

# 궁금한 이야기 담배편



학생들이 담배나 흡연에 대해 물어보면  
어떻게 대답해줘야 할까요?



평소 학생들이 담배에 관해 궁금해 하고,  
자주 묻는 질문들을 모아봤습니다.



나는 어른이 빨리 되고 싶어.  
담배를 피워보고 싶거든~

왜 담배를 피우려고 해?  
담배는 건강에 해롭잖아!

그래도 많은 어른들이  
담배를 피우잖아,  
그건 피워도 괜찮다는 뜻 아냐?

아냐, 어른이 되어도 담배를  
피워선 안돼!  
많은 사람들이 금연하지 못해  
후회하잖아!



**Q** 어른이 된 후 담배를 피우는 건 괜찮지 않을까요?

**A** 어른이 되어서도 담배를 피워선 안 됩니다.  
 흡연은 호흡기계, 순환기계 질환과 각종 암의 주원인입니다.  
 또한 담배에 포함된 니코틴은 강력한 중독성 물질입니다.

"절대 피우지  
 마세요!  
 분명 후회하게  
 될 겁니다."

"이렇게  
 후회할거예요.  
 왜 담배를 시작했는지  
 모르겠어요."



"병에 걸리고 후회하기 전에  
 빨리 담배를 끊으라"는  
 흡연자들의 말은  
 금연이 얼마나 어려운지  
 잘 보여줍니다.

이러한 담배의 유해성과  
 중독성은 남녀노소  
 누구에게나 해당됩니다.  
 흡연해도 괜찮은 나이는 없습니다.



딸기 맛, 민트 맛이 나는  
전자담배가 있대!  
한번 피워보고 싶지 않아? 궁금해~

피우면 안돼!  
전자담배도 일반 담배와 다름없어.  
똑같이 건강에 해롭다고 들었어!

그래도 전자담배는 일반담배보다  
건강에 덜 해롭대!  
피워도 괜찮지 않을까?

아니야!  
해로운 것은 마찬가지야!



**Q** 전자담배는 덜 해로운 거 맞죠?

**A** 전자담배를 포함해 어떤 형태의 담배든지 건강에 해롭습니다.

담배회사는 전략적으로  
'전자담배가 덜 해롭다'고 홍보합니다.  
그러나 전자담배 용액과 연무에도  
독성물질과 발암물질이 포함돼 있습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)는  
지난달 15일 전자담배 사용과 관련한  
1,479명 폐질환자와  
33명 사망자 발생을 발표하면서,  
액상형 전자담배를 사용하지 않도록 권하고  
판매를 금지시켰습니다.  
국내에서도 유사한 사례가 보고되었고,  
정부는 액상형 전자담배 사용 중단을  
강력히 권고하고 있습니다.

또한, 전자담배는 비흡연자와 학생들이  
일반담배를 접하게 하는  
역할을 할 수 있습니다.

최근 출시된 전자담배는  
맛과 향, 모양을 바꿔  
학생들의 호기심을 자극하고,  
담배의 유해성을 잊게 하기 때문에  
오히려 더 위험할 수 있습니다.





담배회사가  
청소년을 대상으로  
광고하기도 한대!

무슨 소리야~  
담배회사는 어른을 대상으로  
광고하는 거잖아!

아니야~  
우리가 자주 보는 웹툰이랑  
유튜브에서도 담배를 광고하잖아!

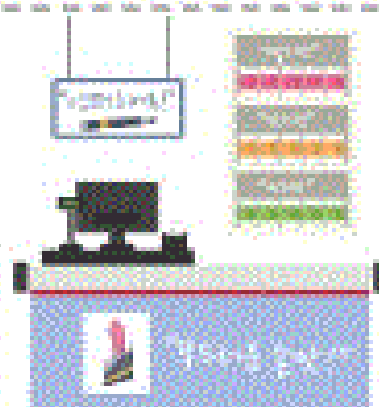
그런가..?  
에이...설마 청소년을 대상으로  
광고하겠어~?



**Q** 담배회사가 청소년을 대상으로도 광고를 하나요?

**A** 담배회사는 성인 뿐만 아니라, 잠재적 고객인 청소년을 대상으로도 광고를 하고 있습니다.

한국건강증진개발원  
국가금연지원센터  
2019년 3월 조사에  
따르면, 청소년들이  
자주 이용하는  
학교 주변 200m  
(교육환경보호구역) 내  
담배소매점은 평균 7개이며,  
그 중 편의점에는 평균 33.9개의  
담배광고가 있었습니다.



그리고 청소년들이 즐겨보는 웹툰에서도 담배나 흡연장면을 보여주는 경우가 조사대상의 50%에 달했습니다.

유투브에서도 담배회사로부터  
제품을 후원받은 담배 사용 후기  
영상을 쉽게 찾아볼 수 있습니다.  
새로운 고객을 유치해야 하는  
담배회사는 점점 더 교묘하고  
정교한 방법으로 청소년들에게  
접근하고 있습니다.



공부하느라 정말 힘들다...  
스트레스 받는데  
나도 담배나 피워볼까?

무슨 소리야!  
담배는 스트레스 해소에  
도움이 안돼!

어른들을 보면  
스트레스 받을 때 담배 피우던데?  
오히려 집중력도 높여준대!

아니야! 장기적으로 보면  
담배의 중독성 때문에  
공부에 집중하기 힘들게 분명해!





**Q** 담배를 피우면 스트레스가 풀리나요?

**A** 장기적으로 볼 때, 흡연은 스트레스 해소에 도움이 되지 않습니다.

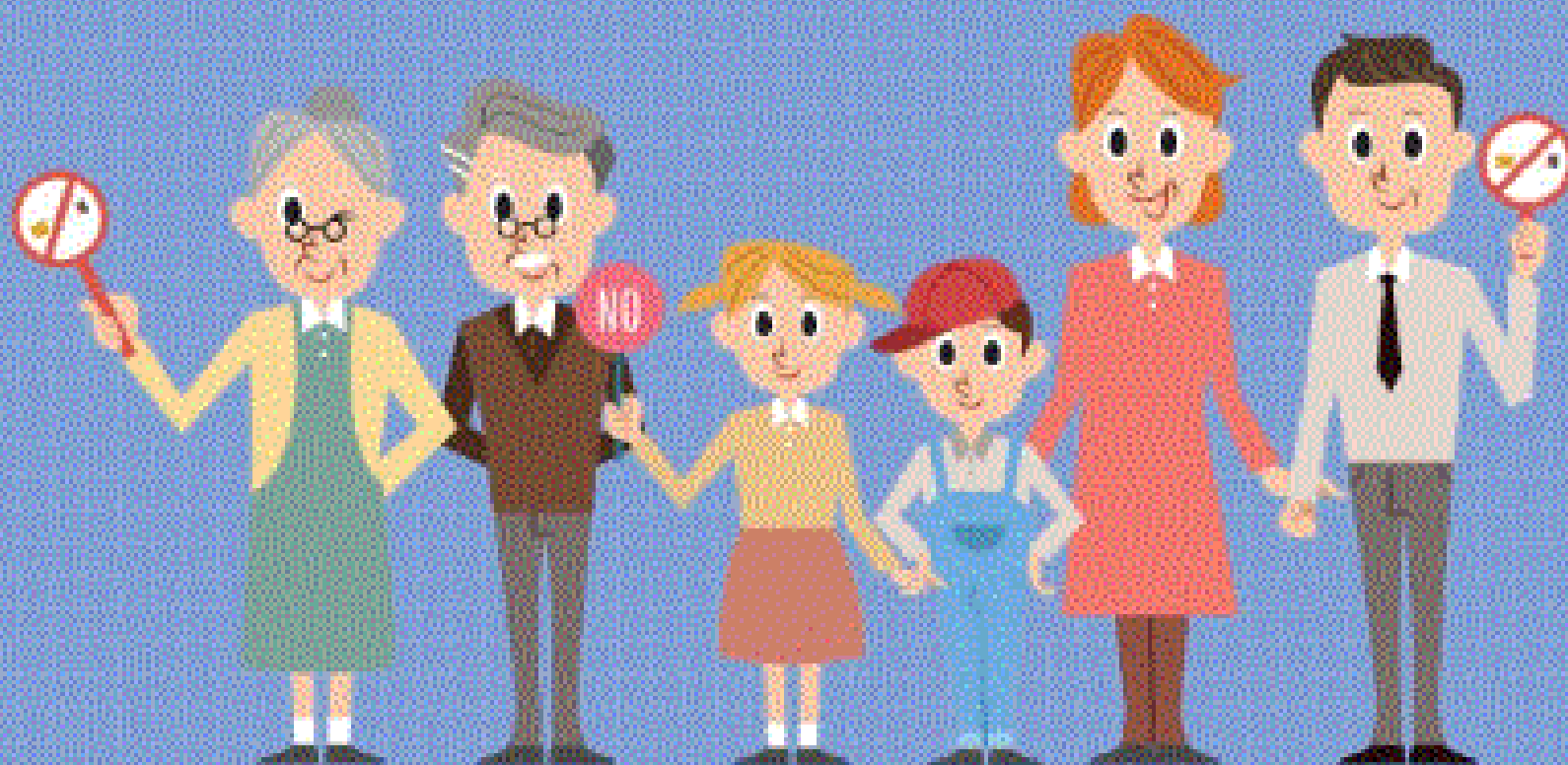
담배를 피우면 순간적으로  
마음이 편안해지고 집중력이나  
학습속도가 증가하는 것처럼 느껴지지만,  
혈중 니코틴 농도가  
낮아지면 다시 불안한 마음이 생기고  
담배 생각이 나서 집중을 못 하게 됩니다.



‘담배를 피워야겠다’는  
욕구 역시 스트레스인데,  
흡연을 하면서 그 욕구가 해결되기 때문에  
스트레스가 해소되는 것처럼  
착각하는 것입니다.

지속적으로 담배를 피우면  
정서불안이 발생하고,  
학습능력과 인지기능이 저하되며,  
스트레스를 불러일으킵니다.

# 청소년들이 담배에 대해 질문을 한다면 정확한 답변을 해주실 수 있겠죠?



## 참고문헌

Dawood OT, Rashan MA, Hassali MA, Saleem F. Knowledge and perception about health risks of cigarette smoking among Iraqi smokers. J Pharm Bioallied Sci. 2016;8(2):146-151.

박의철, 최석환, 이우식. (2019). 한국 성인의 전자담배 사용 관련요인. 한국산학기술학회 논문지, 20(8), 47-55.

이태림, 김희진, 이병규, 전주은, 루소영, 지선하 (2017). 청소년 흡연자의 금연 시도와 전자담배 사용. 보건교육건강증진학회지, 34(3), 71-83

Office on Smoking and Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion(2019).Outbreak of Lung Injury Associated with E-cigarette Use, or Vaping. [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html).

금연 기획팀(2019). 학교 주변 담배수매점 7개소, 수매점 당 담배량도 22.3개. 한국건강증진개발원