 문제, 학내 폭력, 학습 부진, 선생님과의 관계 등의 학교와 관련된 문제 그리고 뜻하지 않은 사고나 질병으로 나뉘어질 수 있다.

◎ 스트레스와 담배

애연가들은 담배가 스트레스 해소에 최고라고 말하지만, 실제로 담배는 스트레스를 유발하는 물질에 해당하며, 각종 질병이나 그로 인한 수명에도 영향을 준다. 만성적인 흡연가의 경우는 니코틴에 대한 내성이 증가하여 니코틴의 자극이 없으면 가벼운 우울감을 느끼고 이를 회복하기 위해 니코틴을 필요로 하는 불안감을 가지게 된다. 결과적으로 담배는 일시적 긴장해소에 좋을지는 몰라도 더 많은 스트레스를 육체와 정신에 안겨줄 수 있으며, 그래서 정신과에서는 흡연을 약물 중독의 하나로 간주하고 치료하고 있다.

◎ 스트레스 다스리기

우리의 몸이 스트레스에 대한 내성을 높이기 위해서는 최적의 신체 상태를 유지하도록 해야한다. 그러기 위해서 일상생활에서 필요한 활동을 다음과 같다.

첫째, 충분한 수면을 취한다. 수면부족은 신체를 스트레스에 매우 취약하게 만들어 적절한 수면(평균 7-8시간)을 취하는 것이 중요하다.

둘째, 균형잡힌 식사를 하고 적당한 체중을 유지한다. 규칙적으로 적당한 식사를 하고 스트레스 누적시에는 비타민과 아연 같은 무기질이 많이 소모되므로 야채와 과일을 많이 먹는 것이 좋다. 또한 알코올이나 카페인도 스트레스를 가중시키므로 삼가야한다.

셋째, 정기적으로 운동을 한다. 신체적으로 강해지면 스트레스를 효과적으로 다스릴 수 있으며, 스트레스로 인한 과도한 에너지 배출의 방법으로도 운동은 매우 효과적인 방법이다. 또한 이완이나 명상을 통해서도 스트레스 반응의 효과를 반전시킬 수 있다.

넷째, 적당한 휴식과 여가가 중요하다. 자신의 스트레스 수준을 관찰하고 충분한 휴식을 통해 스트레스의 속도 조절이 이루어져야하고, 또한 자신을 위해 취미활동이나 레크레이션 등을 통해 여가시간을 가짐으로서 공부와 여가의 균형을 잡는 것이 중요하다.

또한 정신적인 면에서도 자신의 생각을 바꾸는 것이 매우 중요하다.

첫째, 스트레스를 비현실적인 기대 때문에 생기는 것이 많으므로, 현실적인 기대를 하고 미리 계획을 세우면 문제 해결이 쉽게 된다.

둘째, 보는 관점을 재구성한다. 현실을 다르게 바라봄으로써 현재의 상황을 자기에게 좋은 기회를 활용할 수 있게 된다. 또한 긍정적인 마음가짐은 자신의 정신건강은 물론 좋은 인간관계 형성을 위해서도 좋다.

셋째, 감정을 표출한다. 흥분이 된 상태에서 그 문제에 대해서 글을 쓰거나 다른 사람과 이야기를 하면 스트레스를 푸는 데 좋은 방법이 될 수 있다. 특히 가족이나 친구와의 대화는 정서적인 안정을 줄 수 있다.

(자료 : 금연길라잡이 홈페이지).

보건복지부·한국보건사회연구원(2001), 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서)

청소년의 스트레스 사례

◎ 공부 스트레스

“요즘 방학인데 저는 늦잠을 자고 제 생각으로는 공부도 잘 안하는것 같구요. 이러다가 성적이 떨어질까봐 조마조마 하구요. 이런 마음 얼마나 친구한테 말하면 괜히 왜 그렇게 생각하냐며 지금도 충분히 잘 하는 건데 너무 신경쓰다가는 나중 에 고등학교 가서 어떻게 하나고 그래요. 그리고 가끔씩은 막 불안한 생각이 많이 들구요. 시험기간만 되면 스트레스를 많이 받아서 나중에 되면 공부도 못하고 돌아버리는 게 아닐까 싶어요.”

◎ 부모의 심한 체벌

“아빠도 되게 저 많이 생각하시는 거 아는데 아빤 절 좀 많이 때리셨거든요. 중 학교 때. 지금은 안 때리세요. 고등학교 일학년 때까지만 해도 진짜 막 완전 막 피터지게 맞고 이랬었거든요. 그때는 진짜 막 아빤 때문에 더 막 담배를 더 많이 핀 거 같아요. 진짜 아빠가 스트레스를 너무 많이 받게 하구요. 말로 하면 되지 내가 무슨 동물도 아니고 왜 이렇게 때리느냐 이런 생각을 많이 했는데.....”

◎ 부모의 과도한 기대

“저는 집에서 부모님으로부터 과도한 기대를 받으면서 살고 있습니다. 부모님의 요구에 따라주지 않거나 기대에 미치지 못하면 잔소리를 하는데, 그 잔소리를 듣고 있으면 정말 미칠 것 같습니다. 요즘엔 청년실업률이 어떻느니, 서울대를 나와도 취업이 안되느니 하면서 옆집에 누구는 어떠느니 너처럼 해서는 거지밖에 더 되겠냐고 하면서 잔소리를 늘어놓습니다. 어쨌때는 때리기도 하는데 그럴 때마다 짜증나는 게 아니라 긴장되고 가슴이 답답하고 심장이 두근거려서 어쩔 줄 모르겠습니다.”

◎ 친구 문제

“전 개학이 정말 두렵고 답답한 마음이 생깁니다. 모레면 개학인데, 제가 학교에서 친구들과 잘 지내지 못해요. 1학기 친구들과 잘 못 어울려서 정말 힘들고 많

이 올었어요. 그래도 방학을 하고나서부터 매일매일이 좋기만 했는데, 2일 후면 개학인데 정말 힘드네요. 생각하면 자꾸 눈물만 날뿐입니다. 저희반 선생님께서 1학기때 그러셨어요. 친구들이 제가 화를 잘낸다고 그랬대요. 전 중1에 올라와서 많이 노력했어요. 친구들한테 함부로 하지않으려고요. 그런데 그게 잘 안 됐나봐요. 초등학교때도 매일 전 혼자였어요. 항상 그런 것처럼 전 학년 초에는 친구들과 잘 지내다가 두 달 아니 한 달 정도만 있으면 친구들이 다 가버려요 물론 올해도 그랬구요. 정말 많이 힘드네요.”

(자료 : 본 연구 면접 사례,

청소년 stress 114, 한국 청소년 상담원 홈페이지)

참고문헌

- 박정환(2002). 다른사람들은 어떻게 담배를 끊었지? 한언
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서.
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
Spence, Annette(1998). 청소년의 스트레스와 정신건강. 학지사

참고사이트

- 금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 스트레스에 대한 자료
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 스트레스 관리 자료
청소년stress114 - <http://www.stress114.co.kr> 청소년 스트레스 상담 자료
한국청소년상담원 - <http://www.kyci.or.kr> 청소년 전문상담 자료
서울특별시청소년상담실 - <http://www.teen1318.or.kr> 청소년 문제 상담 자료

2-3. 유혹에 빠진 친구 구하기

활동목표

- ▶ 흡연 유혹에 빠진 친구를 구할 방법을 찾는다
- ▶ 친구가 금연을 실천하도록 돕는다.

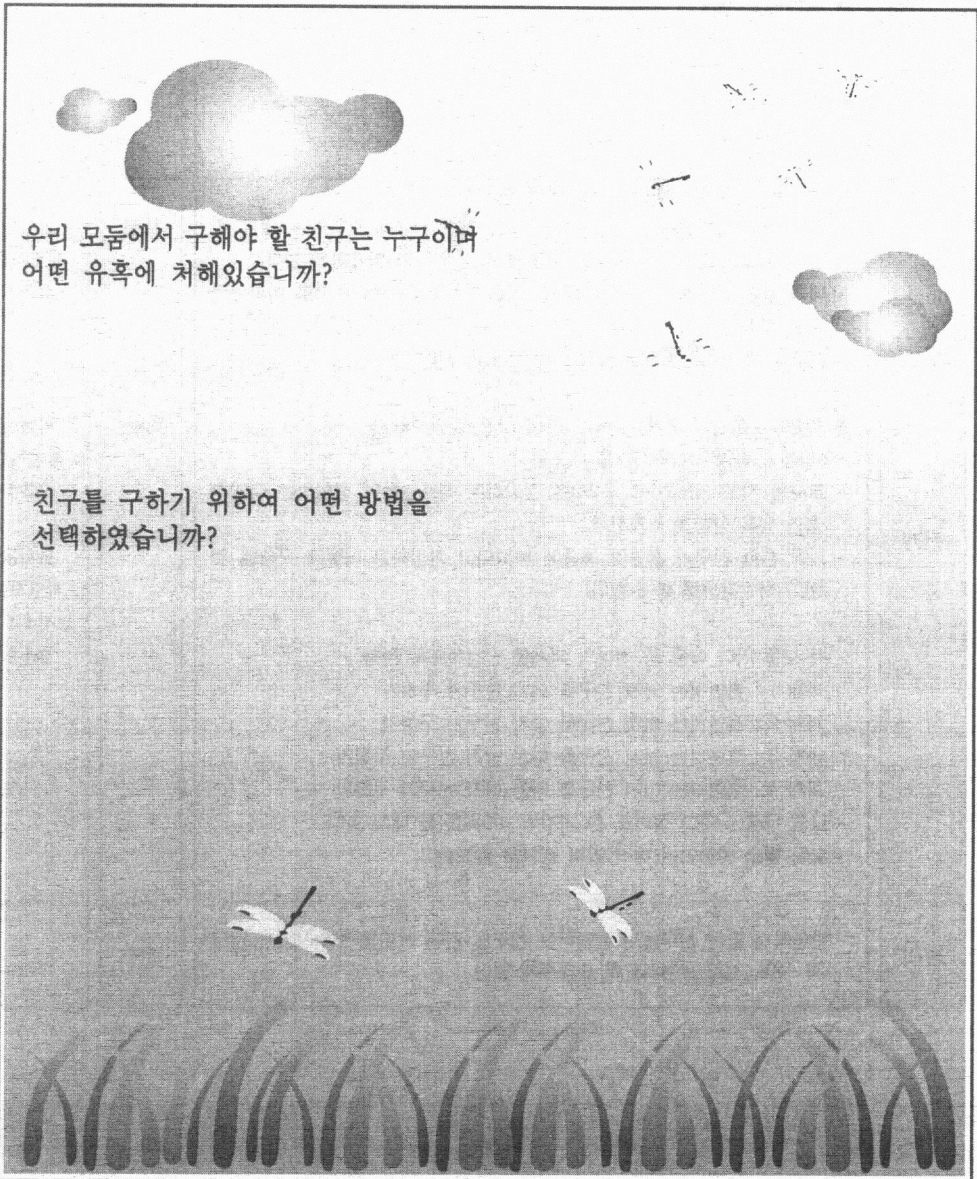
활동개요

- ▶ 대 상 : 초·중·고생 약 30명
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 학급, 흡연예방교실, 금연교실, 금연캠프
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 2-3-1> 친구야, 도와줄게~
<교사용 지도자료 2-3-1> 금연 지원자의 역할
- ▶ 주요내용
 - 친구의 역할에 관해 이야기하기
 - 흡연의 유혹에 빠진 친구 구조 방안 짜기
- ▶ 유의사항
 - 청소년들이 흡연을 시작하는 가장 큰 동기는 “호기심”과 “친구들이 피우기 때문”이다. 따라서 흡연 유혹에 빠진 친구를 구하는 일은 스스로 흡연의 유혹으로부터 멀어지는 길이기도 하다.
 - 친구는 매우 상반된 역할을 할 수 있다. 어떤 여성 청소년들은 남자 친구를 사귀는 것이 금연의 지름길이라고 말하지만, 다른 여성 청소년들은 남자 친구가 권해서 흡연하게 되고, 남자 친구가 담배의 구매를 대신해주기도 한다.
 - 일반적으로 흡연 유혹에 빠진 청소년들을 그들 끼리 친구 집단을 형성하고 비흡연 청소년과의 친구관계가 약한 편이다. 흡연 청소년들이 친구집단에서 소외되지 않도록 하면서, 비흡연 청소년들이 흡연하는 친구를 도와주도록 지도할 필요가 있다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 흡연 유혹에 빠진 친구를 구할 방법을 찾는다. - 친구가 금연을 실천할 수 있도록 돕는다. ● 활동안내 - 모두 5-6개의 모둠을 만든다.	5분	
전개	● 활동1 : 친구의 역할에 관해 이야기하기 - 각자 가장 친했던 친구 혹은 현재 가장 친한 친구에 관하여, 어떻게 친구가 되었으며 서로에게 어떤 역할을 하고 있는가 발표하게 한다. - 내가 흡연의 유혹에 빠졌을 때 친구들이 어떻게 대해 주기를 바라는가 발표시킨다. - 친구의 중요성을 스스로 인식할 수 있도록 한다. ● 활동2 : 흡연의 유혹에 빠진 친구 구조 방안 짜기 - <학생용 활동자료 2-3-1>을 배포한다. - 교사용 지도자료 2-1-1, 2-2-2를 참고하여 청소년들이 경험하는 다양한 흡연 유혹 상황을 소개한다. - 가장 친한 친구가 흡연의 유혹에 빠졌다고 가정하고 어떻게 구해낼 것인가 아이디어를 짜게 한다. - 각 모둠 마다 다음 중 하나의 과제를 선정하도록 한다. - 과제 1 : 흡연하는 남자 친구를 여자 친구가 구하기 - 과제 2 : 흡연하는 여자 친구를 남자 친구가 구하기 - 과제 3 : 흡연하는 남자 친구를 다른 남자 친구가 구하기 - 과제 4 : 흡연하는 여자 친구를 다른 여자 친구가 구하기 - 모둠 구성원 마다 적어도 한 가지씩 아이디어를 내게 한다. - 모둠 별로 만들어낸 여러 가지 방안을 발표한다.	10분 30분	교사용 지도자료 2-3-1 학생용 활동자료 2-3-1 교사용 지도자료 2-1-1 2-1-2
정리	- 흡연하지 않는 친구들과 흡연하는 친구들 간에 서로를 소외시키지 않도록 하며, 서로 금연하도록 도와주게 한다.	5분	

친구야, 도와줄게~!



우리 모둠에서 구해야 할 친구는 누구이며
어떤 유혹에 처해있습니까?

친구를 구하기 위하여 어떤 방법을
선택하였습니까?

금연 지원자의 역할

◎ 친구의 역할

친구는 좋은 금연 지원자의 역할을 수행할 수 있다. 실제로 남자 친구가 금연할 것을 권하여 남자 친구를 사귄 때마다 금연한다는 여성 청소년들이 있다. 금연 지원자로서 친구의 역할은 다음과 같은 것들이 있다.

- 친구의 문제를 같이 들어주고 이야기한다.
- 자전거 타기, 수영, 조깅 등의 운동을 함께 한다.
- 음악 듣기, 비디오 보기, 노래 부르기 등의 취미활동을 같이 한다.
- 과일이나 야채 주스를 같이 만들어 먹는다.
- 실컷 수다를 떠다.
- 핸드폰으로 금연 문자 메일 보낸다.
- 담배 사다주지 않는다.
- 같이 금연할 것을 약속하고 함께 노력한다.

◎ 교사와 학부모의 역할

청소년을 금연으로 유도하기 위해서는 흡연의 나쁜 점보다는 금연의 좋은 점을 부각시켜서 대화하는 것이 매우 효과적이다. 청소년과 대화할 때는 먼저 바람의 형식보다는 단호하게 직접적으로 대화하고, 그들의 입장을 고려하고 이해한다는 표현과 함께 교사와 학부모가 원하는 행동을 구체적으로 표현하는 것이 중요하다. 또한 청소년들이 금연을 할 수 있다는 용기를 주고 통제적인 아닌 민주적인 방식으로 대화하는 것이 중요하다. 스스로 금연을 하는데 술선수범하고, 청소년들을 적절히 격려, 칭찬하는 것이 좋다. 체벌을 하는 방법은 저항과 반항을 일으키므로 지양하는 것이 좋다.

(자료 : 금연준비 하나, 둘, 셋 교재, 금연 길라잡이 홈페이지)

참고문헌

이주열(2001). 청소년 금연상담 실무. 푸른세상

청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋

_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집

_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)

참고사이트

금연길라잡이- <http://www.nosmokeguide.or.kr> 청소년을 금연으로 이끄는 방법에
대한 자료

금연나라 - <http://www.nosmokingnara.org> 청소년 금연을 위한 부모의 전략

청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 흡연예방교육 자료

2-4. 금연광고 카피라이터

활동목표

- ▶ 청소년 흡연예방 혹은 금연 광고에 들어갈 문구를 만들어본다.
- ▶ 청소년의 눈높이로 또래 청소년들을 설득하는 능력을 키운다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 초등학생, 중학생 혹은 고등학생 1개반
- ▶ 소요시간 : 80분
- ▶ 장 소 : 컴퓨터실
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 2-4-1> 나도 금연광고 카피라이터
<교사용 지도자료 2-4-1> 카피라이터(Copy writer)란?
<교사용 지도자료 2-4-2> 금연광고모음

▶ 주요내용

- 카피라이터와 카피라이팅에 관해 알기
- 인터넷으로 금연광고 검색하기
- 청소년 흡연예방/금연광고 카피 만들기

▶ 유의사항

- 신세대 청소년들은 긴 문장이나 연설을 통한 표현보다 감성에 부합하고 자신들의 주관적 관점에서 설득력을 지닌 표현들을 선호하며, 그러한 표현을 만들고 즐긴다. 이 활동은 이러한 청소년의 특성을 반영하여 즐거운 흡연예방교육 혹은 금연교육을 실시하기 위한 것이다.
- 광고 디자인은 특히 여학생들에게 많은 관심을 끈다. 상당수의 초·중등학교 여학생이 장래에 가장 희망하는 직업은 디자이너이다. 금연광고 카피를 만들어 보는 것은 그러한 특성을 지닌 여학생에게 흥미있는 활동이 될 수 있다.
- 설득력 있는 광고 카피를 만들기 위해서는 청소년 흡연에 대한 이해가 선행되어야 하므로, 이 프로그램 집에서 여러 가지 활동을 실시한 후에 이 활동을 시작하는 것이 효과적이다.
- 인터넷 검색과정에서 청소년에게 유해한 사이트에 접속하지 않도록 주의한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 청소년을 위한 흡연예방/ 금연 광고를 수주 받았다고 가정하고, 또래 청소년들에게 설득력있고 오래도록 기억될 수 있는 광고 문구를 만든다. ● 활동 안내 - 참가자를 46개 모둠으로 나눈다. - <학생용 활동자료 2-4-1>을 배포한다.	5분	
전개	● 활동1 : 카피라이터와 카피라이팅에 관해 알기 - 카피라이터나 카피라는 용어에 익숙하지 않은 청소년을 위하여 간단히 용어 설명을 한다(교사용 지도자료 참고) - 카피라이팅의 기본 법칙에 대해 간단히 설명해준다. 예) 또래 청소년의 주의, 흥미를 끈다. 광고를 통해 금연 의지를 갖게 한다. 오래 기억에 남게 한다. 금연을 실천할 수 있게 한다. ● 활동2 : 인터넷으로 금연 광고 검색하기 - <학생용 활동자료 2-4-1>을 배포한다. - 금연광고 사례를 보여준다(교사용 지도자료 및 인터넷사이트 목록 참고) - 금연광고 카피 사례를 인터넷으로 찾아본다. 예) “담배 절대로 피우지 마세요. 저처럼 됩니다(이주일).” “담배 맛 있습니까? 그거 독약입니다(이주일).” “나 앞에 걸렸어! (말보로맨)” “우리는 한 몸이에요(초등학생)” “당신의 몸에도 금이 갈 수 있습니다(고등학생).” “호기심은 한 순간, 후회는 한 평생(고등학생)” - 검색한 카피의 내용과 어떤 느낌을 받았는가 발표하게 한다. ● 활동3 : 청소년 흡연예방/ 금연 광고 카피 만들기 - 모둠별로 금연광고 전략을 짜고 다양한 광고 카피를 만들어본다. - 모둠별로 구성원들이 제안한 광고 카피의 목록을 만든다. - 만든 카피를 발표하고 의도했던 바를 설명하게 한다. - 발표된 카피 중 가장 좋은 아이디어를 골라 축하해준다.	10분 20분 40분	교사용 지도자료 2-4-1 학생용 활동자료 2-4-1 교사용 지도자료 2-4-2
정리	- 만들어낸 광고 카피를 이용하여 금연 홍보를 해보자.	5분	

[illegible]

카피라이터(Copy writer)란?

◎ 카피라이터가 하는 일

카피라이터란 광고 문장(카피)를 쓰는 사람으로 카피란 광고 메시지 가운데 캐치플레어나 광고 본문을 가리킨다. 카피라이터가 하는 일은 아트디자이너나 사진작가 등과 협력하여 광고할 상품과 그 역할에 대해 누구에게, 무엇을, 어떻게 설득시켜야 하는지 아이디어를 세우고, 그것이 효과적으로 여겨지면 주목을 끌만한 캐치프레이즈를 만들어 본문으로 이끌어간다.

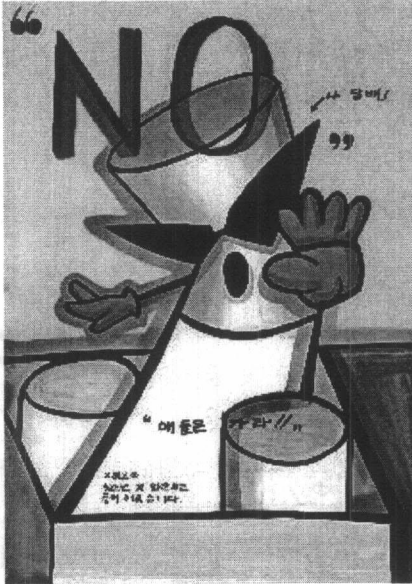
◎ 카피라이팅의 기본 법칙

유명한 카피라이팅의 법칙 중 하나로 AIDMA가 있다. 이는 즉 Attention(주의), Interest(흥미), Desire(욕구), Action(행동)으로 독자의 주의를 끌고 흥미를 불러일으킨 다음에 그 제품에 대한 욕망을 자극시키고 제품에 대해서 기억하여 마침내 구매를 하도록 해야한다는 것이다.

- 1) Attention(주의) : 주의 유발은 소비자가 광고 내용을 이해하고 이를 장기 기억 속에 저장하기 위해 반드시 필요한 과정이다.
- 2) Interest(흥미) : 일단 주목을 끌었다면 흥미를 불러일으킬 수 있어야 한다. 그래야 계속 광고 카피를 읽거나 듣게 되는 것이다.
- 3) Desire(욕구) : 광고를 통해 고객이 무엇을 원하는지 구체적으로 충족을 시켜주겠다는 약속을 해야한다.
- 4) Memory(기억) : 광고메시지가 오랫동안 기억에 남게 하기 위해서는 지속적인 반복을 통해 상표명을 기억할 수 있도록 해야한다.
- 5) Action(행동) : 행동은 인지도 제고·태도변화·구매결심 등 복합적 행동 목표를 의미하게 되며, 이를 위해 소비자 마음을 움직일 수 있는 강력한 약속을 카피 안에 담아야 한다.

(자료 : 야후 백과사전, 김동규(2003). 카피라이팅론, 나남출판)

금연광고모음



(자료 : 참고 사이트 참조)

참고문헌

- 박정환(2002). 다른사람들은 어떻게 담배를 끊었지? 한언
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히하게 갈라서기

참고사이트

- 한국금연운동협의회 - <http://www.kash.or.kr> 금연광고 및 금연포스터
금연친구 - <http://www.xsmoke.net> 금연광고 자료
대구서부공업고등학교 홈페이지 - <http://www.seoboo.or.kr> 금연광고 등 흡연예방
자료
금연을 위한 사랑 도우미 <http://myhome.nate.com/netsgouser/hadam2000/> 금연
포스터

2-5. 우리들의 금연정책

활동목표

- ▶ 청소년들이 입은 간접흡연의 피해 사례를 찾는다.
- ▶ 스스로 금연정책 담당 공무원 혹은 국회의원이라고 가정하고 간접흡연 피해를 줄이기 위한 정책을 세운다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 고등학생 1개반
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 장 소 : 시청각 자료실
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 2-5-1> 이런 금연정책 어떻습니까?
<학생용 활동자료 2-5-2> 금연정책의 여러 분야
<교사용 지도자료 2-5-1> 간접흡연의 의미와 피해
<교사용 지도자료 2-5-2> 우리나라의 금연구역
<교사용 지도자료 2-5-3> 담배와의 전쟁

▶ 주요내용

- 간접흡연에 대해 이해하기
- 간접흡연으로 인한 피해사례 이야기하기
- 간접흡연의 피해를 줄이기 위한 정책만들기

▶ 유의사항

- 여성 청소년의 경우 남성 청소년에 비해 흡연율이 낮은 편이지만, 간접흡연에 노출될 가능성은 마찬가지이다. 그러나 간접흡연의 위험성에 관한 인식은 매우 낮은 편이므로 이에 대한 인식을 높일 필요가 있다.
- 간접흡연의 피해를 입었을 때 적절히 대응할 수 있는 행동방식을 익히도록 한다.
- 간접흡연의 피해를 줄이기 위해서는 국민 전체의 공동 노력이 필요함은 느끼게 하고, 스스로 참여의사를 가지도록 지도한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 평소에 간접흡연의 피해를 입었던 사례를 생각하여, 담당 공무원 혹은 국회의원이라고 가정하고 청소년의 간접흡연 피해를 줄이기 위한 대책을 세워본다. ● 활동 안내 - 참가자를 4-6개 모둠으로 나눈다.	5분	
전개	● 활동1 : 간접흡연에 대해 이해하기 - 간접흡연의 의미와 그 피해에 대해 설명한다. - 우리나라의 금연구역에 대해 설명한다. - 금연정책에 관련된 입법 사례와 그것을 둘러싼 논쟁을 살펴본다. ● 활동2 : 간접흡연으로 인한 피해 사례 이야기하기 - 일상생활에서 겪었던 간접흡연 피해 사례를 발표시킨다. - 간접흡연의 피해를 입었을 때 어떻게 대응했는가 발표시킨다. - 간접흡연의 피해를 입었던 장소의 목록을 만든다. - 청소년들이 가장 자주 피해를 입는 간접흡연 유형을 알아보자. ● 활동3 : 간접흡연 피해를 줄이기 위한 정책 만들기 - <학생용 활동자료 2-5-1, 2-5-2>를 배포한다. - 모둠별로 간접흡연을 줄이기 위한 여러 가지 방안을 모색한다. - 스스로 금연정책을 담당하는 공무원 혹은 국회의원이라고 가정하고, 청소년의 간접흡연 피해를 줄이기 위한 금연정책을 만든다. (활동자료 참조) - 다음과 같은 사항을 고려하도록 한다. 1) 금연정책의 구체적인 목적은 무엇인가? 2) 금연정책의 주요 내용은 무엇인가? 3) 누구에게 바람직한 효과를 가져올 것인가? 4) 그 정책에 반대하는 사람이 있다면, 어떻게 설득할 것인가? 5) 정책의 실현을 위해 어떤 노력이 필요한가? (재정지원, 인력지원, 전문가 활용, 다른 부서와 협력, 교육, 홍보 등) - 모둠별로 만든 금연정책을 발표시키고 토론한다.	5분 5분	교사용 지도자료 2-5-1 2-5-2 2-5-3
	● 활동3 : 간접흡연 피해를 줄이기 위한 정책 만들기 - <학생용 활동자료 2-5-1, 2-5-2>를 배포한다. - 모둠별로 간접흡연을 줄이기 위한 여러 가지 방안을 모색한다. - 스스로 금연정책을 담당하는 공무원 혹은 국회의원이라고 가정하고, 청소년의 간접흡연 피해를 줄이기 위한 금연정책을 만든다. (활동자료 참조) - 다음과 같은 사항을 고려하도록 한다. 1) 금연정책의 구체적인 목적은 무엇인가? 2) 금연정책의 주요 내용은 무엇인가? 3) 누구에게 바람직한 효과를 가져올 것인가? 4) 그 정책에 반대하는 사람이 있다면, 어떻게 설득할 것인가? 5) 정책의 실현을 위해 어떤 노력이 필요한가? (재정지원, 인력지원, 전문가 활용, 다른 부서와 협력, 교육, 홍보 등) - 모둠별로 만든 금연정책을 발표시키고 토론한다.	30분	학생용 활동자료 2-5-1 2-5-2
정리	- 일상생활에서 간접흡연의 피해를 받지 않도록 주의하게 한다. - 간접흡연을 줄이기 위해서는 전국민이 함께 노력해야 한다는 것을 인식시킨다.	5분	

이런 금연정책 어떻습니까?

정책명	
정책목적	
주요내용	
예상되는 문제와 극복방안	
정책실현을 위해 필요한 노력	

금연정책의 여러 분야

항목	정책내용	관련법	관련부서
담배광고	광고 내용에 비흡연자에게 직·간접적 흡연 권장이나 유도 금지, 여성 또는 청소년 인물 묘사는 안 되며, 흡연 경고문구에 반하는 내용 광고도 금지한다. 여성이나 청소년 대상 행사 후원을 해서도 안 된다.	담배사업법 국민건강 증진법	재정경제부 보건복지부
담배판매장소	청소년이 담배에 쉽게 접근할 수 있는 장소 등에서 담배 판매업을 하지 못하도록 소매인 지정을 하지 않을 수 있다.	담배사업법	시, 군수, 구청장
담배판매대상	청소년 유해 약물 중 하나인 담배는 판매·대여·배포 불가하며 이는 자동기계장치, 무인판매장치·통신장치 포함한다. 판매시에는 상대방의 연령 확인해야 한다. 또한 청소년 유해 약물임을 담배갑에 표시해야 한다. 담배자동 판매기에는 성인인증장치를 의무적으로 부착해야 한다.	청소년 보호법	청소년 보호위원회
금연구역	공중이 이용하는 시설을 전체를 금연구역 또는 금연구역과 흡연구역으로 구분하여 지정해야 한다. 흡연구역에는 환기시설, 칸막이를 설치하는 등의 시설기준을 맞추어야 하고 금연구역에서 금연구역 알리는 표지를 설치 또는 부착해야 한다.	국민건강 증진법	보건복지부
보건교육	모든 국민을 대상으로 한 적절한 보건 교육의 실시한다. 여기에 금연에 관련된 내용도 포함된다. 또한 보건교육을 담당할 담당자에 대한 지도와 훈련을 할 수 있다. 이에 대한 비용은 국가나 지방자치단체에서 일부 부담 또는 보조한다 또는 담배에 국민건강증진부담금을 징수하여 이를 사용할 수 있다.	국민건강 증진법	보건복지부
금연교육 홍보	국가 및 지방자치단체는 국민에게 담배의 흡연이 건강에 해롭다는 것을 교육 홍보하여야 하며, 금연에 관한 조사 연구를 지원할 수 있다.	국민건강 증진법	국가 지방자치 단체

간접흡연의 의미와 피해

◎ 간접흡연의 의미

간접흡연이란 담배를 피우지 않는 사람이 남이 피우는 담배 연기를 마시게 되는 상태로, 본인의 의사에 의해서가 아닌 남의 흡연 행동에 의해서 담배를 마시게 된다는 뜻에서 수동적 흡연, 비자발적 흡연, 환경적 흡연이라고 부르기도 한다.

담배 연기는 두 종류가 있는데, 하나는 흡연자가 담배를 피워 내뿜는 연기(주류연)와 다른 한쪽 끝에서 타고 있는 생담배 연기(부류연)가 그것이다. 공기 중에 섞이는 담배 연기 가운데 75%~85%를 차지하는 부류연은 더 많은 독성 물질을 함유하고 있으며 간접흡연은 부류연에 영향을 받는다. 부류연은 담배 속의 모든 독성물질, 발암물질이 걸러지지 않고 그대로 외부로 나오기 때문에 대단히 독성이 강하며, 암모니아의 경우 주류연보다 73배, 일산화탄소 8배, 디메틸나이트로소아민 52배, 메칠나프탈렌 28배, 아닐린 30배, 나프탈 아민은 39배 더 많다. 이외에 청산가리, 아황산가스, 포름알데히드와 같은 자극제와 독극물은 물론 비소, 코롬, 니트로아민, 벤조필렌과 같은 발암물질과 돌연변이 유도물질도 있다.

◎ 간접흡연으로 인한 청소년의 피해

간접흡연을 통해서 흡연자와 마찬가지로 발암물질을 들이마시기 때문에 폐암에 걸릴 위험이 높고, 심장질환의 발생률도 높인다. 부모가 흡연하는 가정의 아이들은 급성적인 호흡기 질환 발생이 높을 뿐 아니라, 기침, 가래, 해소 증상도 일으키며, 폐기능이 감소한다. 또한 천식이나 중이염 등에 걸릴 위험이 높다. 간접흡연에 노출될 경우 상처 치유속도가 느려지고, 학습능력이 떨어질 가능성도 있다. 또한 약간의 간접흡연 노출에도 혈액순환에 장애를 일으키게 된다. 간접흡연으로 어린이의 신장 평균이 약 1cm정도 낮은 것으로 나타나기도 한다. 부모가 문을 닫고 집 밖에서 흡연을 한 경우에도 아이들의 몸 속에 니코틴이 쌓이게 된다.

(자료 : 청소년 금연캠프, 한국금연운동협의회 홈페이지)

신동천(1999), 간접흡연의 피해, 한국금연운동협의회 세미나 자료.

이용수(2001), 금연의 사회적 대책, 한국금연운동협의회 세미나 자료.)

우리나라의 금연구역

◎ 전체 금연 구역

국민건강증진법에 따라 공중이용시설 중 청소년·환자·어린이에게 흡연으로 인한 피해를 발생할 수 있는 다음의 시설은 시설 전체를 금연구역으로 지정해야한다.

- 초·중등 교육법에 의한 학교의 교사
- 의료법, 지역보건법에서 지정하고 있는 의료기관, 보건소·보건의료원·보건지소
- 영유아보육법 규정에 의한 보육시설

◎ 부분 금연 구역

일정 규모 이상의 건축물, 공연장, 학원, 상점가, 관광숙박업소, 체육시설, 사회복지시설, 교통관련시설, 목욕장, 게임제공업소, 음식점, 만화대여업소, 정부청사와 같은 공중이용시설은 전체를 금연구역으로 지정하거나, 또는 금연구역과 흡연구역으로 구분해서 지정해야 한다. 특히 위 시설의 특정 구역은 이용자에게 흡연의 피해를 줄 수 있어 금연구역으로 지정해야 하는데, 이는 다음과 같다.

- 연면적 3천제곱미터 이상의 사무용건축물 및 연면적 2천 제곱미터 이상의 복합건축물의 사무실, 회의장, 강당 및 로비
- 객석수 300석 이상의 공연장의 객석, 관람객 대기실 및 사무실
- 연면적 1천제곱미터 이상의 학원의 강의실, 학생 대기실 및 휴게실
- 지하도에 있는 상점가중 상품의 판매가 제공되는 매장 및 통로
- 관광숙박업소의 현관 및 로비
- 고등교육법에 의한 학교의 강의실, 휴게실, 강당, 구내식당 및 회의장
- 1천명 이상의 관객을 수용하는 체육시설의 관람석 및 통로
- 사회복지시설의 거실, 작업실, 휴게실, 식당 및 사무실
- 교통관련시설 및 교통수단 중 공항·여객터미널·역사 등의 승객 대기실 및 승강장 등
- 목욕장의 탈의실 및 목욕탕 내부
- 게임 및 멀티미디어문화컨텐츠설비, 음식점, 만화대여업소 내부 중 2분의 1이상의 구역
- 연면적 1천제곱미터 이상인 청사의 사무실 및 민원인 대기실
- 건축물과 정부 청사의 승강기 내부, 복도, 화장실 그 밖에 다수 이용 구역

담배와의 전쟁

◎ 공중이용시설에서 흡연 제한

정부는 국민건강증진법에 따라 특정 시설과 적정 규모 이상의 공중이용시설을 전체 금연구역을 지정하거나, 금연구역과 흡연구역을 구분하는 등의 금연구역 확대 정책을 펴고 있다. 이에 애연가인 허모씨는 “우리나라 지방자치단체가 예산의 30% 가량을 담배관련 세금으로 충당하고 있고, 흡연이 스트레스 해소 등 정신적 건강에 순기능을 하는데도 모든 흡연자를 범죄자로 취급해 불이익을 주는 흡연 제한 조항은 흡연자의 행복추구권 등을 침해해 위헌”이라고 2003년 7월 헌법 소원을 냈다.

그러나 헌법재판소는 재판관 전원일치로 “흡연을 하지 않거나 흡연으로부터 자유로울 권리인 혐연권은 흡연권보다 상위의 기본권”이라며 “이는 혐연권이 헌법상 행복추구권이나 사생활의 자유는 물론 건강권, 생명권과도 연관된 권리이기 때문”이라고 판결했다. 재판부는 “흡연권은 혐연권을 침해하지 않는 범위에서 인정돼야 한다”며 “흡연은 국민건강과 환경을 해치는 만큼 공공복리를 위해 흡연행위를 법률로 제한하는 것은 정당하다”고 덧붙였다.

(자료 : 동아일보 2004. 8. 27)

◎ 담배값 인상

담배가격이 흡연율에 영향을 미친다는 것이 여러 연구에서 입증되었으며, 특히 청소년 흡연율을 낮추는데 효과적인 방법이기 때문에 정부는 국민의 건강을 보호하는 차원에서 담배 가격 인상을 주요 골자로 한 국민건강증진법 법안을 통과시키려고 하고 있다. 담배가격 인상을 통해 확보된 재원은 흡연을 감소를 위해 금연프로그램 마련, 지역 암센터 건립준비, 암 조기 검진 및 치료 등에 활용하는 방안을 마련해 나갈 계획이다. 대한노인회, 범국민 금연운동본부, 소비자연맹, 여협 등의 10개 단체들은 이 법안 통과를 지지하며, 청소년을 비롯한 일반 시민의 서명 및 지역구 국회의원의 찬성 서명을 받고 있다.

그러나 담배 판매업자와 잎담배 생산농가에서는 담배값이 인상되면 담배 판매량이 10% 이상 줄어 수입이 줄게 되며, 결국 15만 6천여명의 담배 소매상들과 5만여명의 담배 생산 농가의 생존권이 걸린 문제로 보고 입법에 관여한 의원들의 낙선운동을

비롯하여 단체행동을 할 것으로 입장을 나타내고 있다. 또한 담배소비자보호협회에서는 담배값 인상이 서민들의 허리가 더 휘게 할 뿐이라고 반대하고 나섰으며, 각 시군구 단체장들도 담배 판매에서 오는 연간 4조원의 지방세 수입이 줄어듦 것을 예상하여 반대하고 있다.

(자료 : 보건복지부 홈페이지, 조선일보 2003. 11. 14)

◎ 다른 나라에서의 흡연 규제

비교적 흡연에 대해 관대했던 유럽이 담배와의 전쟁을 치르고 있다. 프랑스에서는 매년 1만명 암 등 흡연관련 질병으로 숨지고 있어 담배세를 20% 인상하여 금연을 유도하고 있다. 담배세 인상 후 담배 한 갑의 가격은 5유로(7000원)가 된다. 프랑스 정부에서는 이번 조치로 담배 소비가 10% 감소되는 효과를 거둘 것으로 기대하고 있으나 일부에서는 재정적자를 해소하기 위한 수단으로 세금을 인상하고 있다고 비난하고 있다. 또한 프랑스의 3만 4천 담배상들은 장사를 못해먹겠다는 위기감에 2003년 10월 가게 문을 닫고 대규모 시위를 벌이기도 했다. 정부 측은 1억 2천만유로의 보상금 지급을 제안했지만, 담배상 연합 측은 회원 중 57%가 파산상태이고, 담배산업에 종사하는 20만명이 실업 위기에 처했다고 주장한다. 또한 담배세 인상은 담배 판매점 강도와 담배 밀수의 증가 등의 부작용을 일으키고 있다.

아일랜드는 유럽국가 최초로 직장과 식당 등의 공공장소에서 전면 금연을 시행하고 있다. 네덜란드도 실내 흡연 법안을 추진하였으나 술집이 금연지역이 될 경우 사업자의 피해가 적지 않을 것으로 예상하여 직장 정도만 포함시키기로 했다. 이는 술집 등이 포함되면 연간 5만개 일자리와 1백 30억 유로의 소득을 잃게 될 것이라고接客업소들이 로비를 한 결과다.

(자료 : 문화일보 2003. 8. 12, 뉴스메이커 2003. 10. 29, 세계일보 2003. 11. 26.)

참고문헌

- 김영호(2003). 성공한 금연/실패한 금연. 서림문화사
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)

참고사이트

- 한국금연운동협의회 - <http://www.kash.or.kr> 간접흡연의 피해에 관한 자료
금연나라 - <http://www.nosmokingnara.org> 간접흡연의 정의과 줄이는 방법
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 간접흡연의 피해에 관한 자료
청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr> 인터넷용 흡연예방 교육프로그램 운영
기본계획 및 금연정책 자료
보건복지부 - <http://www.mohw.go.kr> 담배와 관련된 국민건강증진법 법안 검색 및
금연 정책 자료

제 3 부

나에게 적합한 금연의 길

1. 금연하면 좋아지는 것들
2. 나의 금연 시행착오
3. 금연을 위한 나의 건강 상태 점검
4. 나의 금연 실천계획

♣ ----- 단원소개 ----- ♣

금연에 성공하기 위해서는 굳은 의지, 여러 가지 흡연 유혹에 대한 준비 그리고 강한 실천력이 있어야 한다. 흡연하는 여성 청소년들은 제1부의 활동을 통하여, 흡연의 폐해에 관하여 정확한 지식을 배우고 흡연이 자신의 삶에 미칠 장기적인 영향을 생각하면서 금연의 필요성을 인식하기 시작했을 것이다. 제3부는 이들이 금연의지를 키우고, 금연을 체계적으로 준비하는 방법을 배움으로써 금연에 대한 자신감을 키우도록 하는데 중점을 두었다. 강제적인 금연보다 스스로 금연의 필요성을 느끼고 준비하도록 지도하는 것이 중요하다.

3-1. 금연하면 좋아지는 것들

활동목표

- ▶ 금연을 통해 얻을 수 있는 여러 가지 잇점을 생각함으로써 금연의지를 높인다.
- ▶ 금연을 실천하고자 하는 청소년들에게 금연친구를 만들 기회를 준다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 흡연 청소년(또래집단) 20명 이하
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 3-1-1> 금연하면 좋아지는 것들
<교사용 지도자료 3-1-1> 금연으로 나타나는 좋은 변화
- ▶ 주요내용
 - 금연으로 얻을 수 있는 것 발표하기
 - 금연으로 얻을 수 있는 것 평가하기
- ▶ 유의사항
 - 금연에 성공하기 위해 가장 중요한 것은 금연의지이다. 금연으로 얻을 수 있는 것을 꼼꼼히 따져 금연의지를 높이도록 한다.
 - 금연으로 얻을 수 있는 이익 중, 물질적 이익이나 건강에 관한 이익 이외에 사회 심리적 이익(자긍심, 친구관계 개선, 기타 인간관계 개선 등)의 중요성이 간과되지 않도록 한다.
 - 친구와 함께 금연하는 것은 금연 가능성을 크게 높이는 효과가 있다. 서로의 금연의지를 높이는 상승작용을 하도록 지도한다.
 - 금연에 성공한 또래, 선배, 어른을 초대하여 금연을 통해 얻은 것에 관한 이야기를 듣게 하는 것도 좋은 방법이다.
 - 청소년들의 개인적인 흥미, 생활패턴을 고려하면 <학생용 활동자료 3-1-1>에 제시된 것 이외에도 금연으로 얻을 수 있는 다양한 이점들이 있을 수 있다. 그러한 이점들을 파악하고 즐기도록 세심한 지도가 필요하다.
 - <활동 3> 금연친구 만들기는 즉석에서 이루어질 수도 있고, 활동이 끝난 후 제 안서를 받고 개인적으로 할 수도 있다. 참가 청소년 집단의 특성에 알맞은 방법을 채택하도록 한다.

합동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 금연에 가장 중요한 것은 금연의지이다. 금연하면 좋아지는 것을 각자 금연의지가 얼마나 있는지 알아본다. - 금연에 성공한 또래, 선배를 소개한다.	5분	
전개	● 활동1 : 금연하면 좋아지는 것 발표하기 - 금연해야겠다고 생각해 본 적이 있는가 질문한다. - 왜 금연해야겠다고 생각했는가 발표시킨다. (대부분의 경우에 건강상의 문제를 든다.) - 금연으로 얻을 수 있는 여러 가지 것들을 발표하게 한다. - 실제로 금연경험이 있는 경우 어떤 효과를 보았는가 발표시킨다. - 초대된 또래, 선배(금연성공자)의 경험을 들어본다. - 또래, 선배의 경험담에 관하여 자연스럽게 질문과 답변이 이루어지도록 한다.	25분	교사용 지도자료 3-1-1
	● 활동2 : 금연하면 좋아지는 것 평가하기 - <학생용 활동자료 3-1-1>을 배포한다. (<활동 1>의 토론결과에서 새로운 항목이 나왔다면 추가할 수 있다.) - 각각의 항목에 금연을 통해 얻고자 하는 정도를 숫자로 표시하게 한다. (전혀 원하지 않을 경우 0점, 매우 원할 경우 5점에 표시한다) - 옆 사람과 활동지를 서로 바꾸게 하여 총점을 낸다. (모든 항목에 부여한 점수를 합산하여 총점란에 적는다.) - 높은 점수를 얻은 청소년들의 금연의지를 들어본다. - 낮은 점수를 얻은 청소년들의 금연의지를 들어본다. - 차례로 모든 청소년들의 금연의지를 들어본다.	15분	학생용 활동자료 3-1-1
정리	- 금연으로 얻을 수 있는 많은 것들을 생각하며, 친구들과 서로 도와 금연에 성공하도록 격려하고 지원한다. - 건강만이 아니라 친구, 가족, 학교 선생님들을 비롯한 다른 사람과의 관계 개선에도 많은 도움이 될 수 있음을 이야기한다.	5분	

금연하면 좋아지는 것들

☞ 금연을 하면 무엇이 좋아질까요? 다음은 금연하면 좋아지는 것들입니다. 각각의 항목별로 원하는 정도를 표시해봅시다.

	←-----→					
	전혀 원하지 않는다					매우 원한다
	0	1	2	3	4	5
1. 건강하게 오래 산다.						
2. 운동을 더 잘한다.						
3. 깨끗한 치아를 가진다.						
4. 건강한 아기를 낳을 수 있다						
5. 몸에서 담배 냄새가 나지 않는다						
6. 맑은 정신과 집중력을 가진다.						
7. 곱고 맑은 피부를 가진다.						
8. 담배로부터 자유롭게 된다.						
9. 담배값을 모아 여행한다.						
10. 담배값으로 나에게 선물을 산다.						
11. 흡연하지 않는 친구들을 사귈다.						
12. 흡연에 쓰는 시간을 아껴 다른데 쓴다.						
13. 나 자신에 대한 자긍심이 높아진다.						
14. 금연하고 싶은 친구들에게 모범이 된다.						
15. 주위 사람들에게 즐거움을 준다.						
총 점						



금연으로 나타나는 좋은 변화

◎ 금연을 하면.

20분 이내	혈압과 맥박이 정상으로 떨어진다. 손과 발의 체온이 정상으로 올라간다.
8시간	혈액속의 일산화탄소 양이 감소한다. 혈액 속의 산소 양이 정상으로 증가한다.
24시간	심장마비 위험이 감소한다.
48시간	신경말단 부위가 니코틴이 사라진 것에 적응한다. 후각과 미각 능력이 증가한다.
72시간	기관지가 이완되고 호흡하는 것이 쉬워진다. 폐활량이 증가한다.
2주~3개월	혈액 순환이 좋아지고 걷는 것이 쉬워진다. 폐기능이 30% 증가한다.
1~9개월	기침, 피곤, 호흡 부족증이 모두 감소한다. 폐의 섬모가 다시 자라며, 폐의 자체 정화 기능이 정상화되고, 감염을 줄인다. 신체의 전반적인 에너지 수준이 증가한다.
1년	심장마비 사망 위험이 흡연자의 절반으로 준다.
5년	심장마비 사망 위험이 비흡연자와 거의 같아진다.
10년	폐암으로 인한 사망 위험이 흡연자의 절반으로 줄어든다.

◎ 그 외의 변화들

- 몸과 옷 등에서 담배 냄새가 사라지기 때문에 정신이 맑아지고 스스로 깨끗해진 기분이 든다. 냄새가 안나니 언제, 어디서나 당당하다.
- 순간 포기하거나 관두고 싶은 마음에 즉각적으로 반응하지 않게 되어, 차분함을 배우게 된다.
- 담배를 찢다고, 혹은 담배를 안 피려고 고민하며 보냈던 시간들이 없어져 시간이 많이 생겼다.
- 담배를 산다고 지출되던 돈으로 다른 좋은 것을 할 수 있다.
- 숨이 가빠서 못하던 운동도 자주하게 된다.

(자료 : 보건복지부·한국보건사회연구원(2001), 1618 건강파일.

보건복지부·한국보건사회연구원(2001), 금연·절주 교육가이드.)

◎ 금연 21가지 이유

1. 담배 속에는 몸에 해로운 수많은 화학성분이 있다.
2. 담배 속에는 도로를 포장할 때 쓰이는 타르 성분이 들어있다.
3. 담배를 피우면 방사능에 노출되는 것과 비슷한 상태가 된다.
4. 신체 조직은 처음 흡연을 시작할 때부터 파괴되기 시작한다.
5. 담배에 들어있는 타르와 니코틴은 양이 적건 많건 피해를 준다.
6. 금연하면 못 견딜 것 같다는 생각은 잘못된 생각이다.
7. 흡연자라는 이유로 사람들이 곁에 앉기를 꺼린다.
8. 니코틴은 가장 습관성이 강한 마약이다.
9. 담배 속에는 청산가리수소가 포함되어있다.
10. 피우면 피울 수록 금연이 어려워진다.
11. 호흡기 조직을 파괴한다.
12. 몸의 세포를 질식 상태로 몰아넣는다.
13. 주위 사람들이 고통스럽다.
14. 일산화탄소가 몸에 흡수된다.
15. 담배를 피우면 외모가 추해지고 악취가 난다.
16. 흡연은 심장병을 유발시킨다.
17. 흡연은 각종 암을 유발시킨다.
18. 흡연은 태내 아기에겐 나쁜 영향을 준다.
19. 흡연하면 피부가 빨리 늙는다.
20. 담배를 피운다고 멋있어지는 것은 아니다.
21. 담배를 끊으면 상쾌해진다.

(자료 : 보건복지부·한국보건사회연구원(2001), 금연·절주 교육가이드)

참고문헌

- 보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 금연·절주 교육가이드
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저하게 갈라서기
황종우(1998). 담배혁명. 문화샘

참고사이트

- 금연길라잡이- <http://www.nosmokeguide.or.kr> 금연 이후 회복일정 등 자료
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 금연효과/금연이 좋은 이유 등 금연
정보

3-2. 나의 금연 시행착오

활동목표

- ▶ 금연을 시도한 경험이 있는 경우 실패한 이유를 점검한다.
- ▶ 올바른 금연방법과 전략을 익힌다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 흡연 청소년 20명 이하
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 3-2-1> 나의 금연 시행착오 점검표
<교사용 지도자료 3-2-1> 금연유형과 장단점
<교사용 지도자료 3-2-2> 금연을 위한 여러 가지 권고
<교사용 지도자료 3-2-3> 금연 실패 사례

▶ 주요내용

- 금연유형 알기
- 금연경험 발표하기
- 나의 시행착오 평가하기

▶ 유의사항

- 청소년 흡연자들의 금연은 준비 없이 이루어지고 쉽게 포기하는 것으로 끝나는 경우가 많다. 그래서 금연이 어렵다고 생각하고 단념하는 경향이 있다. 따라서 금연이 실패로 끝나게 된 원인을 확인해보고 금연을 위한 준비를 하게 하는 것이 중요하다.
- 금연에 실패한 경험이 많더라도 준비를 잘 하면 얼마든지 성공할 수 있다는 자신감을 갖게 한다.
- 전문가들은 니코틴 중독 정도가 심하지 않은 경우 단번에 금연하는 것을, 중독 정도가 심한 경우에는 흡연량을 줄이면서 금연하고 금연 보조제를 활용하라고 권고하고 있다. 교사용 지도자료를 활용하여 청소년의 상태에 따라 적절한 금연 유형과 권고 사항을 전달한다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 금연을 시도한 경험이 있는 경우 실패한 이유를 점검해보자. - 금연은 성공하기 매우 어렵다. 전문가들이 조언하는 여러 가지 금연 방법과 전략을 들어보고 자기 경험과 비교해봄으로써, 성공할 수 있는 방법과 전략을 익힌다.	5분	
전개	● 활동1 : 금연유형 알기 - <교사용 지도자료 3-2-1>을 참고하여 금연의 세 가지 유형과 장단점을 설명한다. - 금연유형별로 실천 경험이 있는가 질문한다.	5분	교사용 지도자료 3-2-1
	● 활동2 : 금연 경험 발표하기 - 금연했던 경험을 발표하게 한다. 1) 금연을 결심했던 이유 2) 금연기간 3) 금연기간 동안 어려웠던 점 4) 금연에 실패한 이유 5) 금연을 위하여 가장 중요한 점 - 각 항목별로 참가 청소년들의 공통적인 특성을 찾아낸다.	20분	
	● 활동3 : 나의 시행착오 평가하기 - <학생용 활동자료 3-2-1>을 배포한다. - 전문가들은 금연에 성공하기 위해서 좋은 전략을 짜는 것이 바람직하다고 하는데, 학생들이 말한 금연경험이 전문가들이 추천하는 금연전략에 비추어 바람직했는가 확인해보기로 한다. - 어떤 항목에서 권고사항을 지키는데 어려움을 겪는지 확인한다. - 권고사항을 지키는데 어려움을 겪은 이유를 발표시킨다. - 권고사항을 지켰던 청소년들의 경험을 들어본다. - 권고사항을 잘 지킬 수 있는 방법에 관해 토론한다. - 각자 앞으로 금연에 성공하기 위해 보충해야 할 점을 생각한다.	15분	학생용 활동자료 3-2-1
정리	- 올바른 금연방법을 알고 실천에 옮기도록 한다.	5분	

나의 금연 시행착오 점검표

	그렇다	아니다
1. 담배를 끊겠다는 굳은 의지를 가지고 있었다.		
2. 담배를 끊는 것이 그렇게 힘든 일이 아니라는 생각을 했다.		
3. 니코틴 중독이 얼마나 심한지 진단했다.		
4. 금연 시작일을 의미있는 날로 정했다.		
5. 주위의 친구들에게 금연계획을 알렸다.		
6. 금연을 도와줄 지원자(친구, 가족 등)를 정했다.		
7. 가지고 있던 담배와 관련된 물건을 아낌없이 버렸다.		
8. 흡연하는 친구들을 만나지 않으려고 노력했다.		
9. 흡연 유혹이 생기는 상황을 적극적으로 피했다.		
10. 규칙적으로 운동을 했다.		
11. 과식하지 않고 가능한 가볍게 식사를 했다.		
12. 식사후 바로 양치질을 하고 밖에 나가 산책을 했다.		
13. 하루에 물을 8-10컵 정도 마시고 샤워를 자주했다.		
14. 좋아하는 취미활동을 열심히 했다.		
15. 휴식을 충분히 취했다.		
16. 긍정적으로 생각하고 유머감각을 가지려고 노력했다.		
17. 금단증상을 극복하기 힘들 때 보조제를 사용했다.		
18. 담배 생각이 절실할 때 껌이나 사탕으로 입을 심심하지 않게 했다.		
19. 참고 견딘다는 것을 즐겼다.		
20. 금연을 실천하는 스스로를 마음 속으로 칭찬했다.		

금연유형과 장단점

◎ 감연법(서서히 담배양을 줄여가면 끊는 법)

* 쉽게 할 수 있지만 성공률은 그리 높지 않음.

- ① 담배를 가지고 다니지 말고 재떨이, 라이터, 성냥을 치워 버린다.
- ② 하루 중 첫 담배를 늦춰서, 마지막 담배를 앞당겨 피우고 잠자리에 일찍 든다.
- ③ 공공장소, 교통수단 그리고 금연지역에서는 절대 담배를 피우지 않는다.
- ④ 담배 생각이 날 때마다 심호흡을 하고 냉수를 마시면서 최대한 참는다.
- ⑤ 가족들과 친구들에게 금연 결심을 알려서 도움을 받는다.
- ⑥ 담배를 잊기 위한 적당한 레크레이션이나 운동을 즐기는 등 새로운 분위기와 환경을 만들도록 노력한다.

◎ 단연법(한번에 딱 끊는 법)

대부분의 청소년 흡연자들은 성인에 비하여 중독상태가 경미하다. 전문가들은 감연법보다 단연법을 추천하며, 특히 중독상태가 경미할 경우 단연법의 성공 가능성이 훨씬 높다고 본다.

- ① 가장 담배 맛이 없어졌을 때, 심신이 가장 한가로울 때 등 특정한 시기를 선택해서 단연에 금연을 시도하는 것이다.
- ② 금연 중에는 평상시의 생활계획보다 금연을 시도하기 위한 나름대로의 생활계획을 작성하는 것이 필요하다.
- ③ 담배를 끊기로 결심했다가 실패할 때에는 쉽게 허탈감을 느끼게 되는 경우가 많으므로 마음을 굳게 먹고 가능한 한 편안한 마음으로 실천하도록 한다.

◎ 약물방법

- ① 니코틴 껌이나 패치 등을 보조적으로 이용하여 담배를 끊는 방법이다. 이 방법은 흡연자가 금연을 실행할 때 금단 현상을 방지해 줄 수 있는 잇점이 있지만 약물에 대한 의존성이 생기게 되므로 장기간 이용하기가 어렵다.
- ② 이러한 약물만으로는 금연에 완전히 성공하지 못한다.

(자료 : 청소년 금연캠프 홈페이지).

금연을 위한 여러 가지 권고

◎ 생각의 변화

- 담배를 끊어야겠다는 굳은 의지를 가진다.
- 담배를 끊는 것이 그렇게 힘든 일이 아니라는 생각을 가진다.
- 금연을 해서 얻고자 하는 것이 무엇인지 목표를 찾는다.
- 금연을 시작하는 날을 잡고 밀고 나간다.
- “한 개비는 괜찮겠지” 라는 예외를 만들지 않는다.

◎ 환경의 변화

- 금연하는 날을 매우 바쁘게 보내고 여가시간은 가능한 금연하는 친구와 보낸다.
- 흡연을 즐기던 장소와 유혹상황을 피한다.

◎ 식습관 변화

- 육식, 매운 음식, 짠 음식, 조미료가 많은 든 음식을 피하고, 설탕이 든 후식을 먹지 않는다.
- 육식을 하고 싶으면 생선을 섭취하고, 곡류, 채소, 견과, 과일을 충분히 섭취한다. 또한 비타민이 많이 든 현미나 통밀 등 통곡식을 섭취한다.
- 식사를 규칙적으로 하고 과식을 하지 않는다.
- 술과 커피, 차, 콜라 등 알코올이나 카페인 함유된 음료를 마시지 않는다.
- 식사 후 바로 양치질 하고 15-20분간 산책을 한다.
- 물을 하루에 8-10컵씩 마시고 샤워를 자주 하여 니코틴 배설을 돕는다.

◎ 생활습관의 변화

- 규칙적인 식사와 운동을 하고 적당한 휴식을 취하고 과로를 피하여 보통 때보다 일찍 잠자리에 든다.
- 심호흡과 명상을 자주 한다.
- 금단증상을 스스로 관찰하고 힘이 들 때는 보조제를 사용한다.

(자료 : 금연길라잡이, 삼육대학교 단연클리닉 홈페이지)
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일.)

금연 실패 사례

◎ 친구들과 계속 어울리다보니깐

금연을 시작하더라도 친구들과 학교 마치고 또는 주말에 어울리다 보면 자연스럽게 친구들의 흡연 때문에 다시 담배를 피우게 되어 금연에 실패할 가능성이 높다. 금연을 결심했고 주중에 학교를 다니는 동안 지켰더라도 주말에 “똑같은 생활이 반복되면 당연히 똑같이 하게 되는” 상황이 되는 것이다. 그래서 “담배 피는 친구 안 만나면 안 하게 된다.”

◎ 중독이 되어서

중2때 흡연을 시작하여 흡연기간이 6년쯤 되는 면접 대상자는 담배를 끊고 싶어 금연하려고 노력도 많이 했지만 “거의 못 끊고 있다”고 말한다. 그 이유는 “항상 밥 먹은 다음에 (흡연)하고 자기 전에 (흡연)하고 그러다보니 습관성도 있고 중독이 되어서”이다. 면접을 했던 대상자들은 초등학교 또는 중학교 때 흡연을 시작하여 1, 2년 정도 이상 지난 경우에는 자신들이 흡연에 중독되었다고 생각한다.

◎ 새로운 담배에 대한 호기심

새로운 담배가 출시되어서 새로운 것에 대한 호기심 때문에 다시 흡연을 하게 되기도 한다. 면접 조사에서 한 면접대상자는 “새로운 담배가 나오면 하나씩 사보는” 편이며, 친구가 새로 나온 담배가 가지고 와서 “이거 순하다는 데 한번 펴보자” 이렇게 옆에서 피게 되면 “무조건 다 같이 피우게 되어 있다고”, 10명 중에 한명만 피고 있는 상황이어도 모두 “나도 줘, 나두 줘” 하면서 피우게 된다고 말했다.

(자료 : 본 연구 면접 사례)

참고문헌

- 디 버튼(2002). 미국 암학회 금연 21 프로그램. 한언
박정환(2002). 다른사람들은 어떻게 담배를 끊었지? 한언
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 금연·절주 교육가이드
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히 갈라서기
황종우(1998). 담배혁명. 문화샘

참고사이트

- 금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 금연에 임하는 전략적 마인드 등
자료
삼육대학교 단연클리닉 - <http://user.syu.ac.kr/qsc/head.htm> 단연실천방법
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 유형별 금연법/금연단계
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 다양한 금연법

3-3. 금연을 위한 나의 건강 상태 점검

활동목표

- ▶ 금연에 성공하기 위하여 나의 니코틴 중독 정도를 알아본다.
- ▶ 흡연에 대한 나의 심리적 상태를 점검한다.
- ▶ 금연에 성공할 수 있다는 자신감을 갖는다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 흡연 청소년 20명 이하
- ▶ 소요시간 : 50분
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 3-3-1> 나의 니코틴 중독 정도 알기
<학생용 활동자료 3-3-2> 담배가 나에게 의미하는 것
<학생용 활동자료 3-3-3> 나의 금연의지 검사
- ▶ 주요내용
 - 니코틴 중독 정도 검사
 - 나에게 담배가 가지는 의미 검사
 - 나의 금연의지 검사
- ▶ 유의사항
 - 모든 검사는 솔직하게 이루어지도록 한다.
 - 청소년 흡연자의 대부분은 중독이 심하지 않기 때문에 금연에 성공할 가능성이 높다. 그러나 지도자의 주관적인 판단보다 객관적인 검사를 통하여 청소년 스스로 중독 정도를 확인하고 금연할 수 있다는 믿음을 가지도록 할 필요가 있다. 많은 청소년 흡연자들은 금단증상으로 인해 담배를 끊기가 쉽지 않다고 생각한다.
 - 중독 정도가 심할 것으로 예상되는 참가자들이 많은 경우, 학교 양호실 혹은 지역 보건소 등에서 보다 과학적으로 중독상태를 점검하도록 하고, 중독 정도에 따라 적절한 금연 방법을 안내해준다.
 - 금연의지가 낮은 청소년들은 학교, 가정, 친구관계에서 심한 스트레스에 노출되어 있을 가능성이 크다. 따라서 이러한 학생들의 사회심리적 환경을 배려하여 적절한 상담이 이루어질 수 있도록 후속 지도가 필요하다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 금연에 성공하기 위해서는 자신의 상태를 잘 파악하여야 한다. - 우선 니코틴 중독 정도를 알아보고, 다음으로 담배가 나에게 어떤 의미를 가지는가, 나의 금연의지는 얼마나 되는가 검사한다.	5분	
전개	● 활동1 : 니코틴 중독 정도 검사 - 검사하기 전에 자신의 니코틴 중독 정도를 상중하로 평가해보도록 한다. 상 : 매우 심각하여 혼자 힘으로 담배를 끊을 수 없는 단계 중 : 중독이 되어 건강에 이상 증상이 느껴지는 단계 하 : 초기 단계로 금단증상이 가벼운 단계 - <학생용 활동자료 3-3-1>을 활용하여 니코틴 중독 정도를 보다 정확하게 알아본다. - 뒷면을 보지 말고 검사를 시작하도록 한다. - 검사지 작성이 끝나면 뒷면을 보고 검사 결과가 자신이 생각했던 것과 일치하는지 확인하게 한다.	10분	학생용 활동자료 3-3-1
	● 활동2 : 나에게 담배가 가지는 의미 검사 - 담배가 나에게 어떤 의미를 가지는가 점검하여, 금연과정에서 느끼게 될 어려움을 미리 예견하고 적절한 금연 전략을 세울 필요가 있다. - <학생용 활동자료 3-3-2>를 배포한다. - 뒷면을 보지 말게 주의시키고, 검사의 의미를 설명한다 : 이런 준비 없이 담배를 끊으면 허전함이 너무 커서 금연에 대한 자신감이 흔들릴 수 있다. 하지만 금연을 시작하면서 내가 앓는 것이 무엇인지를 미리 예측할 수 있다면 어려움 앞에서 보다 더 강해질 것이다. - 검사가 끝나면 뒷면을 참고하여 각자 자신의 유형을 확인시킨다.	20분	학생용 활동자료 3-3-2
	● 활동3 : 나의 금연의지 검사 - 금연에 성공하기 위해 금연의지가 가장 중요함을 설명한다. - <학생용 활동자료 3-3-3>으로 각자의 금연의지를 검사한다. - 금연의지를 높이는데 방해가 되는 요인들을 토론하게 한다. - 금연의지는 스스로 높여야 하는 것임을 이야기한다.	10분	학생용 활동자료 3-3-3
정리	- 검사결과를 고려하여 성공적인 금연 전략을 짜본다.	5분	

나의 니코틴 중독 정도 알기

※ 나의 니코틴 중독 정도를 알아보는 검사지입니다. 솔직하게 표시해봅시다.

1. 일일 평균 흡연량은?

- ① 10개피 이하 ② 11-20개피 ③ 2갑 이상

2. 아침에 잠에서 깨면 1시간 이내로 첫 담배를 피운다.

- ① 아니다. ② 그렇다

3. 흡연 금지 구역(학교, 공공장소)에서도 흡연의 욕구를 참기 힘들다.

- ① 아니다. ② 그렇다

4. 하루 중 참기가 가장 힘든 흡연은?

- ① 화장실에서 ② 식사후 ③ 식사전 ④ 아침에 일어나서 1시간 이내

5. 하루 중 가장 많이 흡연하는 때는?

- ① 아침 ② 점심 ③ 저녁

6. 몸이 아파서 쉴 때에도 담배를 피운다.

- ① 아니다. ② 그렇다

7. 1개피의 담배를 어디까지 태우는가?

- ① 1/3정도 ② 1/2 정도 ③ 꽂초가 될 때까지

8. 2-3 개피의 담배를 연속해서 피우는가? (줄담배)

- ① 아니다. ② 그렇다

9. 흡연 습관은?

- ① 연기는 안 마신다. ② 일부는 뱉고 일부는 마신다 ③ 깊이 들이 마신다.

(자료 : 청소년 금연캠프(www.nosmoke.or.kr), 흡연자가전단)

니코틴 중독검사 해석

1. 먼저 나의 건강지수를 계산합니다. 앞면의 검사지에서 체크한 답지의 번호를 모두 더합니다. 얼마가 되었습니까? _____ 점
2. 다음의 표에서 자신의 점수에 해당되는 건강상태를 읽어봅시다.

단계	건강지수	건강상태
1단계	9~13	- 흡연을 시작하지 얼마되지 않았거나 자제력을 발휘해 줄이려고 노력하고 있다고 보여진다. 흡연을 시작하지 얼마 안 되었다면 폐의 오염정도나 기타 순환기 계통의 질병도 일반 금연자와 큰차이는 없으며, 지금이 끊기에 가장 적당한 시기이다. - 이 정도의 상태에서는 금단현상이 비교적 참기 쉬운 정도에서 끝나거나 아예 발생하지 않는 경우도 있다. 이 시기를 놓치거나 방치해두면 나중에 정말 끊기 어려운 상태에 접어들게 된다. 흡연은 건강은 물론 주변의 사랑하는 사람의 건강도 망치게 하는 무서운 습관이므로 귀하의 미래와 건강을 위해 지금 당장 금연을 시작해야 한다.
2단계	14~18	- 니코틴에 어느 정도 중독되어있다고 보여진다. 현재의 건강상태로 보아 흡연하기 전보다 수명이 1/5정도 짧아졌다고 볼 수 있으며 질병에 걸릴 확률은 10배나 증가되어 있다. 이제는 정말 끊어야 할 단계이다. 더 방치해 두면 폐암 및 각종 합병증에 시달리게 될 것이며, 여성이라면 현재 월경에 문제가 발생하고 있을 수 있다. 임신했을 경우 유산율이 2배나 높아져 있으며 심장마비를 일으킬 확률은 무려 20배나 높다. - 건강상태는 서서히 끊어나가는 금연법으로는 회복되기 어려운 단계이므로, 굳은 의지로 단번에 금연하는 단연법을 좋다. 일시적으로 니코틴 껌이나 패치를 이용하는 방법도 있지만 완전 성공이 불확실하고 장기 사용은 곤란하므로 본인의 자제력이 최대한 발휘해 한번에 끊어버리는 것이 좋다.
3단계	19~24	- 건강상태가 최악이다. 당장 병원에서 건강진단을 하고 폐암 등 질환 여부를 확인해보는 것이 필요하다. 혼자 의지만으로는 끊을 수 없는 심각한 단계로 가족이나 병원 및 금연관련기관을 이용해 금연할 필요가 있다. - 이대로 방치한다면 5~10년 안에 후두암으로 목소리를 잃거나 폐암에 걸려 사망할 확률이 70%이다. 여성의 경우 절대 임신을 삼가해야하며 이미 임신한 경우 기형이 발생할 수 있으므로 병원에 가서 자주 확인해야 한다.

(자료 : 청소년 금연짱(www.nosmoke.or.kr), 흡연자가진단)

담배가 나에게 의미하는 것

※ 각 문항에 1~5의 답을 하고 유형별로 선택한 번호를 모두 더해 총점란에 적습니다.

유형	질문에 해당하는 점수를 그룹별로 합산하세요.	전혀 그렇지 않다				항상 그렇다	총점
A	마음이 조금할 때 여유를 가지기 위해 피운다.	1	2	3	4	5	
	능률을 높이기 위해 피운다.	1	2	3	4	5	
	기분전환을 하려고 피운다	1	2	3	4	5	
B	담배, 라이터, 성냥 등을 만지작거리는 버릇이 있다.	1	2	3	4	5	
	담배를 꺼내 불을 붙이고 연기를 들이 마셨다가 내뿜고 재떨이에 비벼 끄는 과정 자체가 좋다.	1	2	3	4	5	
	담배 연기로 모양 만드는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5	
C	담배를 피우면 마음이 가라 앉는다.	1	2	3	4	5	
	담배 연기를 내뿜으면 나른한 행복감을 느낄 수 있다.	1	2	3	4	5	
	마음이 편안할 때면 담배 생각이 더 난다.	1	2	3	4	5	
D	흥분하거나 화가 났을 때 담배를 찾게 된다	1	2	3	4	5	
	불안하고 긴장되면 담배를 피우게 된다.	1	2	3	4	5	
	울적하거나 걱정거리가 있을 때 담배를 피운다.	1	2	3	4	5	
E	담배가 떨어지면 안절부절 못한다.	1	2	3	4	5	
	아무리 바빠도 담배를 거르면 마음 한 구석에 담배 생각이 난다.	1	2	3	4	5	
	오랫동안 안 피우다가 한 대 피우면 그 순간 불안했던 마음이 사라진다.	1	2	3	4	5	
F	자신도 모르는 사이에 담배를 물고 있는 것을 발견하곤 한다.	1	2	3	4	5	
	특정한 장소(화장실 등)에서는 담배가 땡기지 않는데도 흡연하게 된다.	1	2	3	4	5	
	특정한 상황(식사 후 등)에서는 담배가 땡기지 않는데도 흡연하게 된다.	1	2	3	4	5	

자료 : 한국보건사회연구원·보건복지부(2001), 담배와 철저하게 갈라서기

흡연유형 검사 결과 해석

※ A-F의 유형 중 총점이 10점 이상인 유형을 모두 참조하시기 바랍니다.

유형	결과
A 담배는 자극제	니코틴이 중추신경을 자극하는 효과 때문에 담배를 피우는 유형으로 자극을 대신할 수 있는 활동을 찾는 것이 중요하다. 담배를 피우고 싶을 때 담배를 꺼내 무는 대신, 간단한 체조, 운동, 샤워 등으로 정신집중, 기분전환을 할 수 있다.
B 담배는 장난감	담배를 손장난 등의 재미와 지루함을 잊기 위해 사용하는 유형이다. 담배 대신 작고 귀여운 물건을 손에 들고 다니거나 손이 심심하면 연필이나 볼펜, 작은 돌, 동전 등을 이용할 수 있다. 입이 심심하면 금연자를 위한 빨뿌리를 사용하거나 껌, 사탕 등을 적극 활용하는 것이 좋다.
C 담배는 평화	담배를 통해 마음이 차분해지는 느낌을 받는 유형으로 다른 유형에 비하면 큰 어려움 없이 담배를 끊을 수 있다. 차분한 마음을 느끼기 위해서는 자극을 주는 운동이나 체조를 규칙적으로 하는 것이 효과적이다. 명상이나 심호흡 등 흡연 이외의 방법으로도 차분함을 느낄 수 있음을 경험하는 것이 중요하다.
D 담배는 스트레스 해소제	담배를 신경안정제로 쓰는 유형이다. 이 유형의 사람들은 모든 문제가 해결되고 큰 문제가 없을 때는 쉽게 담배를 끊게 되지만, 다시 정신적인 스트레스를 받게 되면 쉽게 흡연으로 돌아가게 된다. 이런 사람들은 몸에 유익한 운동이나 다른 사회활동으로 스트레스를 줄여나갈 수 있다. 물론 가장 좋은 방법은 스트레스를 느끼지 않도록 여유를 가지고 성숙한 마음을 위해 노력하는 것이다.
E 담배는 중독성 있는 마약	담배 끊기가 가장 어려운 유형으로 금단증상을 어떻게 견디는가가 가장 중요하다. 신체적인 금단증상 뿐 아니라 심리적인 금단 증상에도 대처해야한다. 금단 증상이 심할 때에는 무조건 참지 말고 니코틴 패치 등 금단 증상을 줄일 수 있는 방법을 적극적으로 사용하는 것이 바람직하다.
F 담배는 습관	단지 늘 담배를 피웠기 때문에 피우는 유형으로 하루에 피우는 담배의 양을 줄여가는 방법으로도 효과를 볼 수 있다. 가장 효과적인 방법은 담배를 피울 때마다 담배를 피운다는 것을 깨닫고 담배를 꼭 피울 필요가 있는지를 자문해 보는 것이다.

자료 : 한국보건사회연구원·보건복지부(2001), 담배와 철저히 갈라서기

나의 금연의지 검사

	그렇다	아니다
1. 나는 정말 담배를 끊고 싶다.		
2. 금연은 이제 나의 중요한 과제이다.		
3. 친구와 나 자신을 위해 담배를 끊고 싶다.		
4. 흡연은 나의 몸을 상하게 한다. 그래서 기분도 좋지 않다.		
5. 담배를 끊고 싶은 또 다른 개인적인 이유가 있다.		
6. 전에도 담배를 끊으려고 한 적이 있다.		
7. 끈기 있게 담배를 끊어 보겠다.		
8. 담배를 끊는 것은 내 인생을 나 자신이 결정한다는 것을 의미한다.		
9. 좋은 건강을 위해 생활습관을 바꿀 의욕이 있다.		
10. 나와 우리 가족, 친구들은 내가 담배 끊는 것을 원한다.		

자료 : 보건복지부-한국보건사회연구원(2001). 금연-절주 교육가이드

청소년 상담기관

◎ 전국 청소년 상담기관

각 상담실에서는 개인면접, 전화, 사이버 상담을 통해서 청소년 문제 전반을 다루고 있다. 그중 인천, 충청도 청소년 종합 상담실과 같이 금연이나 흡연예방 프로그램을 운영하고 있는 곳도 있고, 전반적인 청소년 지도 교육에 포함하여 금연 프로그램을 운영하고 있기도 하다. 또한 각 지방 종합 상담실에서는 각 지역의 다른 상담실에 대한 정보도 제공하고 있다.

기관명	전화번호	홈페이지 주소
한국청소년상담원	02)2231-2000	http://www.kyci.or.kr/
서울시 청소년 종합 상담실	02)2285-1318	http://www.teen1318.or.kr/
부산광역시 청소년 종합 상담실	051)804-5001	http://www.cando.or.kr/
대구광역시 청소년 종합 상담실	053)635-2000	http://www.teenhelper.org/
인천광역시 청소년 종합 상담실	032)891-2000	http://www.inyouth.or.kr/
광주광역시 청소년 종합 상담실	062)232-2000	http://www.kycc.or.kr/
대전광역시 청소년 종합 상담실	042)257-2000	http://dycc.or.kr
울산광역시 청소년 종합 상담실	052)227-2000	http://www.counteen.or.kr/
경기도 청소년 종합 상담실	031)237-1318	http://www.hi1318.or.kr/
강원도 청소년 종합 상담실	033)256-2000	http://www.gycc.org
충청북도 청소년 종합 상담실	043)258-2000	http://www.cyber1004.or.kr/
충청남도 청소년 종합 상담실	041)554-2000	http://www.nettore.or.kr/
전라북도 청소년 종합 상담실	063)275-2000	http://www.youthjb.or.kr/
전라남도 청소년 종합 상담실	061)724-2000	http://www.gominssak.or.kr/
경상북도 청소년 종합 상담실	052)859-2000	http://www.we7942.or.kr/
경상남도 청소년 종합 상담실	055)273-2000	http://www.specialfriend.or.kr/
제주도 청소년 종합 상담실	064)746-7179	http://www.doun1004.or.kr/

◎ 보건소

서울, 광주를 제외한 다른 지역의 경우는 보건복지부의 한방지역보건사업에 따라 공중보건의가 금연침 시술을 하고 있으며, 서울과 광주의 경우에도 공직하의사나 한방보건의가 있어 대부분의 보건소에서 금연침 시술을 하고 있다. 비용은 보건소에 따라 무료로 시술하는 경우도 있고, 비용을 내야 하는 경우도 있다.

◎ 한의원

대한한의사협회와 청소년보호위원회의 후원을 받아 보건복지부에서 시행하고 있는 청소년 무료 금연침 시술은 2003년 여름부터 시작했으며 2004년도 금연침 시술사업은 2004.6.1-2004.12.31까지 시행하고 있다. 지정 한의원은 전국 582개소로 한의원 명단은 보건복지부 한방정책관실(www.mohw.go.kr)이나 대한한의사협회(<http://www.koma.or.kr/>)에서 확인할 수 있다.

◎ 금연학교 및 금연클리닉 운영기관

기관		전화번호	홈페이지
금연클리닉	상계백병원 가정의학과 금연클리닉	02)950-1150	http://paik.ac.kr
	서울백병원 금연클리닉	02)2270-0097	http://paik.ac.kr
	일산백병원 가정의학과 금연클리닉	031)910-7115	http://paik.ac.kr
	국립의료원 흉부내과 금연클리닉	02)2260-7284	http://www.nmc.go.kr
	경희의료원 가정의학과 금연클리닉	02)958-8693	http://www.khmc.or.kr
	세브란스병원 가정의학과 금연클리닉	02)361-6345	http://www.severance.or.kr
	계명대학교 동산의료원 가정의학과 금연클리닉	053)250-7071, 7548	http://www.dsmc.or.kr
	서울아산병원 가정의학과 금연클리닉	02)3010-3817	http://www.amc.seoul.kr
	팜트리 신경정신과 금연클리닉	02)425-6616	http://www.palmtreeclinic.co.kr
금연학교	부산위생병원 5일 금연학교	051)600-7788	http://www.pah.co.kr
	서울위생병원 5일 금연학교	02)2244-0191-5	http://www.5daysss.co.kr
	한국금연운동협의회	02)2632-5190	http://www.kash.or.kr
	우리누리 청소년회 금연학교	031)217-3407	http://urinuri.ngo.kg21.net
	삼육대학교 단연클리닉	02)3399-3185	http://user.syu.ac.kr/qsc/head.htm

참고문헌

보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 금연·절주 교육가이드
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히게 갈라서기

참고사이트

금연길라잡이- <http://www.nosmokeguide.or.kr> 온라인 니코틴 중독 평가
금연나라 - <http://www.nosmokingnara.org> 금연의지를 다지기 위한 금연출사표
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 흡연자가진단(청소년용 검사지)
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 금연관련 자료

3-4. 나의 금연실천 계획

활동목표

- ▶ 나의 의지에 따라 나에게 가장 적합한 금연실천 계획을 세워본다.
- ▶ 철저한 금연 준비로 금연에 성공할 수 있는 가능성을 높인다.

활동개요

- ▶ 대 상 : 흡연 청소년
- ▶ 소요시간 : 80분
- ▶ 준 비 물 : <학생용 활동자료 3-4-1> 나의 흡연습관 분석
<학생용 활동자료 3-4-2> 나의 금연계획
<교사용 지도자료 3-4-1> 금단증상과 대처방안
- ▶ 주요내용
 - 나의 흡연습관 분석하기
 - 금단증상에 대한 대처방법 알기
 - 금연 계획 세우기
- ▶ 유의사항
 - 금연의지가 없는 청소년들에게 금연 계획 작성을 강제할 필요는 없다. 또한 금연 전략도 스스로에게 알맞은 방식을 택하도록 한다. 물론, 적절한 행동요령을 스스로 구상하기 어려워 도움이 필요한 경우에는 다른 청소년들의 의견을 들어보는 것과 함께 적절한 조언을 해 줄 수 있다.
 - 여성 청소년들은 금연으로 인한 체중 증가를 많이 염려하므로, 식사량 조절과 더불어 금연에 알맞은 식단 재료를 알려주어 관심을 가지게 한다.
 - 가능하면 즐거운 마음으로 금연할 수 있도록, 운동, 산책, 취미생활, 공부계획 등을 포함하여 금연계획서를 작성하도록 한다.
 - 금연 경험이 있는 선배나 또래 친구들로 하여금 금연계획을 검토하고 조언을 하도록 한다면 금연계획에 대한 자발성을 높이는데 도움이 될 수 있다.

활동과정

단계	주요 활동 내용	시간	준비물
도입	● 활동목표 제시 - 금연은 다른 사람의 권유나 충고보다 자기 자신으로부터 시작되어야 의미가 있고 성공할 수 있다. - 금연방법과 전략은 개인마다 다르므로 나에게 가장 알맞은 금연실천 계획을 만들어보자.	5분	
전개	● 활동1 : 나의 흡연습관 분석 - <학생용 활동자료 3-4-1>을 배포한다. - 나의 하루 일과를 생각하며 흡연시간, 장소, 흡연량, 흡연동기를 스스로 분석한다. 예) 아침 등교하는 길, 2개피, 학교에 있는 동안은 필 수 없으므로 집에 도착한 직후, 1개피, 하루 일과가 피곤했으므로 등 - 하루 평균 흡연량을 생각하며 빠짐이 없이 자세히 기록하도록 한다.	20분	학생용 활동자료 3-4-1
	● 활동2 : 금단증상에 대한 대처 방법 알기 - 금연경험이 있는 참가자에게 증상을 이야기하도록 한다. - 교사용 지도자료를 참고하여 금단증상과 적절한 대처방법을 소개한다. - 여성 청소년들은 금연으로 체중이 증가하는 것을 염려하므로 식사량 조절 당부와 더불어 다음의 권장사항을 알려준다. 1) 잡곡밥을 먹는다. 2) 각종 콩 종류를 식단에 많이 활용한다. 3) 견과류를 고루 사용한다. 4) 각종 과일, 녹색채 야채, 구근류를 사용한다. 5) 해조류를 매일 사용한다.	20분	교사용 지도자료 3-4-1
	● 활동2 : 금연 계획 세우기 - <학생용 활동자료 3-4-2>를 배포한다. - 각자의 흡연습관에 알맞은 금연실천계획을 세운다. - 활동 1에서 분석한 흡연습관별로 행동요령을 생각하도록 한다. - 그 밖에 식사, 운동, 취미생활, 공부계획 등을 구상하도록 한다. - 상황별로 좋은 행동요령을 생각하기 어려울 경우 모두에게 문제를 제기하고 토론해 보도록 한다. - 마지막으로 금연을 위한 개인적 신조를 하나씩 적어보도록 한다.	30분	학생용 활동자료 3-4-2
정리	- 스스로 만든 계획서이므로 실천하겠다는 의지를 심어준다.	5분	

나의 흡연습관 분석

☞ 하루 일과를 생각하며 흡연 시간, 장소, 흡연량, 흡연동기를 스스로 가능한 상세하게 분석해 봅시다.

흡연시간	장소	흡연량	흡연동기

※불규칙적인 흡연의 경우에는 흡연시간란을 생략합니다.

나의 금연계획

- ☞ 여러분의 하루 일과 순서대로 흡연하게 되는 구체적인 상황들을 생각해 보고 금연하기 위해 어떻게 행동할 것인가 계획을 세워봅시다. 행동요령으로 가능한 즐거운 방법을 생각해봅시다.

상 황	행동요령

금연을 위한 나의 신조 :

금단증상과 대처방안

출현증상	지속 기간	가능한 대처방안
신경과민	수 일	휴식을 취하고 신선한 공기를 마시며 산책을 한다. 심호흡을 함으로써 긴장을 이완시키거나 이전에 경험한 조용하고 평화로운 장면을 생각한다. 운동을 하는 것도 도움이 된다.
현기증	수 일	자리에서 일어날 때 의식적으로 천천히 일어나는 것을 연습한다. 운동으로 목과 상체를 이완시켜 주고, 목 뒤에 찬 수건을 대준다. 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.
우울감	수 일	운동을 하여 땀을 많이 흘리고 물을 많이 마신다. 몸을 편하게 눕히는 이완운동을 하고 따뜻한 물로 샤워를 한다. 과일주스를 마시고 그동안 즐거웠던 일을 생각한다.
불안감	수 일	따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 하고 가벼운 산책, 운동을 한다. 누워서 편히 쉬고 이전에 경험한 조용하고 평화로운 장면을 생각한다.
두통	수주일	물이 많이 마시고, 커피를 줄이고, 가벼운 운동을 한다. 따뜻한 물로 목욕, 샤워를 하고 긴장을 풀어준다. 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다. 5분간 누워서 휴식을 취한다.
갈증 입의 통증	수주일	얼음을 또는 주스를 한모금씩 마시고 껌을 씹는 것도 도움을 준다. 심호흡을 하고 양치질을 하거나 레몬 짜는 것을 생각한다.
집중력 감소	수주일	휴식을 취하고 마음을 편히 갖고 심호흡을 하는 것이 좋다. 많이 힘들면 잠깐 일을 중단하고 아예 눈을 붙인다.
소화장애	1~2주	고지방 음식, 단 음식, 카페인 많은 음식의 섭취를 피한다. 자극이 되는 매운 고추나 후추가루는 위 점막을 자극하니 피한다. 섬유소가 많은 음식을 먹는다.
배고픔	수주일	칼로리가 낮은 스낵이나 음료를 마시고 적당한 운동을 한다.
불면	수주일	오후 6시 이후에는 카페인이 든 음료를 마시지 않는다. 긴장을 풀고 명상을 시도해본다. 잠자리에 들기 전에 샤워를 하는 것도 숙면에 좋다.
피로감	1~2주	금단 증상이 심한 첫 2주간은 무리한 일을 피하고 잠깐씩 잔다. 미리 주변에 양해를 구해 금단증상과 함께 피로감이 온다는 것을 알리는 것도 필요하다.
쑤시는 느낌	수주일	따뜻한 물로 목욕을 하고, 따끔거리는 곳은 마사지를 해준다. 가벼운 산책을 한다.
기침	수 일	물을 많이 마시면 기관지에 붙어있는 가래를 뱉는데 도움을 주고, 기침을 건디기 수월해진다. 가능한 한 기침을 약하게 하며 항생제를 사용하지 않는다.

(자료 : 한국보건사회연구원·보건복지부(2001), 담배와 철저하게 갈라서기)

참고문헌

- 디 버튼(2002). 미국 암학회 금연 21 프로그램. 한언
박정환(2002). 다른사람들은 어떻게 담배를 끊었지? 한언
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 금연·절주 교육가이드
보건복지부·한국보건사회연구원(2001). 1618 건강파일-고등학생을 위한 건강지침서
청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
_____ (2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
_____ (2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히 갈라서기
황종우(1998). 담배혁명. 문화샘

참고사이트

- 금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr> 온라인 금연프로그램과 금연가이드
청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr> 금단증상 완화방법
한국금연운동협의회- <http://www.kash.or.kr> 금단증상 극복을 포함한 금연방법

V. 정책 제언

1. 담배값 인상 / 321
2. 담배판매 전략 / 322
3. 담배구입처 / 323
4. 흡연장소 / 324
5. 흡연 금연교육을 위한 인프라 구축 / 324
6. 다양한 금연방법 활용 / 327
7. 담배규제정책과 타 정책과의 연계 / 330
8. 청소년 흡연예방운동 기본계획의 성인자적 관점 / 331

V. 정책제언

본 장에서는 흡연과 관련한 정부정책의 내용과 실태조사의 결과를 기반으로 여성 청소년의 흡연율을 감소시키기 위한 실효성 있는 방안, 여성 청소년을 위한 프로그램의 개발, 프로그램의 정착화를 위한 대안을 제시하고자 한다.

1. 담배값 인상

정부는 담배가격 인상을 통해 금연을 유도하고 담배판매에 따른 국민건강증진기금을 확보하고자 한다. 2004년 6월 29일 입법 예고된 국민건강증진법 개정예에 따르면 현재의 궤련 20개비당 150원의 부담금을 558원으로 인상하고자 의도하고 있다. 보건복지부의 경우 가격정책이 비가격정책(금연구역 확대, 광고규제)보다 효과가 높고, 한국의 비가격정책 수준은 선진국과 비교해 별로 손색이 없다는 입장이다. 담배가격은 한국을 1.0으로 보았을 때 영국 3.50, 미국 1.52, 프랑스 1.53, 호주 1.68, 독일 1.52, 방글라데시 6.66, 베트남 3.74로 매우 낮아 높은 흡연율의 주요 원인으로 보고 있다.

문제는 이러한 담배가격 인상이 과연 여성 청소년의 금연을 유도할 수 있는 방안인가라는 점이다. 면접조사에 따르면 여성 청소년의 경우 담배가격에 따른 인상의 효과는 소득계층별로 차이가 있고 매우 높은 인상이 동반되지 않는 한 금연의 효과는 없을 것으로 인식하고 있다. 담배가격이 인상된다 하더라도 여성 청소년의 경우 가정과 또래집단 등에서 담배를 구하고 있는 현실에서는 담배가격의 직접적인 금연 유인책으로 작동하기 힘들 것으로 보인다.

따라서 정부가 담배가격 인상을 통해 청소년의 금연을 유인하고

자 한다면 인상률을 대폭 상승시켜야 한다. 이는 여성 청소년의 금연으로 유도할 수 있는 적정 담배가격에 대한 연구가 시행되고 그 결과가 정책적으로 실행되어야 가능하다. 흡연으로 인한 사회적 비용이 급증하는 상황에서 성인이 되기 전에 담배가격 인상 등의 경제적 제재를 통해 금연으로 이끄는 것이 중요한 정책적 과제로 부각되어야 한다.

2. 담배판매 전략

현행 청소년 보호법에서는 청소년에게 흡연을 권장하는 담배 판매방식을 금지하고 있다. 하지만 현재 판매되고 있는 담배갑을 보면 여성의 흡연을 유인할 수 있는 색깔(예를 들어 빨간 색), 순한(light) 또는 부드러운(mild) 담배라는 문구 등이 포함되어 있다. 이러한 사항은 청소년 중에서도 특히 여성에게 보다 중요한 영향력으로 작용할 수 있다. 또 청소년을 유혹하는 모 담배의 예쁜 고양이 캐릭터나 사랑에 대한 감각적 문구를 담배 한 갑 안의 한 개비에 포함시키는 것은 여성 청소년의 담배구매를 증가시킬 수 있다. 따라서 순한 담배에 대한 긍정적인 이미지를 전달하는 문구, 여성의 기호에 보다 잘 맞는 담배갑 디자인, 청소년의 호기심을 유발하는 게임 등은 삭제되어야 한다. 또한 가는 담배의 판매는 여성 청소년을 보다 유혹할 수 있는 형태이므로 판매를 금지시켜야 한다.

캐나다 등 일부 외국에서 시행하고 있는 것처럼 폐암 등의 흡연으로 인한 심각한 피해를 전달할 수 있는 사진 등을 첨가하고, 흡연에 대한 경고 문구가 전체 담배갑에서 차지하는 비율을 증가시키며, 무미건조한 색깔 - 흑백이외에는 사용하지 못하도록 하는 것 - 과 디자인으로 바꿀 필요가 있다. EU에서 '순한(light)'이라는

말을 삭제할 것을 규정한 것도 이러한 맥락과 상통한다고 볼 수 있다. 특히 여성 청소년을 위해 미래의 임신, 출산에 대한 부정적인 결과뿐만 아니라 전반적인 질병 가능성에 대한 문구나 이미지가 삽입되어야 할 것이다.

이러한 사항이 실제 운영되어 현실에서 작동할 수 있도록 담배갑의 문구와 디자인등이 청소년의 담배판매를 부추기든지의 여부를 판단하여 시판할 수 있는 사회적 장치가 필요하다.

3. 담배구입처

현재 청소년 보호법은 19세 미만의 청소년에게는 담배를 판매할 수 없도록 규정하고 있다. 하지만 면접조사결과 주민등록증을 확인하지 않고 판매하는 곳이 많고 특히 동네에 소재한 소규모가게에서 청소년에게 담배를 판매하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 모든 가게에서 담배 구입자에 대한 주민등록증 확인을 강화하여 여성 청소년에게 담배를 판매하는 상술을 차단하여야 한다. 현재의 청소년 대상 담배판매에 대한 규제가 보다 강화되어야 하며 청소년에 대한 담배판매업자에게는 강력한 처벌이 주어져야 한다.

2004년 7월 29일부터 보건복지부는 담배자동판매기에서 청소년이 담배를 구입하는 것을 방지하기 위하여 성인인증장치를 부착하지 않고 판매하면 200만원 이하의 과태료 처분이 내려지게끔 하였다(보건복지부 보도자료 2004년 7월 29일). 성인인증으로 주민등록증, 운전면허증, 신용카드 등이 사용될 수 있는데 본 조사의 면접대상자의 경우 성인의 주민등록증을 도용하여 담배를 구입한 경험에 있어 그 실효성이 의문시 된다. 얼굴을 확인할 수 없는 담배자동판매기가 2003년 말 기준 약 3,000여대가 운영되고 있는데 담배구입자 본인 확인이 되지 않는 성인인증장치에 대한 대안이 필

요하다. 또한 청소년에게 담배를 판매한 사람을 신고하고 보상받는 제도를 통해 담배판매자에 대한 강력한 규제를 실시해야 한다.

4. 흡연 장소

현행법은 청소년의 흡연을 금지하고 있으나 성인과 청소년이 동시에 출입하는 장소에서 공공연하게 흡연이 이루어지고 있는 것으로 조사결과 나타났다. 특히 여성 청소년의 경우 집 밖에서의 흡연은 흡연량을 늘리는 요인이 되고, 흡연하는 또래집단과의 지속적인 접촉을 통해 금연을 하기 힘든 환경을 조성한다. 따라서 청소년을 대상으로 흡연을 허용하는 사업주에게는 강력한 경제적, 형사적 제재를 가할 필요가 있다.

5. 흡연, 금연교육을 위한 인프라 구축

현재 흡연예방 및 치료 관련 교육은 학교, 보건소, 금연학교 등에서 실시되고 있다. 이러한 교육이 여성 청소년을 대상으로 적절히 시행되기 위해서는 예산지원, 교과과정의 개편, 강사진 육성, 프로그램내용 개발, 흡연자를 위한 별도교육과 프로그램 등이 필요하다.

1) 예산지원

앞서 살펴본 바와 같이 여성 청소년을 대상으로 하는 교육이 실효성을 얻기 위해서는 정부에서 학교와 기관에 인력, 부대비용, 프로그램 실행 등을 위한 비용을 최대한 지원할 필요가 있다. 국민건강증진기금 교부결정통지서에 의하면 2004년도 시도 교육청 흡연 예방사업을 위한 국민증진기금 예산은 16억으로 IMF 이후 학교와

기관에서 받는 지원금이 상당히 감소한 것으로 담당자들은 체감하고 있다(자문회의 내용). 정부는 여성 청소년의 흡연이 국민의 건강과 미래의 노동생산성 저하로 이어진다는 인식을 명확히 하여 교육을 위한 인프라 구축 비용을 최대한 지원해야 할 것이다. 흡연자를 위한 금연학교나 금연 캠프 등의 참가비도 저소득층 여성 청소년을 위해 정부가 부담하여 시행되어야 한다. 담배가격 인상에 따른 인상액은 건강보험재정의 부족분을 보충하기보다 미래의 한국사회의 건강성을 위해서 청소년, 특히 급증하고 있는 여성 청소년의 교육을 위한 지원으로 전환되어야 한다.

2) 여성 청소년에게 적절한 교육내용과 교육방식 발굴

여성 청소년의 경우 학교에서 시행되고 있는 금연교육이 매우 식상하다고 평가하고 있다. 여러 가지 비디오를 보아도 내용상의 차이가 없고 신선한 내용도 적다는 평가가 지배적이다. 이로 인해 교육을 통한 금연의 효과는 거의 없다는 것이 여성 청소년의 인식이다. 따라서 학년별로 여성 청소년의 대상자에 맞는 참신한 교과내용 개발이 필요하다. 사진, 비디오, 실험, 토론, 역할극 등 다양한 매체를 통해 여성 청소년에게 동기 유발이 될 수 있는 교과내용이 지속적으로 개발되어야 할 것이다. 여성 청소년의 특화된 교육내용을 개발하면서 프로그램개발에 따른 실행, 평가, 재개발 과정을 통하여 교육내용을 지속적으로 보완해 나가야 할 것이다.

학교나 금연학교에서 실시되고 있는 교육내용이 강의식, 주입식으로 진행될 경우 흡연과 건강피해에 대한 정보는 갖고 있지만 실제 그 정보가 지식의 차원을 넘어서 활용되거나 금연으로 이어지고 있지는 않다. 주입식 강의를 벗어나 여성 청소년의 참여를 유도한 교육을 통해 흡연을 예방하거나 금연으로 연계되도록 하는 방안이 필요하다.

현재 실시되고 있는 흡연예방 교육은 주로 흡연을 하였을 경우 건강상의 부정적인 결과를 부각하고 있는데 금연의 장점을 부각한 교육내용을 개발하여 부정적 교육에서 긍정적 교육으로 전환하여 여성 청소년의 자긍심을 높일 필요가 있다.

한편 현행 흡연관련 학교 교육내용은 흡연자를 위한 구체적인 금연방법에 대한 교육은 실시되고 있지 못하다. 금연의 의지는 있지만 어디서부터 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대한 교육이 실행되지 않아 금연으로 나아가기 힘든 상황이다. 또 금연 시도 후 나타날 수 있는 증상이나 흡연의 유혹을 다시 느낄 때 어떻게 대처해야 하는지 등을 구체적인 사례를 통하여 교육해야 한다.

한편 비흡연자의 흡연예방 교육내용 중에 흡연자의 금연을 돕는 방식에 대한 내용이 추가되어야 할 것이다. 여성 청소년의 경우 또래집단의 영향력이 크므로 비흡연자의 훈련을 통해 흡연 친구의 금연을 유도할 수 있는 프로그램이 개발되어야 한다.

3) 금연교육의 일상화

현재 여성 청소년의 경우 중학교 때 규칙적인 흡연자가 증가한다는 점을 감안하면 초등학교부터 단계적이고 체계적인 교육과정이 필요하다. 이러한 교육과정은 초등학교, 중학교, 고등학교의 학생수준에 맞게 다양한 프로그램이 개발되어 실시되어야 할 것이다.

현재 재량시간 등 주류교과과정이 아닌 수업에서 간헐적으로 금연교육이 실시되고 있는데 정규교과과정내에 금연교육을 편입하거나 할당 시간을 대폭 증가시켜 장기적 차원에서 단계적인 교육이 실시되도록 해야 한다.

한편 정규적인 학교교육 외에 흡연자를 위한 금연캠프를 실시하여 흡연 청소년에게 완전한 흡연차단 환경을 조성하는 프로그램이

개발되어야 한다. 여성 청소년 개인이 금연을 하기는 쉽지 않으므로 또래를 집단적으로 캠프에 참여하도록 하여 교육을 받을 수 있도록 한다. 캠프의 내용은 금연교육 뿐 아니라 여성 청소년을 위한 다양한 놀이 등을 포함하여 여성 청소년의 흥미를 유도하는 방안을 강구할 수 있다. 이러한 캠프는 정부예산으로 운영하는 것이 바람직하다.

4) 흡연 예방 및 치료 담당자 훈련체계 확립

교사, 강사 등 금연교육 담당자가 체계적인 교육을 진행할 수 있는 지원이 필요하다. 학교 내에서는 보건교사, 생활지도부 담당 교사, 상담교사 등이 흡연예방 교육을 실시하고 있다. 흡연예방 담당 교사조차도 체계적인 교육을 받은 적이 없고, 여성 청소년을 대상으로 한 프로그램도 제대로 개발되지 않아 일상적인 금연교육을 수행할 수 있는 인프라가 구축되어 있지 못하다. 특히 교육담당자가 새로운 방식으로 흡연 여성 청소년을 교육할 수 있도록 특화된 교육을 받을 필요가 있다. 교육담당자 이외에 보건의료서비스를 제공하는 담당자에게도 금연에 관한 내용을 포함시켜야 한다. 이는 정부의 예산지원과 함께 학생을 대상으로 하는 교육 담당자에 대한 교육 활성화를 통해 이루어질 것이다.

6. 다양한 금연방법 활용

1) 학교 내 비공개적, 인격적, 개인별 금연방식 도입

현재 학교 내에서 여성 청소년의 흡연사실이 적발되면 기합, 반성문 쓰기, 학부모 면담, 각종 봉사활동을 하도록 되어 있다. 이러한 처벌이 몇 번 반복되면 금연학교로 보내져 수료증을 받도록 되

어 있다. 이러한 처벌 위주의 방법은 금연에 별 효과가 없는 것으로 평가되고 있을 뿐만 아니라 흡연 여성 청소년에 대한 낙인이나 편견을 증가시킬 가능성이 짙다.

중요한 것은 흡연자가 낙인을 받지 않고 금연에 도달하는 것이기 때문에 흡연학생과 학교 내 담당교사 간에 금연을 유도하는 방식을 활용하는 것이 하나의 방법이 될 수 있다. 예를 들어 학교 내에서 흡연 여성 청소년을 노출시키지 않고 학생이 교사에게 ‘스스로’ 실천서약서를 작성하여 비공개적으로 교사가 체크하면서 금연으로 유인하는 것이다. 이러한 방식은 흡연 여성 청소년이 자발적으로 금연을 시도하고 교사가 학생을 인격적으로 대우하면서 지원자로서의 역할을 하는 것을 말한다. 이 방식은 교사가 단지 금연과정에 대한 점검만이 아니라 흡연의 원인과 금연하는 도중 애로사항을 함께 풀어 나갈 수 있는 장점이 있다.

사실 이러한 방식은 여성 청소년의 입장에서 흡연을 시작하게 된 원인에 대한 개별 상담과 동시에 병행되어야 실효성이 있다. 교사가 지원자가 아니라 단지 금연시행여부를 감시하는 사람으로 인식되면 이 또한 기존의 방식과 별 차이가 없다. 상담이 개인 단위에서 제대로 실행되기 위해서는 학교 내 상담교사의 도입이나 이에 상응하는 교사 인력에 대한 지원 역시 필요할 것이다.

2) 단계별 금연방식 도입

교내에서 여러 번 적발된 후 금연학교로 보내지는 처벌에 대해서 여성 청소년들은 강압적으로 느끼고 있으며 이러한 방식이 금연으로 이어지고 있지 못한 것이 현실이다. 따라서 완전한 금연만이 금연의 결과로 볼 것이 아니라 금연의 의지를 갖고 단계적인 금연을 시행하고 있는지의 여부를 판단하여 그 결과로 보상을 주는 평가체계도 필요하다.

최근 흡연관련 연구에서 중요하게 부각되는 이슈 중의 하나도 흡연중독자의 경우 완전금연이 매우 어렵고 금연실패를 거듭한다는 사실에 주목하고 있다. 금연실패의 경험이 많아질수록 금연의 지 자체가 상실되어 흡연이 지속되므로 완전금연에 도달하지 못한다 하더라도 흡연량이나 흡연습관의 변화를 통해 흡연자의 금연에 대한 의지를 북돋아 주고 완전 금연을 시행할 수 있도록 하는 방안을 강조하고 있다. 우리나라의 경우 금연학교 수료는 완전 금연을 의미하는데 금연결과 평가에 대한 다양성이 이루어져야 한다.

3) 지역사회 서비스 활용 방안

여성 청소년의 흡연의 주된 원인은 스트레스이며 이는 학교와 가정 환경, 또래친구와의 관계, 학업에 대한 부담 때문인 것으로 밝혀졌다. 현실적으로 각 생활영역에서의 변화는 거시적인 차원에서 다른 정책과의 연계성을 통해 해결할 수 있으므로 여기서는 현존하는 제도 속에서 스트레스 관리에 대한 방안을 강구하고자 한다.

앞서 살펴 본 여성 청소년을 위한 프로그램 개발에서 스트레스를 관리하는 구체적인 방법을 개발하는 것을 전제로 하고 이외에 다른 방식이 병행되어야 한다. 여성 청소년이 스트레스를 받을 때 이를 풀 수 있는 장치가 필요한데 저비용이면서 가까운 거리에 위치한 청소년 문화회관이나 수련시설 등 지역 수련관을 활용하는 방안이 있다. 청소년 수련시설의 경우 일정한 프로그램이 상시적으로 개설되어 있지만 흡연예방 프로그램도 포함하여 운영할 필요가 있다. 정규적인 프로그램 외에 시설과 기구를 일상적으로 대여하여 여성 청소년이 시간에 구애받지 않고 이용할 수 있는 방안이 필요하다. 또한 값싼 간식거리를 제공하는 스낵바나 이야기할 수 있는 공간도 제공되어야 한다. 스트레스를 받을 때 흡연을 하기 보다는 이를 풀 수 있는 공간과 기구가 필요하기 때문이다.

4) 보건소의 여성 청소년 금연 프로그램 강화

학교 내에서 여성 청소년의 금연을 유도하는 데는 한계가 있기 때문에 다양한 보건서비스를 활용해야 할 필요가 있다. 보건소에서 금연교육을 실행하고 있지만 청소년 금연에 대한 홍보와 프로그램을 구체적이고 지속적으로 실행해야 한다. 학교 내 상담체계와 마찬가지로 보건소 금연 담당자는 치료위주가 아닌 청소년의 금연을 지원하는 분위기 형성과 상담이 병행되어야 한다.

최근 지역 내 정신보건사업이 확장되고 있지만 청소년의 정신건강관리까지 그 영역을 확대하고 있지 못하다. 여성 청소년을 위해 보건소에서 실시하고 있는 정신건강 사업에 청소년의 상담, 정신건강을 포함하는 것이 바람직하다.

7. 담배규제정책과 타 정책과의 연계

여성 청소년의 면접 결과에서 보여 주듯이 흡연의 원인은 다양한 영역의 사회환경을 포함한다. 금연정책이 단지 흡연자의 금연을 유도하기 위한 방안, 즉 치료에만 초점을 맞출 경우 예방의 효과는 떨어질 수 밖에 없다. 흡연예방은 여성 청소년이 처해 있는 환경의 변화를 의미한다. WHO 담배협약 관련 서태평양지역 Action Plan 초안(2004.6.21)에서도 거론되었듯이 '담배규제정책의 지속성을 보전하기 위해서는 담배규제정책을 관련 보건 분야뿐만 아니라 빈곤, 환경 등 비보건 분야의 프로그램과 접목'시켜 나가야 할 것이 권고되고 있다. 여성 청소년의 경우 가족, 학교, 성적 위주의 사회적 분위기가 문제가 되므로 이러한 영역의 각종 프로그램이 금연 프로그램과 연계될 때에만 실효성 있는 금연정책의 효과가 발휘될 수 있다. 현재 한국의 경우 몇 가지 법에서 담배규제정책이 있지만 여타의 정책과 연결되어 있지 못하다. 국민의 건강유

지와 흡연으로 인한 사회적 비용을 감소시키기 위해서는 국가의 다양한 정책을 접목시켜 국가적 행동강령을 입안한 후 지속적인 정책의 실행과 평가 속에서 흡연율이 감소할 것이다.

8. 청소년 흡연예방운동 기본계획의 성인지적 관점 도입

국무총리 청소년보호위원회에서는 청소년 흡연 경험율을 2010년까지 15%로 감소하기 위해 청소년 흡연예방운동 기본계획을 세우고 추진 중이다. 특히 2004년도에는 취약계층 청소년 흡연예방 강화 및 청소년 참여확대를 목표로 삼고 취약계층 청소년들의 흡연예방 강화, 청소년 흡연예방교육 지도자 및 또래리더 양성, 언론 및 인터넷을 활용한 흡연예방운동 홍보 강화, 민간단체 활용, 전국적 지원 체계 구축 및 활동지원 강화를 주요사업으로 삼고 있다.

각각의 주요사업에는 세부사업이 포함되어 있는데 여성 청소년의 흡연실태와 이에 맞는 대안은 찾아볼 수 없다. 예를 들어 교육자료개발과 보급에서 여성 청소년에게 보다 다가갈 수 있는 내용이 구성되어 있는지, 교육지도자 양성과정에서 여성 청소년에게 특이한 내용을 어떻게 훈련시킬 것인지, 언론 및 인터넷 홍보내용 중 여성 청소년에게 보다 효과 있는 내용이 포함되어 있는지 등에 대해서는 어떠한 언급도 없다.

본 연구의 통계와 면접사례에서 밝혀졌듯이 여성 청소년의 흡연 환경을 고려한 내용들이 기본계획에 포함되어 수립, 시행되어야 할 것이다. 또한 청소년 흡연예방운동 기본계획이 담배가격 등 거시적 정책면에서 시행할 수 있는 사안도 포함하여 통괄적인 기본계획으로 작용할 수 있어야 한다.

참고문헌

- 강경아·장주동(2003). 일부지역 청소년들의 흡연 실태. 아동간호학회지 9권 1호 pp. 66-73
- 강윤주·서성제(1996). 청소년 흡연과 관련된 요인: 서울시 일부 남녀 고등학생을 대상으로. 한국보건교육학회지 13권 1호 pp. 28-44
- 강원도 태백시 상장중학교(1999). 중학생 흡연 실태 및 대책. 한국학교보건학회지 12권 1호 pp.17-25
- 강현주(1999). 흡연 남고생의 금연교육과 영양교육의 실시 및 효과 판정. 서울여자대학교 석사학위 논문
- 강희숙·최명진·이진현(1996). 일부 중학생들의 흡연 실태와 그 관련 요인에 관한 연구. 한국보건교육학회지 13권 2호 pp. 54-68
- 고영태 외(1996). 서울 시내 6개 대학 여대생의 흡연 실태 조사 및 공중 보건학적 고찰. 덕성여대 논문집 26호
- 김도훈·남궁기·오병훈·유계준(1997). 흡연 학생을 위한 지역사회 청소년 약물남용 프로그램의 효과. 신경정신의학 36권 1호 pp. 177-193
- 김상윤(2001). 담배에 대한 이해. 학생생활연구 8권 1호
- 김소야자 외(2002). 흡연 청소년을 위한 학교 중심의 집단 금연 프로그램 개발 및 효과. 정신간호학회지 11권 4호
- 김영호(2003). 성공한 금연/실패한 금연. 서림문화사
- 김일순(2002). 흡연과 여성. 서울:한국금연운동협의회
(<http://www.kash.or.kr>)
- 김종희(2002). 청소년의 흡연예방교육에 대한 강의식과 온라인토론식의 비교연구. 이대 석사논문
- 김주혁(1996). 금연 지도의 새로운 방향. 서울:한국금연운동협의회.
(<http://www.kash.or.kr>)
- 김현수·김현실(2002). 한국청소년 음주 및 약물남용과 비행 행동간의

- 상관관계. 신경정신의학 41권 3호 pp. 472-485
- 김현수(1998). 청소년 비행행동의 판별요인 분석. 신경정신의학 37권 3호 pp. 483-492
- 김현옥(2003). 청소년의 흡연관련 사회적 환경. 흡연거절기술 및 금연관련 자기효능감. 아동간호학회지 9권 3호 pp. 237-249
- 국립암센터(2003). 건강증진 및 금연 심포지엄 2003 보도자료. 2003. 6. 27.
- 디 버튼(2002). 미국 암학회 금연 21 프로그램. 한언
- 류경희(2001). 흡연 청소년을 위한 금연 프로그램 개발과 평가. 생활과학연구 5호
- 류황건(2000). 영도지역 고등학생의 흡연율과 흡연 행태에 관한 연구. 영도연구 2호 pp. 111-136
- 맹광호(2003). 가치교육으로서의 학교흡연예방교육. 서울:한국금연운동협의회 (<http://www.kash.or.kr>)
- _____(2003). 학교금연사업-현황과 전망. 서울:한국금연운동협의회. (<http://www.kash.or.kr>)
- 민성길(1998). 약물남용. 서울:중앙문화사. pp. 303
- _____(1999). 최신정신의학 제 4판. 서울:일조각
- 박명운(1992). 청소년 흡연실태와 대책. 한국학교보건학회지 5권 2호
- _____(1998). 청소년 흡연 실태와 대책. 한국청소년연구 28호
- 박인혜 · 강혜영 · 류현숙(2001). 흡연 예방교육 프로그램이 중학교 1학년 학생의 흡연에 대한 지식 · 태도, 그리고 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과. 한국학교보건학회지 14권 1호 pp. 95-106
- 박인혜 · 류현숙(2000). 중학교 1학년 학생들의 흡연과 자아존중감, 스트레스와의 관계연구. 한국학교보건학회지 13권 2호 pp. 271-282
- 박정환(2002). 다른사람들은 어떻게 담배를 끊었지? 한언
- 박충선 · 은종영 · 정미영(1999). 전남지역내 청소년의 약물사용 실태. 지식, 태도 및 관련 변인에 관한 연구. 청소년학연구 6권 1호 pp. 73-101

- 박현상 · 오귀분 · 최영철 · 김규한 · 조동영 · 유병연(1999). 청소년 흡연 실태 및 약물 남용, 일탈 행위와의 관련성. 가정의학회지 20권 4호. pp. 386-400
- 보건복지부(2002). BAT 담배회사 고발조치 보도자료. 2002. 7. 16.
- _____ (2003). 복지부, 금연·운동 등 국민 건강생활실천 지원 2004년도 보건소 건강증진사업을 수행할 156개 보건소 선정 보도자료 2003. 10. 22.
- _____ (2003). 담배가격 인상방안 확정 보도자료. 2003. 11. 19.
- _____ (2004). 2004년 흡연예방사업 보조금예산 교부결정 통지. (<http://www.mohw.go.kr>)
- _____ (2004). 휴대전화로 무료 금연교육 프로그램 제공 보도자료. 2004. 3. 18.
- _____ (2004). 2004년 국민건강증진기금 금연사업계획서 승인 통보. (<http://www.mohw.go.kr>)
- _____ (2004). 금연관련 국민건강증진법 시행규칙 개정. (<http://www.mohw.go.kr>)
- _____ (2004). 2004년도 청소년 흡연예방지도자 교육 참가 협조요청 (<http://www.mohw.go.kr>)
- _____ (2004). WHO 담배협약 관련 서태평양지역 Action Plan 개정 초안 검토의견. (<http://www.mohw.go.kr>)
- _____ (2004). TV 금연 캠페인 전개 보도자료. 2004. 7. 15.
- _____ (2004). 담배자판기 이용 04.7.29부터 성인인증 필요 보도자료. 2004. 7. 29.
- 보건복지부 · 한국보건사회연구원(2001). 1618 건강과일-고등학생을 위한 건강지침서
- 보건복지부 · 한국보건사회연구원(2001). 금연·절주 교육가이드
- _____ (2003). 담배 거절기술 10가지
- 서경현 · 전검구 · 김동연(2000). 금연학교 청소년의 분노, 대처방식 및 흡연 행동. 미술치료연구 제 7권 제 1호. pp. 103-121

- 서경현·전점구(2000). 금연 프로그램에 참여한 청소년들의 분노와 흡연 행동의 변화. 한국심리학회지 5권 2호 pp. 223-237
- 서영숙·윤희정·권진희·이성국(2003). 대구지역 고등학생들의 흡연실태 및 니코틴 의존도. 한국학교보건학회지 10권 1호 pp. 105-119
- 손봉선(2002). 청소년의 흡연·음주 실태조사 및 정책대안에 관한 연구: 전라북도 고등학교 학생을 대상으로. 전북행정학보 16권 2호 pp. 279-312
- 손수경·이지현(2002). 중학생들의 흡연 및 간접흡연 실태와 태도. 한국학교보건학회지 15권 1호 pp. 93-105
- 손여정(2002). 청소년을 위한 다중적 금연프로그램의 효과성 연구. 카톨릭대 석사논문
- 신성례(1997). 청소년들의 흡연량 자가보고와 소변코티닌과의 관계 연구. 성인간호학회지 9권 3호 pp. 495-504
- _____(1999). 흡연청소년을 대상으로 한 자기 효능감 측정 도구의 신뢰도와 타당도 평가. 성인간호학회지 11권 4호 pp. 663-672
- 신성례·김애리(1998). 청소년들의 흡연 행위에 따른 부모의 흡연 여부 및 지각된 부모의 태도. 성인간호학회지 10권 2호 pp. 302-310
- 신성례·하나선(2002). 청소년 흡연 예방을 위한 자기주장 훈련 비디오 개발과 효과검증연구. 대한간호학회지 32권 3호 pp. 336-343
- 신용경·강윤주·고복자·문선임·박수연·이혜리(1998). 청소년 금연 프로그램의 실시효과에 대한 연구. 가정의학회지 19권 12호 pp.1387-1399
- 심희구 (1998). 실업계 고등학교 학생의 흡연 실태와 선도 방안에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 아베마유미(2003). 금단증세 없이 7일만에 담배 끊는 법. 하서출판사
- 안진희(2001). 여고생의 우울성향과 흡연과의 관계에 관한 연구. 이대 석사논문
- 알렌 카(2002). Stop Smoking. 한언
- 연세대 보건대학원 국민건강증진연구소·한국금연운동협의회(2003).

- 2003년 전국 중, 고등학교 학생 흡연 실태조사
- 오노균(1997). 청소년들의 흡연동기와 1차 성인병 예방대책의 연구. 한국 레저스포츠학회지 1호 pp. 99-117
- 오치선 · 허성욱(2000). 한국청소년의 흡연실태에 관한 연구. 리서치 아카데미 논총 3권 pp. 9-32
- 유순화 · 정규석(2003). 청소년 음주 · 흡연에 관한 사회학습이론적 분석. 청소년학연구 10권 2호 pp. 195-214.
- 이명순(2002). 한국에서의 청소년 흡연예방교육 프로그램 개발. 2002/WHO 정규협력 세미나 발표 자료. 서울:한국금연운동협의회 (<http://www.kash.or.kr>)
- _____(2002). 청소년 흡연 관리 프로그램의 개발. 서울:한국금연운동협의회. (www.kash.or.kr)
- 이상균(2001). 청소년 흡연행위의 결정요인. 사회복지리뷰 6권 1호 pp. 77-94
- 이석구 · 권윤희 · 이길희(2000). 일부 도시지역 고등학교 1학년 학생들의 흡연실태와 관련요인. 가정의학회지 21권 8호 pp. 1042-1051
- 이선영 · 이시백(2000). 청소년의 흡연에 관한 건강위험행위 연구: 서울시 일부 고등학교를 중심으로. 보건교육.건강증진학회지 17권 2호 pp. 17-33
- 이선행(2002). 실업계 여고생의 흡연실태에 관한 연구. 대구카톨릭대 석사논문
- 이성희 · 김상순 · 백경신(1995). 일부 여고생들의 흡연실태. 경북의대지 36권 2호 pp. 265-279
- 이수연 · 전은영(2001). 청소년 흡연에 영향을 미치는 심리환경적 요인. 청소년학연구 8권 1호 pp.197-217
- 이숙자 · 박태진 · 정영일 · 조현(2003). 청소년 흡연예방을 위한 멀티미디어 CAI 개발. 보건교육 · 건강증진학회지 20권 2호 pp. 35-61
- 이수연 외(2001). 청소년 흡연에 영향을 미치는 심리환경적 요인. 한국청소년학회 8권 1호 pp. 197-217

- 이윤수 · 이해리 · 강운주(1998). 청소년의 흡연, 음주 및 기타 약물 사용
실태 - 서울시내 일부 중·고등학교생을 대상으로-. 가정의학회지
19권 1호. pp. 43-57
- 이주열(2001). 청소년 금연상담 실무. 푸른세상
- 이후경 · 김선재 · 윤성철 · 봉수연 · 안현주 · 박선영(2001). 한 중소도시의
청소년 약물사용 실태조사. 신경정신학회 40권 1호 pp. 23-36
- 임영식 · 이장한 · 김선일 · 함진선(2003). 청소년의 흡연행동 : 성격유형,
흡연동기, 갈망, 니코틴 의존. 청소년학연구 10권 3호 pp. 462-479
- 장성실 · 권유형 · 배진순 · 노영만 · 한진구(2001). 일부 청소년들에서 흡
연노출량에 따른 혈중 카르복시 농도. 한국학교보건학회지 14권 2
호. pp. 207-213
- 장영순(2002). 고등학생의 흡연동기와 담배에 대한 심리적 의존도와의
관계. 아주대 교육대학원 석사논문
- 정동인(2001). 여고생들의 흡연실태에 관한 조사 연구-(D여자 실업고)를
중심으로-. 대전대 교육대학원 석사논문
- 정래순 · 피승용 · 강운주 · 이상현 · 윤방부(1996). 서울지역 인문계 고등
학생들의 흡연실태 및 니코틴 의존도에 대한 조사. 가정의학회지
17권 6호 pp. 425-437
- 정유석(2002). 흡연하는 학생을 어떻게 상담할까?. 2002/WHO 정규협력
세미나 발표자료. 서울:한국금연운동협의회.
(<http://www.kash.or.kr>)
- 정태홍 · 박성민 · 배무경 · 이근미 · 정승필 · 백승호(1998). 대구지역 일부
인문계 고교생들의 흡연에 관련된 요인. 가정의학회지 19권 1호
pp. 58-67
- 조형오(1999). 청소년의 사회심리적 특성에 의한 흡연유형 분류 및 금연
캠페인에 대한 수용도 분석. 한국언론학보 43권 4호 pp. 263-301
- 지선하(2001). 청소년 흡연실태 및 금연의 해 추진전략에 관한 연구. 서
울:청소년보호위원회
- _____(2002). 청소년 여학생 흡연실태 (1991-2001년). 2002 서울 국제의

약박람회 세미나 자료

- 청소년보호위원회(2001). 금연준비-하나, 둘, 셋
 _____(2001). 청소년 흡연예방운동 지도교사 연수교재
 _____(2001). 청소년 흡연예방운동 시범학교 운영계획
 _____(2002). 청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집
 _____(2002). 2002년도 청소년 흡연·음주 예방 지도교사 연
 수교재
 _____(2003). 금연세상, 건강나라(중등용)
 _____(2003). 청소년들의 흡연 감소를 위해 담배값 대폭 인
 상 필요 보도자료. 2003. 11. 19.
 _____(2004). '용돈이 많은 학생 흡연을 9배 이상 높아,'
 보도자료 2004. 1. 29.
 _____(2004). 2004년도 청소년 흡연예방 기본계획.
 최선하(1999). 청소년의 흡연행위에 관한 태도 연구. 한국보건간호학회지
 13권 2호 pp. 174-182
 최은영(2000). 한국인의 의식 특징과 음주·흡연 행동. 청소년상담연구 8
 권 pp. 59-78
 최은진(2000). 흡연예방을 위한 청소년 교육방향 -교육용 비디오 효과분
 석을 중심으로-. 보건교육·건강증진학회지 17권 2호 pp. 75-85
 하은희(2003). 학교청소년 집단의 흡연행태 및 금연 유인동기 조사. 건강
 증진 및 금연 심포지움 발표 자료. 서울:국립암센터
 한국금연운동협의회(2000). 흡연과 건강
 한국금연운동협의회(2002). 청소년 흡연. 서울:한국금연운동협의회.
 (<http://www.kash.or.kr>)
 _____(2002). 여성과 흡연: 2001년 미국보건총감보고서. 서
 울:한국금연운동협의회 (<http://www.kash.or.kr>)
 한국보건사회연구원·보건복지부(2001). 담배와 철저히 갈라서기
 한국청소년교육연구회(2002a), 나에겐 꿈이 있어요, 교사용 ILI 프로그램.
 _____(2002b), ILI 프로그램 적용결과 보고서.

- 한진희(2002). 니코틴 중독의 평가와 치료. *생물치료정신의학* 8권 1호 pp.13-26
- 황보빈(2003). 청소년 흡연의 의학적 심각성. 건강증진 및 금연 심포지움 2003.11.7 발표자료. 서울:국립암센터
- 황종우(1998). 담배혁명. 문화샘

Aaron DJ, Dearwater SR, Anderson R, Olsen T, Kriska AM and Laporte RE(1995). Physical Activity and the Initiation of High-risk Health Behaviors in Adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise* Vol. 27 No. 12 pp. 1639-45

Abernathy TJ, Massad L and Romano-Dwyer L(1995). The Relationship Between Smoking and Self-esteem. *Adolescence* Vol. 30 No. 120 pp. 899-907

Ahlgren A, Norem AA, Hochhauser M and Garvin J(1982). Antecedents of Smoking among Pre-adolescents. *Journal of Drug Education* Vol. 12 No. 4 pp. 325-40

Akers RL, Skinner WF, Krohn MD and Lauer RM. Recent Trends in Teenage Tobacco Use: Findings from a Five Year Longitudinal Study. *Sociology and Social Research* Vol. 71 No. 2 pp. 110-4

Allen O, Page RM, Moore L and Hewitt C(1994). Gender Differences in Selected Psychosocial Characteristics of Adolescent Smokers and Nonsmokers. *Health Values* Vol. 18 No. 2 pp. 34-9

American Cancer Society(1997). High school Tobacco Action Packet-Let's do Something About Tobacco Advertising. American Cancer Society

Let's do something about tobacco advertising.

<http://www.cancer.org/downloads/COM/HSchlGASOCurriculum.pdf>
f (검색일 : 2004. 5. 4.)

- American Psychiatric Association Work Group on Nicotine Dependence(1996). Practice Guideline for the treatment of patients with nicotine dependence. Am Psychiatry 153 (Suppl 10) pp. 1-31.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th edition. Washington DC. USA. pp. 181
- Ary DV and Biglan A(1988). Longitudinal Changes in Adolescent Cigarette Smoking Behavior: Onset and Cessation. *Journal of Behavioral Medicine Vol. 11 No. 4* pp. 361-82
- Bauman KE, Foshee VA, Linzer MA and Koch GG(1990). Effect of Parental Smoking Classification on the Association between Parental and Adolescent Smoking. *Addictive Behaviors Vol. 15 No. 5*. pp. 413-22
- Bauman KE, Foshee VA and Haley NJ(1992). The Interaction of Sociological and Biological Factors in Adolescent Cigarette Smoking. *Addictive Behaviors Vol 17. No. 5* pp. 459-67
- Best JA, Brown KS, Cameron R, Manske SM and Santi S(1995). Gender and Predisposing Attributes as Predictors of Smoking Onset: Implications for Theory and Practice. *Journal of Health Education Vol. 26(Suppl 2)* pp. S52-S60
- Biglan A, Duncan TE, Ary DV and Smolkowski K(1995). Peer and Parental Influences on Adolescent Tobacco Use. *Journal of Behavioral Medicine Vol. 18 No. 4* pp. 315-30
- Botvin GJ, Botvin EM, Baker E, Dusenbury L and Goldberg CJ(1992). The False Consensus Effect: Predicting Adolescents' Tobacco Use from Normative Expectations. *Psychological Reports Vol. 70 No. 1* pp. 171-8
- Botvin GJ, Goldberg CJ, Botvin EM and Dusenbury L(1993). Smoking Behavior of Adolescents Exposed to Cigarette Advertising.

- Public Health Reports Vol. 108 No. 2 pp. 217-24*
- Brook JS, Gordon AS and Brook DW(1987). Fathers and Daughters: Their Relationship and Personality Characteristics Associated With the Daughter's Smoking Behavior. *Journal of Genetic Psychology Vol. 148 No. 1 pp. 31-44*
- Brunswick AF and Messeri P(1983-4). Causal Factors in Onset of Adolescents' Cigarette Smoking: a Prospective Study of Urban Black Youth. *Advances in Alcohol and Substance Abuse Vol. 3 No. 1-2 pp. 35-52*
- Camp DE, Klesges RC and Relyea G(1993). The Relationship between Body Weight Concerns and Adolescent Smoking. *Health Psychology Vol. 12 No. 1 pp. 24-32*
- Center for Disease Control and Prevention(1996). Tobacco Use and Usual Source of Cigarettes among High School Students-United States 1995. *Morbidity and Mortality Weekly Report Vol. 45 No. 20 pp. 413-8*
- Center for Disease Control and Prevention(2001a). Women and Smoking-A Report of the Surgeon General-2001. Center for Disease Control and Prevention
- Center for Disease Control and Prevention(2001b). Dispelling the Myths About Tobacco-A Community Toolkit for Reducing Tobacco Use Among Women. Atlanta:Center for Disease Control and Prevention
- Center for Disease Control and Prevention. Guidelines for school health programs to prevent tobacco use and addiction, <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00026213.htm> (검색일 : 2004. 5. 27.)
- Chaloupka FJ(1990). Men, Women and Addiction: the Case of Cigarette Smoking. Working paper no. 3267. Cambridge (MA):

- National Bureau of Economic Research
- Chaloupka FJ(1991). Cigarette Taxation, Addiction, and Smoking Control. Final report. Grant no. 5 RO2 CA48360. Rockville (MD): National Cancer Institute
- Charlton A and Blair V(1989). Predicting the Onset of Smoking in Boys and Girls. *Social Science Medicine* Vol. 29 No. 7 pp. 813-8
- Chassin L, Presson CC, Sherman SJ and Edwards DA(1992). Parent Educational Attainment and Adolescent Cigarette Smoking. *Journal of Substance Abuse* Vol. 4 No. 3 pp. 219-34
- Chassin L, Presson CC, Sherman SJ, Montello D and McGrew J.(1986). Changes in Peer and Parent Influence during Adolescence: Longitudinal Versus Crosssectional Perspectives on Smoking Initiation. *Development Psychology* Vol. 22 No. 3 pp. 327-34
- Cohen DA, Richardson J and LaBree L(1994). Parenting Behaviors and the Onset of Smoking and Alcohol Use: a Longitudinal Study. *Pediatrics* Vol 94 No. 3 pp. 368-75
- Conrad KM, Flay BR and Hill D(1992). Why Children Start Smoking Cigarettes: Predictors of Onset. *British Journal of Addiction* Vol. 87 No. 12 pp. 1711-24
- Convey LS and Tam D(1990). Depressive Mood, the Single-parent Home and Adolescent Cigarette Smoking. *American Journal of Public Health* Vol. 80 pp. 1330-3
- CRESIF. Programme "Aujourd'hui, je ne fume pas." Fiches-Actions. <http://www.cresif.org/projet/tabac.htm> (검색일: 2004. 5. 4.)
- Daly KA, Lund EM, Harty KC and Ersted SA(1993). Factors Associated with Late Smoking Initiation in Minnesota Women. *American Journal of Public Health*. Vol. 83 No. 9 pp. 1333-5

- Dinh KT, Sarason IG, Peterson AV and Onstad LE(1995). Children's Perceptions of Smokers and Nonsmokers: a Longitudinal Study. *Health Psychology Vol 14 No. 1* pp. 32-40
- Distefan JM, Gilpin EA, Choi WS and Pierce JP(1998). Parental Influences Predict Adolescent Smoking in the United States 1989-1993. *Journal of Adolescent Health Vol. 22 No. 6* pp. 466-74
- Ensminger ME, Brown CH and Kellam SG(1982). Sex Differences in Antecedents of Substance Use among Adolescents. *Journal of Social Issues Vol. 38 No. 2* pp. 25-42
- Evans N, Farkas A, Gilpin E, Berry C and Pierce JP. Influence of Tobacco Marketing and Exposure to Smokers on Adolescent Susceptibility to Smoking. *Journal of the National Cancer Institute Vol. 87 No. 20* pp. 1538-45
- Fagerstrom KO and Schneider NG(1989). Measuring Nicotine Dependence a Review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *J Behv Med Vol. 12* pp. 159-182
- Farkas AJ, Distefan JM, Choi WS, Gilpin EA and Pierce JP(1999). Does Parental Smoking Cessation Discourage Adolescent Smoking? *Preventive Medicine Vol. 28 No. 3* pp. 213-8
- French SA, Perry CL, Leon GR and Fulkerson JA(1994). Weight Concerns, Dieting Behavior, and Smoking Initiation among Adolescents: a Prospective Study. *American Journal of Public Health Vol. 84 No. 11* pp. 1818-20
- Gerend MA, Boyle RG, Peterson CB and Hatsukami DK(1998). Eating behavior and weight control among women using smokeless tobacco, cigarettes, and normal controls. *Addict Behav Vol. 23 No. 2.* pp. 171-8.
- Gilpin EA and Pierce JP(1997). Trends in Adolescent Smoking

- Initiation in the United States: Is Tobacco Marketing an Influence? *Tobacco Control* Vol. 6 No. 2 pp. 122-7
- Gilpin EA, Pierce JP and Rosbrook B(1997). Are Adolescents Receptive to Current Sales Promotion Practices of the Tobacco Industry? *Preventive Medicine* Vol. 26 No. 1 pp. 14-21
- Global Youth Tobacco Survey Collaborating Group(2003). Differences in Worldwide Tobacco Use by Gender: Findings from the Global Youth Tobacco Survey. *Journal of School Health* Vol. 73 No. 6.
- Gottlieb NH and Green LW(1984). Life Events, Social Network, Life -style, and Health: an Analysis of the 1979 National Survey of Personal Health Practices and Consequences. *Health Education Quarterly* Vol. 11 No. 1 pp. 91-105
- Green G, Macintyre S, West P and Ecob R(1991). Like parent Like Child? Associations Between Drinking and Smoking Behaviour of Parents and Their Children. *British Journal of Addiction* Vol. 86 No. 6 pp. 745-58
- Grunberg NE, Winders SE and Wewers ME(1991). Gender Differences in Tobacco Use. *Health Psychology* Vol. 10 No. 2 pp. 143-53
- Heatherton TF, Kozlowki LT, Frecker RC and Fagerstrom KO(1991). The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence a revision of the Gagerstrom Tolerance Questionnaire. *Br J Addict* Vol. 86 pp. 1119-1127
- Hibbett A and Fogelman K(1990). Future Lives of Truants: Family Formation and Health-related Behaviour. *British Journal of Educational psychology* Vol. 60 No. 2 pp. 171-9
- Hu T, Lin Z and Keeler TE(1998). Teenage Smoking, Attempts to Quit, and School Performance. *American Journal of Public*

Health Vol. 88 No. 6 pp. 940-3

- Hunter SM, Croft JB, Vitzelberg IA and Berenson GS(1987). Psychosocial Influences on Cigarette Smoking among Youth in a Southern Community: the Bogalusa Heart Study. *Morbidity and Mortality Weekly Report Vol. 36(suppl 4)* pp. 17S-23S
- Johnson EH and Gilbert D(1991). Familial and Psychological Correlates of Smoking in Black and White Adolescents. *Ethnicity and Disease Vol. 1 No. 4* pp. 320-4
- Kandel DB and Davies M(1986). Adult Sequelae of Adolescent Depressive Symptoms. *Archives of General Psychiatry Vol. 43 No. 3* pp. 255-62
- Kandel DB, Wu P, Davies M(1994). Maternal Smoking during Pregnancy and Smoking by Adolescent Daughters. *American Journal of Public Health Vol. 84 No. 9* pp. 1407-13
- Kann L, Kinchen SA, Williams BI, Ross JG, Lowry R, Hill CV, Grunbaum JA, Blumson PS, Collins JL and Kolbe LJ(1998). Youth Risk Behavior Surveillance-United States 1997. *Morbidity and Mortality Weekly Report Vol. 47 No. SS-3* pp. 1-89
- Kellam SG, Ensminger ME and Simon MB(1980). Mental Health in First Grade and Teenage Drug, Alcohol, Cigarette Use. *Drug and Alcohol Dependence Vol. 5 No. 4* pp. 273-304
- Killen JD, Robinson TN, Haydel KF, Hayward C, Wilson DM, Hammer LD, Litt IF and Taylor CB(1997). Prospective Study of Risk Factors for the Initiation of Cigarette Smoking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology Vol. 65 No. 6* pp. 1011-6
- Krohn MD, Naughton MJ, Skinner WF, Becker SL and Lauer RM(1986). Social Disaffection, Friendship Patterns and

- Adolescent Cigarette Use: the Muscatine Study. *Journal of School Health* Vol. 56 No. 4 pp. 146-50
- Krosnick JS and Judd CM(1982). Transitions in Social Influence at Adolescence: Who Induces Cigarette Smoking? *Development Psychology* Vol. 18 pp. 359-368
- Lawson EJ(1994). The Role of Smoking in the Lives of Low-income Pregnant Adolescents: A Field Study. *Adolescence* Vol. 29 pp. 61-79
- Lerman C, Caporaso NE, Audrain J, Main D, Bowman ED, Lockshin B, Boyd NR and Shields PG(1999). Evidence Suggesting the Role of Specific Genetic Factors in Cigarette Smoking. *Health Psychology* Vol. 18 No. 1 pp. 14-20
- Leventhal, H., and Cleary, P. D(1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavior risk modification. *Psychological Bulletin* Vol. 88 No. 2. pp. 370-405.
- Lewit EM and Coate D(1982). The Potential for Using Excise Taxes to Reduce Smoking. *Journal of Health Economics* Vol. 1 No. 2 pp. 121-45
- McNeill AD, Jarvis MJ, Stapleton JA, Russell MAH, Eiser JR, Gammage P and Gray EM(1989). Prospective Study of Factors Predicting Uptake of Smoking in Adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health* Vol. 43 No. 1 pp. 72-80
- Mittelmark MB, Murray DM, Luepker RV, Pechacek TF, Pirie PL and Palloenen UE. Predicting Experimentation with Cigarettes: the Childhood Antecedents of Smoking Study(CHSS). *American Journal of Public Health* Vol. 77 No. 2 pp. 206-8
- Morris GSD, Vo AN, Bassin S, Savaglio D and Wong ND(1993). Prevalence and Sociobehavioral Correlates of Tobacco Use among Hispanic Children: the Tobacco Resistance Activity

- Program. *Journal of School Health* Vol. 63 No. 9 pp. 391-6
- Mullahy J(1985). Cigarette Smoking: Habits, Health Concerns, and Heterogeneous Unobservables in a Microeconomic Analysis of Consumer Demand(dissertation). Charlottesville(VA): University of Virginia.
- Murray M, Swan AV, Johnson MRD and Bewley BR(1983). Some Factors Associated with Increased Risk of Smoking by Children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* Vol. 24 No. 2 pp. 223-32
- National Cancer Institute(1980). Smoking Programs for Youth(NIH Publication No. 80-2156). Washington DC: US Government Printing Office.
- Nichter M, Nichter M, Vuckovic N, Quintero G and Ritenbaugh C(1997). Smoking Experimentation and Initiation among Adolescent Girls: Qualitative and Quantitative Findings. *Tobacco Control* Vol. 6 No. 4 pp. 285-95
- Patton GC, Hibbert M, Rosier MJ, Carlin JB, Caust J and Bowes G(1996). Is Smoking Associated with Depression and Anxiety in Teenagers? *American Journal of Public Health* Vol. 86 No. 2 pp. 225-30
- Pederson LL, Koval JJ, McGrady GA and Tyas SL(1998). The Degree and Type of Relationship Between Psychosocial Variables and Smoking Status for Students in Grade 8: Is There a Dose-response Relationship? *Preventive Medicine* Vol. 27 No. 3 pp. 337-47
- Pierce JP, Choi WS, Gilpin EA, Farkas AJ and Merritt RK(1996). Validation of Susceptibility as a Predictor of Which Adolescents Take Up Smoking in the United States. *Health Psychology* Vol. 15 No. 5 pp. 355-61

- Pierce, J. P. and Gilpin, E. A(1995). A historical analysis of tobacco marketing and the uptake of smoking by youth in the United States 1890-1997. *Health Psychology Vol. 14*. pp. 500-508
- Pulkkinen L(1982). The Onset and Continuity of Smoking and Drinking in Adolescence. *Acta Psychologica Fennica Vol. 9* pp. 11-30
- Reynolds C and Nichols R(1976). Personality and Behavioral Correlates of Cigarette Smoking: One-year Followup. *Psychological Reports Vol. 38 No. 1* pp. 251-8
- Robinson LA and Klesges RC(1997). Ethnic and Gender Differences in Risk Factors for Smoking Onset. *Health Psychology Vol. 16 No. 6* pp. 499-505
- Rowe DC, Chassin L, Presson CC, Edwards D and Sherman SJ(1992). An 'Epidemic' Model of Adolescent Cigarette Smoking. *Journal of Applied Social Psychology Vol. 22 No. 4* pp. 261-85
- Sadock BJ and Sadock VA(1999). Comprehensive Textbook of Psychiatry 7th edition. Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins. pp. 1036
- Samet, Jonathan M. and Yoon, Soon-Young(2001). Women and the Tobacco Epidemic Challenges for the 21th Century. World Health Organization
- Santi S, Best JA, Brown KS and Cargo M(1990-1). Social Environment and Smoking Initiation. *International Journal of the Addictions Vol. 25 No. 7A-8A* pp. 881-903
- Sargent JD, Dalton MA, Beach M, Bernhardt A, Pullin D and Stevens M(1997). Cigarette Promotional Items in Public Schools. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine Vol. 151 No. 12* pp. 1189-96
- Semmer NK, Cleary PD, Dwyer HJ, Fuchs R and Lippert P(1987).

- Psychosocial Predictors of Adolescent Smoking in Two German Cities: the Berlin-Bremen Study. *Morbidity and Mortality Weekly Report Vol. 36(Suppl 4)* pp. 3S-10S
- Silverstein B, Feld S and Kozlowski LT(1980). The Availability of Low-nicotine Cigarettes as a Cause of Cigarette Smoking among Teenage Females. *J Health Soc Behav Vol. 21 No. 4*. pp. 383-8
- Simon TR, Sussman S, Dent CW, Burton D and Flay BR(1995). Prospective Correlates of Exclusive or Combined Adolescent Use of Cigarettes and Smokeless Tobacco: a Replication-extension. *Addictive Behaviors Vol. 20 No. 4* pp. 517-24
- Skinner WF and Krohn MD(1992). Age and Gender Differences in a Social Process Model of Adolescent Cigarette Use. *Sociological Inquiry Vol. 62 No. 1* pp. 56-82
- Skinner WF, Massey JL, Krohn MD and Lauer RM(1985). Social Influences and Constraints on the Initiation and Cessation of Adolescent Tobacco Use. *Journal of Behavioral Medicine Vol. 8 No. 4* pp. 353-76
- Spence, Annette(1998). 청소년의 스트레스와 정신건강. 학지사
- Spitz MR, Shi H, Yang F, Hudmon KS, Jiang H, Chamberlain RM, Amos CI, Wan Y, Cinciripini P, Hong WK and Wu X(1998). Case-control Study of the D2 Dopamine Receptor Gene and Smoking Status in Lung Cancer Patients. *Journal of the National Cancer Institute Vol 90. No. 5* pp. 358-63
- Stanton WR, Lowe JB and Silva PA(1995). Antecedents of Vulnerability and Resilience to Smoking among Adolescents. *Journal of Adolescent Health Vol. 16 No. 1* pp. 71-7
- Stanton WR and Silva PA(1991). Children's Exposure to Smoking.

- International Journal of Epidemiology* Vol. 20 No. 4 pp. 933-7
- Stanton WR and Silva PA(1992). A Longitudinal Study of the Influence of Parents and Friends on Children's Initiation of Smoking. *Journal of Applied Developmental Psychology* Vol. 13 No. 4 pp. 423-34
- Sussman S, Dent CW, Flay BR, Hansen WB and Johnson CA(1987). Psychosocial Predictors of Cigarette Smoking Onset by White, Black, Hispanic, and Asian Adolescents in Southern California. *Morbidity and Mortality Weekly Report* Vol. 36(Suppl 4) pp. 11S-16S
- Swan AV, Creeser R and Murray M(1990). When and Why Children First Start to Smoke. *International Journal of Epidemiology* Vol. 19 No. 2 pp. 323-30
- Urberg KA(1992). Locus of Peer Influence: Social Crowd and Best Friend. *Journal of Youth and Adolescence* Vol. 21 No. 4 pp. 439-50
- U.S. Department of Health and Human Services(1979). Teenage Smoking: Immediate and Long Term Patterns. (DHHS Publication No. 643-006/527). Washington, DC: US Government Printing Office
- U.S. Department of Health and Human Services(2002). You Can Quit Smoking-Consumer Guide. U.S. Department of Health and Human Services
- Waldron I, Lye D and Barandon A(1991). Gender Differences in Teenage Smoking. *Women and Health* Vol. 17 No. 2 pp. 65-90
- Williamson DF, Madans J, and RF, Kleinman JC, Giovino GA and Byers T(1991). Smoking cessation and severity of weight gain in a national cohort. *New Engl J Med* Vol. 324 No. 11. pp. 739-45.

- Wills TA(1986). Stress and Coping in Early Adolescence: Relationships to Substance Use in Urban School Samples. *Health Psychology Vol. 5 No. 6* pp. 503-29
- Wills TA and Vaughan R(1989). Social Support and Substance Use in Early Adolescence. *Journal of Behavioral Medicine Vol. 12 No. 4* pp. 321-39
- Wolfson M, Forster JL, Claxton AJ and Murray DM(1997). Adolescent Smokers' Provision for Tobacco to Other Adolescents. *American Journal of Public Health Vol. 87 No. 4* pp. 649-51
- World Health Organization(1999). Tobacco Free Initiative-International Consultation on Environmental Tobacco Smoke(ETS) and Child Health. World Health Organization
- World Health Organization(2001a). Women and the Tobacco Epidemic-Challenges for the 21st Century. World Health Organization
- World Health Organization(2001b). Tobacco & The Rights of the Child. World Health Organization
- World Health Organization(2003). Policy Recommendations for Smoking Cessation and Treatment of Tobacco Dependence. Geneva, Switzerland:World Health Organization
- Wu L-T and Anthony JC(1999). Tabacco Smoking and Depressed Mood in Late Childhood and Early Adolescence. *American Journal of Public Health Vol. 89 No. 12* pp. 1837-40
- Young M. and Werch CE(1990). Relationship Between self-esteem and substance use among students in fourth through twelfth grade. *Wellness Perspectives:Research, Theory and practice Vol. 7 No. 2.* pp. 31-44

관계법령

청소년보호법

국민건강증진법

담배사업법

인터넷 홈페이지건강길라잡이 - <http://healthguide.kihasa.re.kr>국립암센터 - <http://www.ncc.re.kr>금연길라잡이 - <http://www.nosmokeguide.or.kr>금연나라 - <http://www.nosmokingnara.org>

금연을 위한 사랑 도우미

- <http://myhome.nate.com/netsgouser/hadam2000/>금연친구 - <http://www.xsmoke.net>대구서부공업고등학교 홈페이지 - <http://www.seoboo.or.kr>보건복지부 - <http://www.mohw.go.kr>삼육대학교 단연클리닉 - <http://user.syu.ac.kr/qsc/head.htm>서울위생병원 부설 5일금연학교 홈페이지 <http://www.5daysss.co.kr>서울특별시청소년상담실 - <http://www.teen1318.or.kr>서산고등학교 금연교실 - <http://www.seosan.hs.kr/smoke>

시드니 대학교

http://tobacco.health.usyd.edu.au/site/supersite/resources/docs/gallery_effects.htm청소년금연짱 - <http://www.nosmoke.or.kr>청소년보호위원회 - <http://www.youth.go.kr>청소년stress114 - <http://www.stress114.co.kr>한국금연교육협의회 홈페이지 <http://www.quitsmoking.co.kr>한국금연운동협의회 - <http://www.kash.or.kr>한국청소년상담원 - <http://www.kyci.or.kr>

부 록

부 록

학생 여러분 안녕하십니까?

연세대학교 보건대학원에서는 현재 전 국민적으로 확산되고 있는 금연운동과 관련하여 전국의 중, 고등학교 학생을 대상으로 흡연실태를 조사하고자 합니다. 이 조사는 매년 정기적으로 조사되는 것으로서, 1년 전 여러분의 선배들도 솔직하고 성의 있는 답변을 하여 주셔서 조사를 성공리에 마친바 있습니다.

다음의 몇 가지 질문에 대하여 대답하는 내용은 모두 숫자로 바뀌어 컴퓨터로 처리되며, 무기명이므로 절대로 다른 사람에게 알려지지 않습니다. 또한 질문에 대한 대답에는 옳고 그른 것이 없으므로 생각하는 대로 솔직히 대답해 주시면 되겠습니다. 감사합니다.

2003. 6. .

연세대학교 보건대학원

다음은 흡연행태에 관한 문항입니다. 해당하는 곳에 ○표 또는 사실을 _____에 기입해 주십시오.

1. 담배를 피우는 행동에 대해 어떻게 생각하십니까? ()
 - 1) 개인적인 일이므로 상관하지 않겠다.
 - 2) 다른 사람에게 피해를 주지않게 피우면 담배를 피워도 무방하다.
 - 3) 자신과 다른 사람에게 피해를 줄 수 있으므로 바람직하지 못하다.

2. 흡연의 해독에 대하여 어떻게 생각하십니까? ()

- 1) 흡연이 건강에 영향을 미치지 않는다.
- 2) 흡연이 건강에 나쁜 영향을 미치나 심각하지는 않다.
- 3) 흡연이 건강에 나쁜 영향을 미친다.

3. 현재 담배를 피우십니까? ()

- 1) 현재 매일 한 개피이상 피운다.
- 2) 매일 담배를 피우지는 않지만 적어도 1주일에 한번이상은 피운다.
- 3) 가끔 담배는 피우나 횟수는 일주일에 한번 미만이다.
- 4) 현재는 피지 않으나 과거에 3개월 이상 매일 또는 1주일에 한번 이상 피운 적이 있다.
- 5) 현재는 피우지 않으나 과거에 몇 번 피워본 적이 있다.
- 6) 전혀 피워 본적이 없다.

4. 과거에 담배를 피우다 끊었다면 언제 끊었습니까?

_____ 년 _____ 월

5. 단 한번이라도 담배를 피워 본 적이 있습니까?

- 1) 예
- 2) 아니오

5번에서 예 라고 대답한 경우, 지난 한달동안 하루 평균 담배를 몇 개비 피웠습니까? ()

- ① 1개비 ② 2-5개비 ③ 6-10개비 ④ 11-20개비
- ⑤ 21개비 이상 ⑥ 지난 한달 동안은 피운적이 없다

6. 친한 친구 중에 담배를 피우는 사람이 있습니까?

있다() 없다()

7. 현재 학생이 스스로 느끼는 건강상태는? ()

- ① 매우건강하다
- ② 건강한 편이다
- ③ 병은 없지만 건강한 편은 아니다
- ④ 병이 있는 것 같다

8. 다음 중 담배를 피우시는 분이 있으시면 ()에 모두 V표 하십시오.

- ① 아버지 () ② 어머니 ()
- ③ 남자 형제 () ④ 여자 형제 ()

9. 초등학교에서 금연교육을 받은 적이 있습니까?

- ① 있다 () ② 없다 ()

10. 지금까지 한번도 담배를 피워본 적이 없다면 앞으로 어떻게 하실 생각입니까?

- ① 앞으로도 절대로 담배를 피울 생각이 없다.
- ② 어른이 되고 나면 피울 수 있다고 생각한다.
- ③ 어른이 되기 전이라도 기회가 된다면 피워볼 생각이다.

11. 술을 마십니까?

- 1) 마시지 않는다 2) 과거에 마셨으나 지금은 안마신다
- 3) 현재 마신다

12. 술을 마시는 횟수는? () 회/ 1달

13. 주로 마시는 술의 종류 하나를 택하시고 한번에 마시는 양을 기록하세요.						
소주 (2홉)	막걸리 (500)	맥주 (3홉)	양주	포도주	청주	기타
잔	잔	잔	잔	잔	잔	잔

☞ 현재 담배를 피우시는 경우에만 답해주시기 바랍니다.

14. 학생은 앞으로 1개월 혹은 6개월 이내에 담배를 끊을 계획이 있습니까? ()

- 1) 1개월 이내에 금연할 계획이다
- 2) 6개월 이내에 금연할 계획이다
- 3) 6개월 이내는 아니지만 언젠가 금연할 생각이 있다
- 4) 전혀 금연할 생각이 없다

15. 담배를 피우게 된 동기는? ()

- 1) 호기심에서
- 2) 친구들이 피우니까 따라서 피우게 됨
- 3) 담배를 피우는 것이 멋있게 보였기 때문
- 4) 담배를 피우면 스트레스를 해소할 수 있을 것이라고 해서
- 5) 담배 맛이 좋다고 해서
- 6) 기타
- 7) 담배를 안피움

16. 주로 피우는 담배는 어떤 종류입니까? ()

- 1) 국산담배
- 2) 외국담배
- 3) 둘 다 닻치는데로

17. 주로 피우는 담배의 구체적인 상품명을 적으세요.

()

18. 주로 담배를 피우는 장소는 어디입니까?

- 1) 화장실 2) PC방 3) 노래방
4) 골목(길가) 5) 기타 _____

19. 담배를 어떻게 피우십니까? ()

- 1) 담배연기를 깊이 들여마신다
2) 담배연기를 적당히 들여마신다
3) 들여마시지 않고 입에 물고 있다가 내뿜는다
4) 담배를 안피움

20. 담배는 주로 어디서 사십니까?

담배가게 () 자동판매기 () 기타 _____

21. 앞으로 담배를 끊을 생각이 있습니까? ()

- 1) 아니오 2) 예 3) 담배를 안 피움

21번에서 1) 아니오 라고 대답한 경우, 담배를 끊지 못하는 특별한 이유를 적어주세요.

21번에서 2) 예 라고 대답한 경우, 이유는? ()

- ①건강에 나쁜 영향을 줄 것 같아서
②경제적인 이유로

③흡연이 불건전한 행위로 생각되어서

④기타

22. 현재 담배를 피우는 경우에 보통 하루에 담배를 얼마나 피우십니까? ()

1) 5개비 미만

2) 6-10개비

3) 11-15개비

4) 16-20개비

5) 20개비 이상

6) 담배를 안 피움

23. 현재까지 담배를 피운 기간? _____년 _____개월

24. 아침에 일어난 후 언제 첫 담배를 피우십니까? ()

①기상 후 30분이후

②기상 후 30분이내

25. 어느 담배가 더 맛있게 느껴집니까? ()

①기상 후 처음으로 피우는 담배가 아닐 때

②기상 후 처음으로 피우는 담배

26. 담배연기를 들이 마십니까? ()

①전혀 마시지 않는다

②때때로 마신다

③항상 마신다.

27. 아파서 누워 있을 때도 담배를 피우십니까? ()

①피우지 않는다

②피운다

28. 하루 중 언제 담배를 많이 피우십니까? ()

①오후

②오전

29. 어떤 종류의 담배를 좋아하십니까? ()

- ①순한 담배 ②보통 ③독한 담배

30. 금연장소에서 담배를 피우고 싶어질 때는? ()

- ①참는다 ②참기 어렵다

☞ **현재흡연자나 과거에 한번이라도 담배를 피워본 적이 있는 경우 답하세요**

31. 처음으로 담배를 입에 물어본 시기는(빼끔 담배 포함)?

_____세

32. 습관적으로 담배를 피우기 시작한 연령은?

_____세

33. 하루 평균 흡연량은? (담배를 끊은 사람은 피울 당시 흡연량) 하루평균 _____개비

☞ **여기서부터는 학생 모두 다 답해주세요**

다음은 학생의 일반적인 특성에 관한 문항입니다. 해당되는 곳에 “○”표 또는 사실은

_____에 기입해 주십시오

34. 성별: 1)남자 2)여자

35. 학교: 1)중학교 2)고등학교

36. 키: (cm)

37. 체중: (kg)
38. 학년: 1) 1학년 2) 2학년 3) 3학년
39. 학교소재지 : 시/도 시/구 군
40. 아버지의 직업은? ()
- 1) 무직 2) 전문직, 기술직 3) 사무직
4) 판매종사자 5) 서비스직 6) 농, 축, 임, 수산업
7) 생산직, 운전자, 노무자 8) 기타 _____
41. 아버지의 최종 학력은? ()
- 1) 국졸 2) 중졸 3) 고졸 4) 전문대졸
5) 대학졸 6) 대학원졸 7) 기타 _____ 8) 아버지 안계심
42. 아버지께서 담배를 피우십니까? ()
- 1) 담배를 피우심 2) 담배를 피웠다가 끊으심
3) 전혀 안피우심 4) 잘 모르겠음

43-48) 각 질문에 본인의 생각과 일치되는 번호에 O 표 하여 주십시오.

담배를 피우지 않으면	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
43. 폐암에 걸릴 확률이 낮아진다	1	2	3	4
44. 심장병에 걸릴 확률이 낮아진다	1	2	3	4
45. 호흡기질환에 걸릴 확률이 낮아진다	1	2	3	4
46. 입 냄새가 좋아진다	1	2	3	4
47. 대인 관계가 좋아진다	1	2	3	4
48. 돈을 절약하게 된다	1	2	3	4

49-51. 각 질문에 본인의 생각의 번호에 O 표하여 주십시오.

학생의 담배에 대한 앞으로 생각은?	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
49. 스트레스를 받더라도 담배를 안 피우겠다.	1	2	3	4
50. 담배 값이 비싸면 담배를 안 피우겠다.	1	2	3	4
51. 친구가 담배를 권해도 담배를 안 피우겠다.	1	2	3	4

감사합니다.

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

한국에서 청소년의 흡연은 증가하고 있으며 특히 여성 청소년의 흡연 증가는 심각한 문제가 되고 있다. 여성 청소년의 흡연은 건강 문제 증대, 다른 사회적 비행과 성인흡연으로의 전이 가능성 증가, 사회적 비용 증가 등의 문제를 야기하고 있다.

같은 흡연이라 할지라도 여성은 남성에 비해 피해정도가 더 심하고, 여성에게 특이한 흡연문제가 발생하며, 남성보다 담배 끊기가 더 어렵다고 알려져 왔다.

청소년 흡연이 증가하면서 청소년 흡연에 관한 실태조사가 증가하기 시작했고 정부는 국민건강증진법, 청소년보호위원회, 청소년흡연기본계획을 통해 청소년의 흡연을 낮추려는 정책을 실시하고 있다. 하지만 이제까지의 실태조사는 남학생을 주 대상으로 하거나 여학생을 포함한 경우라도 성차에 따른 흡연환경, 흡연동기, 금연실패 등에 대한 심도 있는 결과는 반영하고 있지 못하다. 또 여학생에게 효과적이고 광범위한 흡연의 예방 및 금연 교육프로그램을 제공할 수 있음에도 처벌 중심적 사고로 정학, 근신, 훈계 등의 조치를 취하고 있거나, 낙인을 찍어 더욱 흡연을 강화하고 비행으로 가게 하는 원인제공을 하는 경우가 많다. 금연교육이 실시되고 있는 경우에도 형식적이거나 여성에 대한 흡연의 위해성과 같은 요인들이 포함되어 있지 않은 경우가 많다.

따라서 본 연구는 여성 청소년의 흡연율이 증가한다는 점, 여성 청소년의 흡연실태를 심도 있게 밝혀 낸 조사가 적다는 점, 여성 청소년을 위한 현장 활용 프로그램이 부재한 점에 착안하여 시도되었다. 이 연구를 통하여 밝히고자 하는 바는 1) 여학생의 흡연실태를 파악하고, 2) 여학생의 흡연환경과 관련한 기제를 밝혀내며, 2) 여학생의 흡연 예방대책의 일환으로 구체적인 프로그램을 제공하며 4) 여성 청소년의 흡연예방을 위한 정책적 제언을 하는 것을 그 목표로 한다.

2. 연구내용

연구의 내용은 크게 네 부분으로 이루어진다.

첫째, 흡연과 흡연중독에 대한 이해를 돕기 위해 흡연중독의 정의, 흡연의 단계, 흡연중독의 폐해에 대해 알아본다. 이는 기존문헌의 검토를 통해 이루어지며 청소년에 초점을 맞추되 여성 청소년의 특수성을 부각시키고자 한다.

둘째, 여성 청소년의 흡연원인과 실태를 국내외 문헌을 통하여 알아본다. 국제보건기구(WHO), 미국의 질병관리센터(CDC) 등의 자료와 현재까지 실시된 한국의 청소년 흡연조사결과에 관해 요약, 정리한다. 이를 통해 성인지적 관점에서 여성 청소년 흡연의 원인, 현황, 대책에 대한 함의를 얻는다.

셋째, 한국 여성 청소년의 흡연중독 현황과 원인을 보다 구체적으로 알아보기 위해 주기적으로 시행된 기존자료를 성별로 분석하여 여성 청소년의 흡연환경과 흡연행태에 대한 성차를 밝힌다. 또한 여성 청소년을 대상으로 면접을 실시하여 흡연중독의 현황과 기제를 알아본다. 통계분석과 면접을 통해 여성 청소년 흡연의 특성을 파악하고 프로그램개발과 정책대안의 근거자료로 삼는다.

넷째, 여성 청소년의 흡연 예방 및 치료 프로그램을 개발한다. 기준문헌검토, 통계분석, 면접을 통해 밝혀진 결과를 중심으로 흡연예방 프로그램의 개발 방향을 설정하고 학교, 금연학교, 금연캠프 등 다양한 공간에서 활용할 수 있는 교육프로그램을 제공한다.

3. 연구방법

본 연구는 크게 1) 여학생 흡연실태 파악과 2) 흡연예방을 위한 프로그램으로 구성된다. 여성 청소년의 흡연실태 파악을 위해서는 선행연구검토, 질문지 조사자료의 성별분석, 면접조사를 실시했다. 프로그램개발을 위해서는 전문가 자문회의, 국내외 기존 프로그램 분석, 검수를 실시했다.

1) 선행연구검토

국내·외 청소년흡연에 관한 문헌을 고찰하여 청소년 흡연의 심각성, 추이, 흡연동기, 흡연의 결정 요인을 파악했다. 구체적으로 국내외 청소년 흡연에 관한 문헌고찰에서 여성과 남성 청소년의 흡연환경, 흡연율, 흡연과정에 대한 차이점과 유사성을 살펴보았다. 또한 청소년 흡연 일반과 여성 청소년의 흡연에 대한 원인, 과정, 결과를 포함한 모형을 살펴보았다.

2) 질문지 조사자료의 성별분석

여성 청소년의 흡연실태를 파악하기 위해 금연운동협의회의 의뢰를 받아 연세대학교 국민건강증진연구소에 실시하는 주기적인 흡연실태 조사 자료를 사용했다.

본 연구를 위해 사용된 2003년 자료는 중학교와 고등학교에 재

학 중인 여학생 2282명, 남학생 1957명 총 4239명을 대상으로 한 것이다. 총 4239명에는 흡연자, 비흡연자, 과거흡연자가 포함되며, 분석은 여성과 남성을 분리하여 성별 분석을 하였다. 2003년 조사에서 사용된 항목은 크게 인구·사회적 특성, 흡연에 대한 인식, 흡연행위, 주변인물 중 흡연자, 금연으로 구성되어 있다.

3) 면접조사

흡연행태가 발전하는 과정, 흡연에 부여하는 의미 등 질적 연구 방법을 통해 보다 심도 있는 내용을 밝힐 수 있다. 질적 방법은 양적방법과는 달리 여성 청소년의 흡연환경과 행동을 심층적으로 이해하는데 도움이 되며 흡연과 흡연환경에 대한 주관적인 인식을 살피는데 도움이 된다. 또한 흡연자의 관점에서 바라보는 흡연환경과 흡연과정, 금연을 살펴봄으로서 보다 효과적인 프로그램을 개발하는데 도움이 된다.

면접을 통해 1) 여성 청소년의 가족, 학교, 친구관계를 포함한 흡연환경을 파악하고, 2) 흡연자의 입장에서 바라는 금연방법과 정책을 파악하는데 주안점을 두었다.

면접대상자는 중학생, 고등학생(인문계, 실업계), 비제도권 학생을 포함하였다. 면접은 집단적으로 실시하였고 한 집단 당 2-4명으로 총 29명에 대한 면접을 실시하였다. 이중 중학생이 13명, 인문계 고등학생 9명, 실업계 고등학생 5명, 비제도권 2명이 포함되었다.

4) 전문가 회의

실태조사에서 파악한 내용과 국내외 기존 흡연예방프로그램을 검토, 평가하여 현장에서 사용할 수 있는 프로그램의 대상, 방향,

영역을 설정하여 여성 청소년을 위한 프로그램의 초안을 작성하였다. 이에 대한 자문을 받기 위해 금연학교교사, 보건소 금연교육 담당자, 학교 교사 총 8명을 초청해 자문을 받았다. 여성 청소년의 흡연예방과 치료를 위한 정책적 대안에 대한 자문도 병행되었다. 자문의 결과는 프로그램 내용의 보완과 정책대안으로 활용되었다.

5. 검수

흡연 예방 및 치료를 위해 개발된 프로그램의 적절성과 실효성 검토를 위해 청소년흡연 전문가 1인과 학교교사 1인의 검수를 받았다. 검수된 내용은 프로그램을 수정, 보완하는데 활용되었다.

4. 연구의 제한점

여성 청소년의 흡연실태와 예방 및 치료 프로그램을 개발하기 위한 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있으며 이는 미래의 연구를 통해 보완되어야 할 것이다.

첫째, 여성 청소년의 흡연실태를 조사하기 위해 성별 통계분석을 하였으나 흡연의 중독성에 따른 성별 분석에 이르지 못하였다. 면접 역시 중독자와 초기 흡연자가 대상자로 선택되었으나 흡연의 중독정도에 따른 남녀 청소년의 환경차이와 금연대책은 포함되지 못하였다. 향후의 연구는 성(gender)과 중독성의 두 차원을 복합적으로 분석하는 틀 내에서 여성 청소년의 특수성을 밝혀내는 작업이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 여성 청소년을 대상으로 하는 프로그램을 개발하였으나 개발된 프로그램의 실제 적용을 통한 효과성을 검증하지 못하였다. 향후의 연구는 개발된 프로그램을 실제 적용하여 여성 청소년의 욕구와 현실에 보다 유효한 프로그램으로 지속적으로 보완될 필요가 있다.

II. 여성 청소년 흡연의 이해

1. 흡연중독의 정의와 폐해

흡연중독이란 일반적으로 심리적 의존이 있어 계속 담배를 찾는 행동을 하고, 신체적 의존이 있어 복용을 중단하지 못하며, 신체적 정신적 건강을 광범위하게 해치는 상태를 말한다. 청소년 흡연의 심각성은 성인이 되어 흡연을 시작한 경우보다 중독이 빨리 되고, 금연이 어려워 니코틴 중독 기간이 길고, 하루에 흡연하는 양도 더 많아진다는 것이 문제로 지적되고 있다. 여성은 남성에 비해 흡연관련 폐해도 큰 것으로 나타났는데 예를 들어 여성의 폐 면적이 남성보다 적기 때문에 폐의 단위 면적 당 끼치는 담배의 악영향이 크기 때문이다. 여성 청소년이 흡연할 시 폐기능 발달이 매년 1.09% 늦어지는 반면 남성 청소년은 0.2%로 약 5.5 배 여성 청소년이 더 피해를 입는다.

2. 여성 청소년의 흡연중독 원인

청소년에 관한 미국 질병관리센터(CDC)는 여성과 흡연(Women and Smoking): A Report of the Surgeon General - 2001에서 청소년 대상 흡연 연구를 100개 이상 분석한 결과 여성청소년의 흡연에 대해 다음과 같은 사실을 발견하였다.

흡연을 시작하는 여성 청소년은 흡연을 하지 않는 여성 청소년보다 흡연하는 부모나 친구를 가지고 있을 확률이 높다. 그들은 또한 부모나 가족과의 접촉이 적은 반면 또래나 친구들과의 접촉이 더 많은 경향이 있다. 흡연 여성 청소년은 실제보다 흡연율이 더 높은 것으로 인식하고 있으며, 더 반항적이고 학교나 종교에 참석

율이 낮고 니코틴의 중독성이나 흡연의 악영향의 결과에 대한 지식이 적다. 또한 흡연이 체중을 줄이고 부정적 분위기(negative moods)를 없애 준다는 것을 믿으며 흡연자에 대한 긍정적 이미지를 갖고 있는 것으로 나타났다.

여성 청소년은 흡연이 체중을 줄이고 부정적인 감정을 통제할 수 있다고 생각하기 때문에 담배를 더 피우게 된다. 또한 여성 청소년은 반항적이고 전통적인 가치에 대한 거부로 더 흡연을 하게 되는 경향이 있다.

흡연을 계속하는 여성과 금연을 시도했다가 실패한 사람들은 담배를 끊은 여성보다 교육 수준이 낮고, 낮은 고용 수준을 갖는 경향이 있다. 그들은 또한 하루에 피우는 담배 숫자가 증가됨으로서 담배에 더 중독이 되고, 인지적으로는 금연을 할 준비가 덜 확립되어 있고, 금연을 위해 사회적 도움을 덜 받고 있으며, 담배의 유혹을 뿌리칠 수 있는 의지가 적은 경향이 있다.

3. 한국 여성 청소년의 흡연중독의 원인

한국청소년 흡연관련 실태조사는 청소년의 흡연이 증가함에 따라 꾸준히 실시되고 있다. 그러나 여성이 포함되지 않은 연구나 여성과 남성의 성별 차이를 구체적으로 분석한 조사가 많지 않아 여성 청소년의 흡연에 대한 원인을 기술하는 데는 한계가 있다.

먼저 조사대상으로 남성과 여성 청소년이 골고루 포함되었는지를 살펴보았다. 현재까지 조사된 내용 중 약 30개의 논문을 검토해 본 결과 남녀 청소년을 동시에 조사대상으로 포함한 논문은 23개, 남학생만은 7개, 여학생만 조사한 연구는 1개였다. 즉, 청소년 흡연실태에 관한 조사는 주로 남녀 청소년을 조사대상으로 삼고 있으나 남성에 보다 집중되어 있다고 볼 수 있다.

여성 청소년의 경우 흡연의 원인으로 가족생활(가구소득, 부모 직업, 가족화목도, 부모와의 의사소통, 부모와의 동거여부 등), 학교생활(성적, 친구와의 관계, 교사와의 관계), 스트레스, 자아존중감, 흡연에 대한 태도와 지식, 가족과 주변인의 흡연여부와 관련이 있는 것으로 나타나고 있다. 이는 일반적으로 남성청소년에게서도 공통적으로 지적되고 있는 흡연의 원인이라고 볼 수 있다.

흡연의 동기를 보면 남녀 차이가 있는 것으로 나타났는데 남성의 흡연 동기는 멋있게 보이려고, 친구들과 어울리기 위해, 심심해서, 습관적으로의 순이고, 여성의 경우는 괴로움이나 우울함을 잊기 위해, 부모님이나 선생님에 대한 반발심으로, 살을 빼기 위해, 용기나 강한 힘을 얻기 위해서로 나타났다(이후경 등, 2001). 이는 여성과 남성의 흡연 동기가 상이하기 때문에 금연대책도 성(gender)에 특화된 대책이 필요함을 의미한다.

또 여성 청소년의 경우 남성보다 또래집단의 영향력이 흡연과 보다 밀접한 것으로 나타났다. 한 조사에 따르면 남녀 청소년 모두 친구 중 흡연자 여부가 흡연과 매우 높은 상관성을 보이고 있으나 여성 청소년의 경우 흡연친구의 여부는 남성보다 위험도가 2배 이상 증가하는 것으로 나타났다(정래순 등, 1996). 또 다른 연구에서는 남학생은 흡연태도 점수가 낮을수록, 음주를 할수록, 흡연하는 친구가 있을수록 흡연을 함. 여학생은 지식점수가 높을수록 더 흡연하고, 태도점수가 낮을수록, 음주를 할수록, 흡연하는 친한 친구가 있을수록 더 흡연을 하는 것으로 나타남(이석구 등, 2000).

한편 강윤제 등(1996)의 조사에 따르면 남학생의 경우 친구 중 흡연자 비율이 높을수록, 학업성적이 낮을수록, 형제의 흡연이 많을수록, 가족 기능도 점수가 낮을수록, 부모의 관리감독 정도가 낮을수록, 어머니와의 친밀성이 낮을수록 흡연하는 것으로 나타났다. 여학생의 경우는 친구의 흡연비율이 높고, 학업성적이 낮으며, 학

교생활 만족도, 부모의 관리감독, 아버지와의 친밀성이 낮을수록 흡연을 하는 것으로 보고 되고 있다.

여성 청소년은 남성청소년처럼 흡연을 유발하는 환경이 유사하지만 흡연동기가 상이한 점이 있는 것으로 나타났다. 특히 스트레스와 또래집단의 흡연이 강력한 흡연동기 요인으로 작용하고 있다. 남녀를 포함한 조사에서 대부분의 논문은 성(gender)을 인구, 사회적 특성으로 간주하여 남성 또는 여성이라는 사실과 흡연과의 관련성을 보고 있다. 그러나 여성 또는 남성이라는 사실은 생물학적인 것을 넘어서 각각의 성이 사회 환경에서 차지하고 있는 위치, 역할, 규범 등이 상이하다는 것을 감안한 심도 있는 연구는 진행되고 있지 못하다. 여성 청소년의 급증하는 흡연율에 대처하기 위해서는 청소년흡연의 공통적 원인과 여성 청소년에게 보다 심각한 영향을 미치거나 상이한 요인에 대한 분석이 요구된다고 하겠다.

Ⅲ. 한국 여성 청소년 흡연현황 및 원인

1. 설문자료를 통해 본 남녀 청소년 흡연실태

기존 흡연 자료를 남성과 여성으로 분리하여 살펴본 결과 몇 가지 중요한 상이점이 발견되었다. 첫째, 여성 청소년은 남성 청소년에 비해 흡연의 폐해에 대한 인식은 높지만, 흡연에 대한 태도는 남성 청소년에 비해 수용적이다. 그러나 폐암, 심장병, 호흡기 질환에 대해서 남성 청소년 흡연자에 비해 여성 청소년 흡연자의 인지도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 여성 청소년이 피상적으로는 흡연의 해독에 대해서는 알고 있지만 구체적으로 흡연의 폐해에 대해서는 알지 못하는 것으로 보인다.

둘째, 여성 청소년의 경우가 남성 청소년보다 흡연과 음주와의

관련성이 높다.

셋째, 여성 청소년의 경우 담배 피운 동기가 친구들이 피우기 때문이 가장 많고 본인들의 건강상태가 좋지 않다고 기술하는 경우가 남성 청소년에 비해 높다.

넷째, 금연해야 하는 이유에서 두 집단간 우선순위가 상이하다. 즉, 여성 청소년 흡연자의 경우 '흡연이 불건전한 행위라는 이유 때문에'와 '경제적인 이유'로 금연하고자 하는 비율이 남성 청소년 흡연자에 비해 높았다.

다섯째, 금연계획에 영향을 주는 요인이 성차가 있다는 사실이다. 남녀 모두 높은 비율로 (남성 청소년 흡연자의 86%, 여성 청소년 흡연자의 85.4%) 금연계획이 있다고 답했지만 여성 청소년의 경우 상황에 따라 이런 의지는 약해지는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스를 받거나, 담배값이 인상되거나, 친구가 담배를 권하는 경우에도 금연하겠다는 비율은 남성 청소년에 비해 여성 청소년은 낮았다. 이러한 점은 여성 청소년의 흡연예방 및 치료프로그램 개발과정에서 고려되어 흡연자의 관점에서 유용한 대안이 제시되어야 할 것으로 보인다.

<표 1> 남녀 청소년의 유사점과 차이점

	유사점	차이점
흡연 행위	남녀 청소년 모두 일일 피우는 양은 10개비 미만이 가장 많았음. 남녀 청소년 모두 처음 담배 시도는 14-16세가 가장 많았고, 총 담배를 피운 기간은 4년 미만임.	여성 청소년 흡연자가 남성 청소년 흡연율에 비해 음주의 비율이 높음
흡연에 영향을 주는 요인	남녀 흡연 청소년 모두 아버지와 친구가 흡연자인 비율이 높음.	
금연	남녀 청소년 흡연자 모두 금연하고자 하는 비율이 높음.	여성 청소년 흡연자의 경우□□흡연이 불건전한 행위라는 이유□□와 '경제적인 이유'로 금연하고자 하는 비율이 남성 청소년 흡연자에 비해 높음.
	남녀 청소년 흡연자의 50% 이상이 금연교육을 받음.	여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 흡연자에 비해 스트레스가 있는 경우 금연할 계획이 적은 것으로 나타남.
		여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 흡연자에 비해 담배 값이 인상되어도 금연할 계획이 적은 것으로 나타남.
		여성 청소년 흡연자는 남자 청소년 친구가 담배를 권하면 금연할 계획이 적은 것으로 나타남

자료: 「2003년 전국 청소년 흡연실태 조사」 원자료 재분석

2. 면접을 통해 본 여성 청소년 흡연실태

1) 흡연의 원인과 과정

- 여성 청소년의 흡연시작 시기는 초등학교 3학년부터 고등학교 1학년까지 다양한 지점에서 시작하는 것으로 나타났지만 중학교 시기를 중심으로 또래와 함께 흡연을 시도하는 것이 가장 일반적인 흡연 과정이다. 흡연 시기는 다양해도 대체로 중학교 1-2학년 사이에 규칙적인 흡연자가 되어가는 것으로 나타났다. 하루 중 흡연을 하는 시간은 취침 바로 직후, 학교 가기 전, 식후, 방과 후, 자기 전, 화장실 갈 때로 다양하지만 대체로 학교 내 흡연이 용이하지 않아 학교가기 전과 방과 후에 집중적으로 이루어지는 것으로 나타났다.
- 흡연을 시작하게 된 동기 역시 복합적인 것으로 나타났다. 주로 '호기심'으로 흡연을 시작하나 호기심의 형성은 부모나 주변어른의 직접적인 흡연모습 관찰과 대중매체에서의 흡연에 대한 긍정적 묘사에서 연유한다. 또 친구나 선배 흡연자의 권유나 '장난삼아' 시도하게 된다.
- 또래집단의 권유나 단순한 호기심을 넘어서 흡연시작의 또 다른 동기이자 흡연이 상습적으로 지속되는 중요한 이유는 스트레스인 것으로 나타났다. 스트레스는 여성 청소년이 처해 있는 다양한 환경에서 발생하는 것으로 인식되고 있으며 대체로 학교와 가정환경, 공부에 대한 부담감이 주요한 스트레스 발생요인이다.
- 학교에서는 교사의 차별적 학생대우, 학생에 대한 엄격한 규제와 심한 체벌이 학교환경의 주요 스트레스 요인이고, 가정에서는 부모와 자녀간의 원만하지 못한 의사소통, 부모가 스트레스의 조절 없이 자녀에게 그대로 이전, 부모의 신체적 처

별이 스트레스 원인으로 나타났다. 여기에 덧붙여 학교와 가족으로부터 요구되는 공부에 대한 부담은 모든 여성 청소년의 스트레스를 가중시키고 있다.

- 스트레스로 인해 흡연을 하기 때문에 흡연하는 동안 ‘긴장이 풀리고 마음이 편안 해진다’는 흡연의 긍정적 기능에 대한 견해가 많았다. 반대로 흡연으로 인해 나빠지는 건강과 여성의 흡연행위에 대한 부정적 인식이 흡연에 대해 부정적으로 생각하게 되는 이유가 되지만 많은 흡연자의 경우 흡연에 대해 양 측면을 공유하고 있는 것으로 보인다.

2) 담배비용 조달, 담배구입, 흡연 장소

- 여성 청소년은 용돈에서 담배값을 부담하고 있지만 용돈만으로는 부족하여 부모에게 다른 용도로 추가비용을 타 담배값으로 대체하는 경우도 많다. 용돈이 부족한 경우는 공동으로 용돈을 모아 구매하기도 하고, 특정시점에 돈이 수중에 있는 여학생이 구매해 친구들에게 나누어 주기도 한다. 흡연 청소년은 최근의 보건복지부에서 발표한 담배값 인상에 따라 담배구입비가 부담스러운 것으로 인식하고 있다. 하지만 이러한 인식의 차이도 여학생의 용돈 규모나 사회계층에 따라 다르다.
- 여학생은 다양한 경로를 통해 담배를 구입하는 것으로 나타났다. 성인이 아닌 청소년임에도 불구하고 현행법에서 규정하고 있는 주민등록증 제시를 요구하지 않거나, 주민등록증에 대한 세심한 관찰이 부재한 상황에서 담배를 판매하는 곳이 많은 것으로 나타났다. 특히 동네가게나 수퍼가 큰 가게보다 그 정도가 심한 것으로 보여 여성 청소년의 담배 구매가 이런 장소에서 더욱 용이한 것으로 보인다. 특히 본인들의 경험

과 주변 청소년흡연자의 정보에 의거하여 상시적으로 담배를 구매하는 곳, 즉 ‘뚝은 곳’이 있는 것으로 나타났다. 청소년에 대한 담배판매가 허용적인 상황에서 여성 청소년 스스로가 성인처럼 꾸며 담배를 구입하거나, 주변에 아는 사람(친구, 언니, 선배, 남자친구, 어린이)과 전혀 생면부지의 사람에게도 부탁하여 담배를 구입하거나, 노숙해 보이는 친구가 대신 담배를 구매해 주고 있는 것으로 나타났다.

- 여학생의 흡연 장소는 다양하지만 아는 사람이 없거나 부모, 교사 등 감시를 피할 수 있는 곳에서 하는 것으로 나타났다. 숨어서 흡연을 해야 하기 때문에 놀이터, 공원, 노래방, PC방, 당구장, 건물 안 화장실, 학교와 지하철 화장실, 학교 밖 안 보이는 곳, 호프집, 카페, 후미진 골목길, 오락실, 집안에 아무도 없을 때나 부모가 없는 친구 집에서 흡연을 하게 된다. 특히 집이 아닌 외부에서의 흡연은 제재가 없기 때문에 흡연량이 증가하게 되는 특성을 지닌다.
- 여성 청소년의 흡연에 대해 수용적인 부모도 있고 노래방과 PC방 등의 장소에서의 흡연에 대해 가게주인의 반응도 제재하는 측과 묵인하는 측으로 나뉘어 청소년에 대한 현행법조차 지켜지고 있지 않은 곳이 있는 것으로 나타났다.
- 학교 화장실에서의 흡연이 종종 이루어지고 있지만 교사에게 걸릴 가능성이 있고, 비흡연 친구들의 시선과 흡연자라는 소문으로 인한 ‘불편’함, 흡연하지 않는 친구들에 대한 ‘피해’ 등을 고려하여 자제하는 편이다.

3) 흡연관련 건강정보의 내용과 교육

- 자신에게 나타나는 증상으로 인해 흡연과 건강이 관련이 있다는 것을 인지하는데 특히 여학생의 관심과 관련하여 ‘피부

가 안 좋아짐', '여드름이 더 많이 생김', '눈가에 다크 써클 생김', '얼굴에 노화가 빨리 옴' 등에 민감한 반응을 보인다.

- 흡연과 건강 관련한 정보 제공은 흡연시 적발되어 금연학교에서 교육을 받는 것 이외에는 체계적으로 실시되고 있지 않은 것으로 인식하고 있다. 학교에서는 주로 학교 강당에 집단적으로 모여 강의를 듣거나 비디오를 보고, 재량수업 시간에 비디오 등을 틀어 주거나, 체육책이나 가정책에서 흡연관련 건강문제에 대해 읽은 적이 있는 것으로 나타났다. 또 학교 화장실이나 복도에 간단한 포스터를 붙여 흡연의 해악을 선전하기도 한다. 간헐적으로 가정 통신문을 통해 청소년흡연과 건강정보를 가정으로 우송하기도 한다.
- 가정에서는 TV의 건강 프로그램에서 흡연 관련한 정보를 보고 들은 적이 있으며, 여성 청소년의 경우 어머니가 신문이나 다른 자료를 자녀에게 보여주기도 한다. 전체적으로 학교와 가정에서 체계적인 흡연관련 건강정보를 얻고 있지 못하고 있는 것으로 보이며, 이러한 교육이 별로 효과가 없다고 흡연 여학생들은 인식하고 있다.
- 학교에서 실시되는 흡연관련 교육은 건강폐해에 강조점을 두고 있지만 여성에게 특화되어 나타나는 건강폐해나 금연을 했을 때, 특히 청소년기에 금연을 할 경우 발생할 수 있는 장점에 대한 설명은 충분하지 않은 것으로 나타났다. 부족하나마 학교에서 실시하고 있는 흡연관련 교육이 부정적인 측면을 주로 부각하고 있어 금연을 시도했을 때의 긍정성을 부각시키는 교육이 필요하다.
- 여성 청소년은 건강에 대한 정보가 깊지 못할 뿐만 아니라 실제 흡연으로 인한 질병이 발생할 수 있는 시점과 확률에 대해 거리를 두고 있는 것으로 나타났다. 흡연으로 인해 심각

한 질병이 걸리는 시점이 당장이 아닌 먼 미래라고 보고 있는데 이는 단기간 내에 금연으로 갈 수 있는 가능성을 차단한다. 또 질병발생 가능성이 모든 사람에게 똑같이 적용되는 것이 아니라는 점을 주변의 경험 속에서 파악하여 나에게 발생하지 않을 수도 있다는 가능성에 의존하기도 한다. 즉 발생 가능한 위험(risk)에 대해 타자화 하는 경향을 보인다.

- 한편 여성 청소년은 교사와 학생 간 또는 학생들이 직접 활용해 보는 교육방법, 금연을 하는데 있어 중요한 금연의지를 북돋아주는 방편으로 여성 청소년의 인생에서 금연의 필요성을 제기하는 포괄적인 접근방식은 긍정적으로 생각하고 있다. 또한 흡연의 원인인 스트레스를 없애주거나 관리하는 방식을 원하고 있는 것으로 나타났다.

4) 학교와 금연학교에서의 흡연자에 대한 대처

- 흡연을 하게 되면 대부분의 학교에서는 적발, 반성문 쓰기, 봉사활동, 금연학교 보내기 등이 이루어진다. 흡연 여성 청소년의 입장에서 이러한 강제적 방식은 별로 효과적이지 못하다고 인식하고 있다. 특히 적발기준이 불공평하거나 적발하는 교사개인에 따라 달리 적용되는 처벌기준은 흡연자의 입장에서 수용하기 힘든 것으로 보인다. 감시체제로서 흡연자를 적발하기 위해 설문 조사도 사용되고 있는데 이는 금연보다 문제에 대한 불만만 가중시키는 것으로 인식되고 있다. 징계를 받을 경우 학교 게시판에 익명으로 공고를 하나 학생들은 누구인지 알고 있고 이는 학교 내에서 흡연자에 대한 편견과 낙인으로 이어진다.
- 한편 특정 금연학교에 대한 불만을 통해 여성 청소년은 개선 사항을 지적하였다. 금연을 유도하는 설득력 있는 대안보다

강압적인 교육방식과 금연에 대한 지나친 강요, 금연학교의 교육과정의 신선함 부재, 금연학교 내 객관적 기준 없이 흡연자 벌주기, 밝고 쾌적한 학교환경의 부재, 금연학교 비용 자가 부담, 남녀 혼합된 교육으로 인해 여학생의 특성에 부합하지 못하는 교육, 학교 공부와 금연학교 시간과의 상충 등이 흡연자의 입장에서 파악한 금연학교의 문제점으로 지적되었다.

5) 금연시도와 실패

- 여성 청소년이 금연을 시도해 본 이유는 크게 몇 가지로 나뉘는데 나빠진 건강, 자신의 의지, 타인의 권유, 강제적 금연(금연학교, 처벌 등)에 의해 금연을 해 본 경험이 있다. 금연을 위해 흡연자와 어울리지 않는 것이 중요한데 친구 중 흡연자가 많고 생활을 같이 하다보니 금연에 실패하는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 또 가족 내에 흡연자가 있으면 냄새로 인해 '유혹'이 생겨 금연에 실패하는 것으로 보인다.
- 여성 청소년의 경우 가족이나 성인이 제재해 주는 사람이 없는 것도 금연실패의 원인으로 지적되고 있다. 또한 금단현상에 대비한 지식, 대처방안이 없을 경우 금연에 실패하며 금연에 실패한 경험이 많을수록 여성 청소년은 자신의 '의지부족' 탓으로 돌리고 있으며 이는 금연에 대한 가능성을 점점 더 차단하는 결과를 가져온다. 따라서 금연에 대한 정보를 제공하여 금연으로 유도하고 환경변화에 의해 금연이 가능하다는 인식을 심어주는 것이 중요하다.
- 금연을 위한 방안으로 여성 청소년은 다음과 같은 방식을 제시하고 있다. 흡연중독이 심하고 흡연자 친구가 많은 경우는 학교나 금연학교를 떠나서 공간적으로 완벽하게 담배와 차단

된 곳에서 금연교육을 받고 실행할 수 있는 환경이 필요하다는 것이다. 이는 청소년의 경우 또래 집단의 영향이 크기 때문에 흡연친구와 함께 금연을 해야만 성공할 수 있다고 인식하고 있다. 또한 금연학교에서 남녀 분리된 수업을 원하고 있는데 이는 여성 청소년의 성장기로서 신체적 변화가 있고 생리 등의 특수상황으로 인해 남학생과 함께 금연교육을 받는 것은 불편하게 인식되고 있다.

- 한편 금연을 위한 보다 근원적인 방법으로는 담배회사를 없애는 것과 담배판매 전략으로 여성 청소년을 유혹하는 방식을 자제할 것이 권고되고 있다.

IV. 여성 청소년의 흡연 예방 및 금연교육 프로그램

여성 청소년을 위한 흡연예방 및 금연교육 프로그램은 1) 흡연 예방 및 금연교육의 이론적 틀 검토, 2) 국내외 프로그램 사례 분석, 3) 제2장과 제3장에서 수행된 연구결과로부터의 시사점 도출, 4) 프로그램 개발 계획에 대한 전문가 자문회의, 5) 개발된 프로그램에 대한 전문가 검수 등의 과정을 통하여 개발되었다.

1. 흡연예방 및 금연교육의 이론적 틀

흡연예방 및 금연교육에 관한 이론적 틀은 행동주의적 접근, 인지이론적 접근, 예방의학적 접근 등 3가지로 구분해 볼 수 있다.

행동주의 이론에 근거한 금연교육은 일상생활에서 흡연과 연관되는 여러 가지 조건들을 끊임으로써 금연에 이르도록 하는 전략을 쓴다. 즉, 담배를 피우려고 할 때마다 혐오적인 자극을 계속해

서 주고, 반대로 담배를 피우지 않을 경우 긍정적인 강화물을 주는 것이다. 이 접근법의 문제는 특정 자극에 지속적으로 노출될 경우 효과가 줄어든다는데 있다. 여러 번 벌을 받게 되면 거기에 적응하여 처음 벌을 받을 때와 같은 효과를 내지 못한다. 긍정적인 강화물 역시 여러 번 받으면 그 효과가 떨어지게 된다. 또한 처벌이 단지 흡연행위에 대한 처벌이 아니라 인격 자체에 대한 평가로 받아들여져 반항심 혹은 자아 상실감을 불러 일으킬 우려가 있다.

인지이론은 흡연자가 흡연의 해독을 알지 못해서 금연하지 않는다고 보고, 흡연의 폐해를 숙지하게 함으로써 담배를 끊게 하는 방법을 취한다. 이 이론에 근거한 프로그램은 흡연 욕구를 절제하지 못하는 청소년 자신보다 흡연을 촉발하는 상황에 대한 해석이나 흡연의 폐해에 대한 인식 부족을 문제로 삼아 덜 공격적이고 친화적인 느낌을 준다. 그러나 문제는 사고가 바뀐다고 해서 행동이 저절로 바뀌지 않으며, 특히, 습관적으로 흡연하는 청소년들은 흡연이 건강에 매우 나쁘다는 것을 스스로 느끼고 있으면서도, 니코틴 중독으로 금연하지 못하는 경우가 많다.

예방의학에서는 흡연행위를 ‘치료’의 대상으로 보고 흡연에 빠지게 되는 ‘위험요인’을 제거하는데 초점을 맞춘다. 위험요인의 범주에는 유전적 요인, 개인의 특성, 주위 환경의 사회경제적 요인 등이 포함된다. 예방의학적 관점의 금연교육은 위험요인에 저항할 수 있는 능력을 키워주는데 관심을 갖는다. 예를 들면, 초기의 흡연 유혹에 저항할 수 있는 능력이나 흡연중독에서 스스로 벗어날 수 있도록 자아 효능감을 높이는 것을 추구한다.

2. 국내외 프로그램 사례분석

국내외 프로그램 사례로 수집된 것은 모두 7종이다. 최근 들어 국무총리실 산하 청소년보호위원회에서 청소년 흡연예방 프로그램 개발을 활발하게 추진하고 있는데, 동 위원회에서 개발된 프로그램으로, 「금연준비 하나, 둘, 셋(2001)」, 「청소년 흡연예방운동 시범학교 모범사례집(2002)」, 「우리가 만들어요 금연세상, 건강나라」를 검토하였다. 그 밖에 국내 사례로는 한국청소년교육연구회가 2002년에 개발하여 계속 확대 적용 중에 있는 ILI(I love I) 프로그램을 분석하였다. 이 단체는 『BAT Korea』의 지원을 받아 ILI 프로그램을 개발하여 2002년 하반기에 서울시내 5개 실업계 고등학교에, 2003년 하반기에는 서울시내 36개 실업계 고등학교에 시범 적용하였으며, 향후 전국의 초·중·고등학교에 확대 적용하기 위하여 동 프로그램의 효과와 문제점에 대한 연구를 수행하고 있다.

외국 프로그램 사례로는 미국 CDC의 흡연 및 흡연중독 예방 학교 건강교육 프로그램 가이드라인, 미국 암연구회의 「담배광고에 대해 뭔가 하자」, 프랑스 일드프랑스 지방교육위원회 고등학생용 금연교육 프로그램을 수집하여 분석하였다.

3. 선행연구 고찰과 실태조사 결과로부터 얻은 시사점

여성 청소년의 흡연 실태에 관한 선행연구 고찰, 청소년 흡연실태 조사 자료 분석, 면접자료 분석 등을 통하여 프로그램 개발에 반영하기로 결정된 사항은 다음과 같다.

- 흡연이 여성과 청소년의 건강에 미치는 폐해를 객관적 자료

에 근거하여 전달할 필요가 있다.

- 여성 흡연 청소년은 흡연의 해독에 대해 일반적으로 알고 있다고 느끼지만 세세한 질병에 관해서는 잘 알지 못하고, 심지어 당장에 질병의 증상이 발견되지 않아 흡연의 해독을 의심하기도 하므로, 흡연으로 인한 질병과 그 심각성을 보다 상세히 알 수 있게 한다.
- 청소년 흡연은 담배에 대한 지식과 태도, 자아 존중감, 학교 생활에의 적응도 등 개인적 요인 이외에 흡연하는 청소년을 둘러싼 가정환경, 또래 집단, 담배에 대한 접근성, 담배 광고 등 환경요인이 크게 작용하므로, 프로그램의 내용에 여성 청소년의 흡연을 유발하는 환경적 요인에 대한 대응을 포함시킬 필요가 있다.
- 스트레스, 우울, 몸무게가 여성의 지속적 흡연에 영향을 미치는 요인이므로 이것을 극복할 수 있도록 한다.
- 여성 흡연 청소년은 남성 흡연 청소년에 비하여 흡연에 대해 더 수용적인 태도를 가지고 있으므로 이를 교정하도록 한다.
- 여성 청소년은 친구로 인해 흡연하는 경향이 매우 강하므로 또래 집단 내의 금연운동을 장려할 필요가 있다.
- 여성 청소년들이 흡연을 시작하는 시기는 초등학교 저학년에서 고등학교까지 다양하고, 특히 중학교 1-2학년을 계기로 습관적 흡연으로 굳어지는 경향이 있으므로 초등학교부터 적용할 수 있는 프로그램을 개발한다.
- 강제적인 금연교육은 실질적 효과를 거두지 못하므로 자발적인 금연의지와 금연실천 전략을 강조한다.

4. 프로그램의 개발 방향

흡연예방 및 금연교육에 대한 이론적 틀 검토, 국내외 프로그램 사례 분석 결과, 여성 청소년의 흡연 실태 분석 결과로부터 얻은 시사점, 자문회의 결과를 종합적으로 고려하여, 이 연구는 프로그램의 개발 방향을 다음과 같이 설정하였다.

- 교육대상에 흡연 청소년만이 아니라 비흡연 청소년도 포함시킨다.
- 여성 청소년만을 위한 프로그램을 개발하기보다 남녀 청소년이 함께 참여하는 프로그램을 개발하면서, 남녀 청소년이 흡연예방과 금연을 위해 서로 도울 수 있도록 한다. 또한 교사가 성별에 따른 특성을 고려할 수 있도록 한다.
- 초등학생부터 고등학생까지 이용할 수 있는 프로그램을 개발하되, 주제별로 적절한 대상을 명시한다.
- 행동주의적 접근보다 인지이론적 접근과 예방의학적 접근 방식을 취한다.
- 학교, 가정, 사회에서 청소년들이 금연운동에 적극적으로 참여하도록 한다. 또래 집단이 금연을 위한 심리적 후원을 할 수 있도록 한다.
- 전체 프로그램의 일부를 할애하여, 흡연 청소년들만을 대상으로 자발적인 금연의지를 높이고 금연을 실천하는 좋은 방법들을 알려준다.

5. 프로그램의 영역과 내용

이 연구에서 개발된 프로그램은 모두 3 영역으로 구성되었다. 첫 번째 영역은 ‘흡연과 여성 청소년의 건강’으로 여성 청소년들이 흡연의 해독을 정확하게 이해하고, 스스로 금연하고자 하는 의지를 갖도록 하는데 그 목적이 있다. 특히 여성 청소년들이 관심을 가지는 미(美)적인 문제와 흡연으로 인해 여성에게 나타나는 질병을 자세히 다루었다. 많은 여성 청소년들은 흡연이 건강에 미치는 폐해를 피상적인 수준에서 이해할 뿐이며, 폐해가 당장에 질병이나 이상 증상으로 나타나지 않기 때문에 실감하지 못하고 있다. 교육 효과를 높이기 위해서는 객관적인 사실의 전달보다 그것이 여성 청소년의 삶과 인생에 남길 수 있는 영향을 스스로 느끼도록 하는 것이 중요하다.

<표 2> 제1부(흡연과 여성 청소년의 건강)의 구성

주 제	활동목표	주요내용
1-1. 담배에 대한 이해와 오해	- 담배에 관한 잘못된 상식을 바로 잡는다. - 담배에 관해 올바른 상식을 가지고 일상생활에서 금연운동을 실천한다.	- 담배에 관한 상식 조사결과 발표하기 - 조사한 상식이 올바른지 잘못된 것인지 토론하기 - 올바른 상식을 널리 알리는 금연운동 아이디어 내기
1-2. 흡연으로 인한 여성의 질병	- 흡연으로 인한 여성의 질병을 자세히 안다. - 흡연으로 인한 여성 질병의 심각성을 인식한다.	- 흡연으로 생기는 질병 발표하기 - 여성에게 생기는 질병 구체적으로 알기 - 흡연으로 인한 질병의 위험 토론하기
1-3. 아름답고 싶은 마음	- 청소년이 추구하는 신체적 미(美)을 알아본다. - 흡연이 청소년의 아름다움에 얼마나 폐해를 주는지 파악한다.	- 아름다운 남녀 청소년의 모습 이야기하기 - 흡연이 남녀 청소년의 아름다움을 얼마나 손상시키는가 평가하기
1-4. 미래의 나와 만남	- 인생에서 꼭 이루고자 하는 꿈을 생각한다. - 꿈을 이룬 미래의 자신과 대화를 통해 청소년기에 할 일을 생각한다.	- 인생을 통해 이루고자 하는 꿈 생각하기 - 꿈을 이룬 미래의 자기와 인생여정에 관하여 대화하기 - 미래의 자기와 나는 대화의 소감 이야기 하기

둘째 영역은 ‘흡연의 유혹으로부터 벗어나기’이다. 대부분의 흡연은 청소년기에 시작되고 점점 흡연을 경험하는 연령이 낮아지고 있어, 청소년들에게 흡연의 유혹을 극복할 수 있는 능력을 키워주는 것이 중요하다. 이 영역은 청소년들이 흡연 유혹에 부딪혔을 때 빠져나가는 방법을 연습하고, 주위에서 흡연을 유혹하는 환경을 적극적으로 개선하도록 하는데 중점을 두었다.

<표 3> 제2부(흡연의 유혹으로부터 벗어나기)의 구성

주 제	활동목표	주요내용
2-1. 단막극 : 나를 유혹한다면	- 친구들과 함께 흡연 유혹을 물리칠 수 있는 방안을 함께 생각한다. - 다양한 흡연 유혹을 물리치는 연습을 한다.	- 흡연 유혹 경험 발표하기 - 흡연 유혹을 물리치는 5분 단막극 만들기 - 단막극 발표하기
2-2. 스트레스 날리기	- 스트레스를 날려버리고 즐겁게 살자. - 친구들과 함께 스트레스를 날릴 방법을 찾자.	- 다양한 종류의 스트레스 발표하기 - 스트레스 해소방법 만들기
2-3. 유혹에 빠진 친구 구하기	- 흡연 유혹에 빠진 친구를 구할 방법을 찾는다 - 친구가 금연을 실천하도록 돕는다.	- 친구의 역할에 관해 이야기하기 - 흡연의 유혹에 빠진 친구 구조 방안 짜기 - 실제로 연습해보기
2-4. 금연광고 카피라이터	- 청소년 흡연예방 혹은 금연 광고에 들어갈 문구를 만들어본다. - 청소년의 눈높이로 또래 청소년들을 설득하는 능력을 키운다.	- 카피라이터와 카피라이팅에 관해 알기 - 인터넷으로 금연광고 검색하기 - 청소년 흡연예방/금연광고 카피 만들기
2-5. 우리들의 금연정책	- 청소년들이 입은 간접흡연의 피해 사례를 찾는다. - 스스로 금연정책 담당 공무원 혹은 국회의원이라고 가정하고 간접흡연 피해를 줄이기 위한 정책을 세운다.	- 간접흡연에 대해 이해하기 - 간접흡연으로 인한 피해사례 이야기하기 - 간접흡연의 피해를 줄이기 위한 정책 만들기

마지막 영역은 ‘나에게 적합한 금연의 길’이다. 금연에 성공하기 위해서는 굳은 의지, 여러 가지 흡연 유혹에 대한 준비 그리고 강한 실천력이 있어야 한다. 흡연 청소년들은 첫번째 영역에서 흡연의 폐해에 관하여 정확한 지식을 배우고 흡연이 자신의 삶에 미칠 장기적인 영향을 생각하면서 금연의 필요성을 인식하기 시작했을 것이다. 마지막 영역에서는 금연의지를 키우고, 금연을 체계적으로

준비하는 방법을 배움으로써 금연에 대한 자신감을 키우도록 하는데 중점을 두었다. 강제적인 금연보다 스스로 금연의 필요성을 느끼고 준비하도록 하였다.

<표 4> 제3부(나에게 적합한 금연의 길)의 구성

주 제	활동목표	주요내용
3-1. 금연하면 좋아지는 것들	- 금연을 통해 얻을 수 있는 여러 가지 잇점을 생각함 - 금연의지를 높인다. - 금연을 실천하고자 하는 청소년들에게 금연친구를 만들 기회를 준다.	- 금연으로 얻을 수 있는 것 발표하기 - 금연으로 얻을 수 있는 것 평가하기 - 금연친구 만들기
3-2. 나의 금연 시행착오	- 금연을 시도한 경험이 있는 경우 실패한 이유를 점검한다. - 올바른 금연방법과 전략을 익힌다.	- 금연유형 알기 - 금연경험 발표하기 - 나의 시행착오 평가하기
3-3. 금연을 위한 나의 건강상태 점검	- 금연에 성공하기 위하여 나의 니코틴 중독 정도를 알아본다. - 흡연에 대한 나의 심리적 상태를 점검한다. - 금연에 성공할 수 있다는 자신감을 갖는다.	- 니코틴 중독 정도 검사 - 나에게 담배가 가지는 의미 검사 - 나의 금연의지 검사
3-4. 나의 금연 실천계획	- 나의 의지에 따라 나에게 가장 적합한 금연실천 계획을 세워본다. - 철저한 금연 준비로 금연에 성공할 수 있는 가능성을 높인다.	- 나의 흡연습관 분석하기 - 금단증상에 대한 대처방법 알기 - 금연 계획 세우기

6. 프로그램의 활용방안

이 연구에서 개발된 프로그램은 초등학교, 중·고등학교, 청소년을 대상으로 전문적인 금연교육을 실시하는 각종 금연학교, 청소년 단체와 수련시설에서 활용할 수 있다. 다양한 기관에서 이루어지는 교육은 참여 대상과 목적에 따라 세 가지로 생각해 볼 수 있다.

첫째는 모든 청소년을 대상으로 하는 ‘흡연예방교실’이다. 교육 목적은 청소년의 흡연을 미리 예방하는데 있지만, 흡연 경험이 있는 청소년들이 참여할 수도 있다. 흡연 경험이 있지만 습관적인 흡연에 이르지 않은 청소년들에게는 금연 교육보다 흡연예방교육이 더 필요하다.

나머지 두 가지 교육형태는 이미 흡연이 습관화된 청소년을 대상으로 하며, 일과시간 후에 시간을 내어 규칙적으로 교육에 참여하는 ‘금연교실’과 일정 기간 동안 외부로의 출입이 제한되고 프로그램 진행 장소에서 집중적인 금연 훈련을 실시하는 ‘금연캠프’가 있다. 둘 다 흡연 청소년을 대상으로 참가자들이 궁극적으로 금연에 이르도록 하는데 목적을 두지만, ‘금연캠프’가 ‘금연교실’보다 일정기간 동안 금연을 실천할 수 있는 환경적 조건을 제공하는데 유리하다고 할 수 있다.

그러나 금연의지가 부족한 청소년들의 경우 ‘금연캠프’에 참가한다고 해도, 실제로 금연에 성공할 가능성은 적다. 따라서 정상적인 학교생활을 유지하면서 금연의지를 키우는 것이 중요하며, 이를 위해서는 비흡연 청소년들과 함께 참여하는 ‘흡연예방교실’ 형태의 교육만으로 부족하다. 특히 습관적으로 흡연하는 청소년들의 경우, 금연의지를 높이기 위해서는 단순히 흡연의 해독과 삶에 미치는 장기적 악영향을 인지하는 것보다, 자신의 건강상태와 금연에 이르기 위한 실천방법을 알고 금연할 수 있다는 자신감을 갖는 것이 필요하다.

이상의 세 가지 교육형태를 상정할 때, 이 연구에서 개발한 프로그램의 제1부와 제2부는 모든 교육형태에서 참여 학생의 특성에 따라 선택적으로 활용될 수 있다. 그리고 제3부는 ‘흡연예방교실’ 형태를 제외한 ‘금연교실’과 ‘금연캠프’ 형태의 교육에 활용될 수 있다. 제3부는 흡연 청소년만을 대상으로 개발되었으며, 특히 흡연

이 습관화된 청소년들에게 적합하다.

<표 5> 교육형태별 프로그램 활용 방안

교육형태	대상	주요목적	주요 담당기관	해당영역
흡연예방 교실	모든 청소년	흡연예방교육	학교, 청소년 단체, 수련시설	1-2부
금연학교	흡연 청소년	금연의지 향상 금연실천	청소년 단체, 사회단체, 병원, 보건소	전체
금연캠프		체력단련 정서함양 금연실천	청소년 단체, 수련시설, 금연학교	전체

V. 정책제언

1. 담배값 인상

정부는 담배가격 인상을 통해 금연을 유도하려는 의도를 가지고 있다. 보건복지부의 경우 가격정책이 비가격정책(금연구역 확대, 광고규제)보다 효과가 높고, 한국의 비가격정책 수준은 선진국과 비교해 별로 손색이 없기 때문에 담배가격 인상을 통해 금연을 유도하고자 한다.

문제는 이러한 담배가격 인상이 과연 여성 청소년의 금연을 유도할 수 있는 방안인가라는 점이다. 조사에 따르면 여성 청소년의 경우 담배가격에 따른 인상의 효과는 소득계층별로 차이가 있고 매우 높은 인상이 동반되지 않는 한 금연의 효과는 없을 것으로 인식하고 있다. 따라서 정부가 담배가격 인상을 통해 청소년의 금연을 유인하고자 한다면 인상율을 대폭 상승시켜야 한다. 이는 여성 청소년의 금연으로 유도할 수 있는 적정 담배가격에 대한 연구가 시행되고 그 결과가 정책적으로 실행되어야 가능하다.

2. 담배판매 전략

현재 판매되고 있는 담배갑을 보면 여성의 흡연을 유인할 수 있는 색깔(예를 들어 빨간 색), 순한(light) 또는 부드러운(mild) 담배라는 문구 등이 포함되어 있다. 이러한 사항은 청소년 중에서도 특히 여성에게 보다 중요한 영향력으로 작용할 수 있다. 또 청소년을 유혹하는 모 담배의 예쁜 고양이 캐릭터나 사랑에 대한 감각적 문구의 삽입도 여성 청소년의 담배구매를 증가시킬 수 있다. 따라서 순한 담배에 대한 긍정적인 이미지를 전달하는 문구, 여성의 기호에 보다 잘 맞는 담배갑 디자인, 청소년의 호기심을 유발하는 게임, 가는 담배의 판매금지를 시행해야 한다.

흡연으로 인한 심각한 폐해를 전달할 수 있는 사진을 첨가하고, 흡연에 대한 경고 문구가 전체 담배갑에서 차지하는 비율을 증가시키며, 무미건조한 색깔 - 흑백이외에는 사용하지 못하도록 하는 것 - 과 디자인으로 바꿀 필요가 있다. EU에서처럼 담배갑에 ‘순한(light)’이라는 말을 삭제할 필요가 있다.

3. 담배구입처

흡연실태 조사결과 주민등록증을 확인하지 않고 판매하는 곳이 많은 것으로 나타났다. 따라서 모든 가게에서 담배 구입자에 대한 주민등록증 확인을 강화하여 여성 청소년에게 담배를 판매하는 상술을 차단하는 감독, 관리 기능이 강화되어야 한다.. 또한 얼굴을 확인할 수 없는 담배자동판매기에 담배구입자 본인 확인이 되지 않는 성인인증장치에 대한 대안이 필요하다.

4. 흡연 장소

현행법은 청소년의 흡연을 금지하고 있으나 성인과 청소년이 동시에 출입하는 장소에서 공공연하게 흡연이 이루어지고 있는 것으로 조사결과 나타났다. 특히 여성 청소년의 경우 집 밖에서의 흡연은 흡연량을 늘리는 요인이 되고, 흡연하는 또래집단과의 지속적인 접촉을 통해 금연을 하기 힘든 환경을 조성한다. 따라서 청소년을 대상으로 흡연을 허용하는 사업주에게는 강력한 경제적, 형사적 제재를 가할 필요가 있다.

5. 흡연예방 및 금연교육을 위한 인프라 구축

1) 예산지원

여성 청소년을 대상으로 하는 교육이 실효성을 얻기 위해서는 정부에서 학교와 기관에 인력, 부대비용, 프로그램 실행 등을 위한 비용을 최대한 지원할 필요가 있다. 흡연자를 위한 금연학교나 금연 캠프 등의 참가비도 저소득층 여성 청소년을 위해 정부가 부담하여 시행되어야 한다.

2) 여성 청소년에게 적절한 교육내용과 교육방식 발굴

여성 청소년의 금연교육내용과 교재가 매우 식상하다고 평가하고 있다. 학년별로 여성 청소년의 대상자에 맞는 참신한 교과내용 개발이 필요하다. 사진, 비디오, 실험, 토론, 역할극 등 다양한 매체를 통해 여성 청소년에게 동기 유발이 될 수 있는 교과내용이 지속적으로 개발되어야 할 것이다. 여성 청소년의 특화된 교육내용을 개발하면서 프로그램개발에 따른 실행, 평가, 재개발 과정을 통

하여 교육내용을 지속적으로 보완해 나가야 할 것이다.

또 주입식 강의를 벗어나 여성 청소년의 참여를 유도하는 교육이 필요하고, 금연의 장점을 부각한 교육내용을 개발하여 부정적 교육에서 긍정적 교육으로 전환하여 여성 청소년의 자긍심을 높일 필요가 있다. 또 금연 시도 후 나타날 수 있는 증상이나 흡연의 유혹을 다시 느낄 때 어떻게 대처해야 하는지 등을 구체적인 사례를 통하여 교육해야 한다.

3) 금연교육의 일상화

현재 여성 청소년의 경우 중학교 때 규칙적인 흡연자가 증가한다는 점을 감안하면 초등학교부터 단계적이고 체계적인 교육과정이 필요하다. 현재 재량시간 등 주류교과과정이 아닌 수업에서 간헐적으로 금연교육이 실시되고 있는데 정규교과과정 내에 금연교육을 편입하거나 할당 시간을 대폭 증가시켜 장기적 차원에서 단계적인 교육이 실시되도록 해야 한다. 정규적인 학교교육 외에 흡연자를 위한 금연캠프를 실시하여 흡연 청소년에게 완전한 흡연차단 환경을 조성하는 프로그램이 개발되어야 한다.

4) 흡연 예방 및 치료 담당자 훈련체계 확립

금연교육을 위해서는 교사, 강사 등 금연교육 담당자가 체계적인 교육을 진행할 수 있는 지원이 필요하다. 흡연예방 담당교사조차도 체계적인 교육을 받은 적이 없고, 여성 청소년을 대상으로 한 프로그램도 제대로 개발되지 않아 일상적인 금연교육을 수행할 수 있는 인프라가 구축되어 있지 못하다. 특히 교육담당자가 새로운 방식으로 흡연 여성 청소년을 교육할 수 있도록 특화된 교육을 받을 필요가 있다.

6. 다양한 금연방법 활용

1) 학교 내 비공개적, 인격적, 개인별 금연방식 도입

현재 학교 내에서 여성 청소년의 흡연사실이 적발되면 기합, 반성문 쓰기, 학부모 면담, 각종 봉사활동을 하도록 되어 있다. 이러한 처벌 위주의 방법은 금연에 별 효과가 없는 것으로 평가되고 있을 뿐만 아니라 흡연 여성 청소년에 대한 낙인이나 편견을 증가시킬 가능성이 있다. 중요한 것은 흡연자가 낙인을 받지 않고 금연에 도달하는 것이기 때문에 흡연학생과 학교 내 담당교사 간에 팀 구성이나 상담을 통해 금연을 유도하는 방식을 활용할 수 있다.

2) 단계별 금연방식 도입

교내에서 여러 번 적발된 후 금연학교로 보내지는 처벌에 대해서 여성 청소년들은 강압적으로 느끼고 있으며 이러한 방식이 금연으로 이어지고 있지 못한 것이 현실이다. 따라서 완전한 금연만이 금연의 결과로 볼 것이 아니라 금연의 의지를 갖고 단계적인 금연을 시행하고 있는지의 여부를 판단하여 그 결과로 보상을 주는 평가체제도 필요하다.

3) 지역사회 서비스 활용 방안

여성 청소년의 흡연의 주된 원인은 학교, 가정, 학업성적 등의 스트레스로 인한 것이다. 여성 청소년이 스트레스를 받을 때 흡연이 아닌 다른 통로를 통해 이를 풀 수 있는 장치가 필요하다. 저비용이면서 가까운 거리에 위치한 청소년 문화회관이나 수련시설 등 지역 수련관을 활용하는 방안이 있다. 청소년 수련시설의 경우 일

정한 프로그램이 상시적으로 개설되어 있지만 흡연예방 프로그램도 포함하여 운영할 필요가 있다. 정규적인 프로그램 외에 시설과 기구를 일상적으로 대여하여 여성 청소년이 시간에 구애받지 않고 이용할 수 있는 방안이 필요하다.

4) 보건소의 여성 청소년 금연 프로그램 강화

보건소에서 금연교육을 실행하고 있지만 청소년 금연에 대한 홍보와 프로그램을 구체적이고 지속적으로 실행해야 한다. 학교 내 상담체계와 마찬가지로 보건소 금연 담당자는 치료위주가 아닌 청소년의 금연을 지원하는 분위기 형성과 상담이 병행되어야 한다.

7. 담배규제정책과 타 정책과의 연계

금연정책이 단지 흡연자의 금연을 유도하기 위한 방안, 즉 치료에만 초점을 맞출 경우 예방의 효과는 떨어질 수 밖에 없다. 여성 청소년의 경우 가족, 학교, 성적 위주의 사회적 분위기가 문제가 되므로 이러한 영역의 각종 프로그램이 금연 프로그램과 연계될 때에만 실효성 있는 금연정책의 효과가 발휘될 수 있다. 국민의 건강유지와 흡연으로 인한 사회적 비용을 감소시키기 위해서는 국가의 다양한 정책을 접목시켜 국가적 행동강령을 입안한 후 지속적인 정책의 실행과 평가 속에서 흡연율이 감소할 것이다.

8. 청소년 흡연예방운동 기본계획의 성인지적 관점 도입

국무총리 청소년보호위원회에서는 청소년 흡연 경험율을 2010년까지 15%로 감소하기 위해 청소년 흡연예방운동 기본계획을 세우고 세부사업을 추진 중이다. 교육 자료개발과 보급에서 여성 청소년에게 보다 다가갈 수 있는 내용이 구성되어 있는지, 교육지도자 양성과정에서 여성 청소년에게 특이한 내용을 어떻게 훈련시킬 것인지, 언론 및 인터넷 홍보내용 중 여성 청소년에게 보다 효과 있는 내용이 포함되어 있는지 등에 대해 성인지적 관점을 도입한 정책과 사업이 필요하다.