

# 여성 흡연

## 더 큰 피해, 더 어려운 금연

과거 담배가 남성의 전유물로 여겨지던 시절에는 여성의 흡연율이 전반적으로 대단히 낮았다. 그러나 담배로 인한 피해가 늘어나고, 담배의 해로움에 대한 연구결과들이 보고되면서 남성의 흡연율은 선진국을 시작으로 감소추세에 있지만, 여성의 흡연율은 세계적으로 급속한 증가추세에 있다.

유교 문화권에 속해 있는 우리나라의 경우, 여성 흡연율이 아직 그렇게 높은 편은 아니지만, 1990년대에 들어서면서 젊은 여성으로부터 급속하게 증가하고 있기 때문에 이에 대해서 심각한 고민과 적극적인 금연운동이 필요한 상황이다.

여성은 같은 양의 담배를 피워도 남성보다 건강상의 피해를 보는 정도가 더 심하다는 연구 결과들이 많다. 여기에 덧붙여서 최근의 연구 또한 흡연하는 여성이 담배를 끊으려고 할 때 남성보다 더 끊기 어렵다고 보고하고 있다. 금연이라는 것이 원래 쉬운 것은 아니지만, 여성에게 특히 더 어려운 이유가 무엇일까?



## 1. 여성의 생리주기와 니코틴, 그리고 금단 증상의 상호 작용

여성의 생리 주기 중 배란 후기에 금연을 위한 노력은 거의 성공하지 못하는데, 그 이유는 배란 후 기간에서 여성의 심리적인 상태와 관련이 있다고 한다.

## 2. 담배를 피우면서 얻는 만족감(?) 이 남자보다 더 크다

여성은 일반적으로 남성에 비해 우울 성향을 많이 보이며, 자녀양육 등과 같은 스트레스를 남자 보다 더 받고 있기 때문에 담배에 대한 의존도가 더 심해진다. 그리고 담배를 피울 때 남성보다 더 자주 담배를 빨아들이는데, 한 번에 빨아들이는 양은 작지만 그에 대한 만족감이 남자보다 크기 때문에 금연을 하기가 더욱 어려운 것이다.

## 3. 다이어트에 대한 미련

여성은 남성보다 체중 증가에 대한 두려움을 더 많이 가지고 있으며, 사회·문화적으로도 뚱뚱해서는 안 된다는 심한 압박을 받고 있다. 따라서 흡연을 하는 대부분의 여성들은 체중에 지극히 민감하며 금연 후에 일시적으로 찾아올 체중 증가에 대한 두려움 때문에 담배를 포기하지 못한다.

흡연을 하는 젊은 여성들 중에는 여러 가지 이유들 때문에 지금 당장 금연을 하기는 어렵지만, 임신을 하게 되면 태아를 위해서라도 금연을 하겠다고 다짐을 하곤 한다. 그러나 2000년


3월에 영국에서 시행된 한 연구결과에 따르면, 흡연하는 여성 중 임신했을 때 실제로 금연을 하는 여성은 26%에 불과하고, 대부분은 그대로 담배를 피운다고 하였다.

금연! 지금이 바로 시작해야 할 가장 적절한 시기이다.

## 4. 여성 흡연중독, 빠르고 끊기가 어렵다

여성은 20대에 주로 호기심과 멋으로 담배를 시작하지만 한번 담배를 피면 남성보다 쉽게 중독되고 그만큼 끊기도 어렵다. 흡연 여성들은 공간적인 제약 때문에 한 번에 여러 개피를 피우게 되고, 그만큼 니코틴에 예민해지므로 금단 현상이 더 심하다고 볼 수 있다.

미국 맨피스대학 연구결과를 보면 비 흡연 여성과 여성의 뇌 사진을 보면 도파민을 조절하는 효소의 양이 분명히 차이가 나는데 흡연여성은 이 효소가 적어 담배를 피울 때와 안 피울 때와의 감정차이가 급격하게 변하기 때문에 담배를 더 찾게 된다고 한다.

특히 여성들은 성격적으로 다소 의존적인 성향이 강하고 사회적인 요인으로 봐도 스트레스를 다른 방법으로 해소할 방법이 적기 때문에 쉽게 중독에 빠지고 중독에서 빠져 나오는 것도 어려운 것으로 알려져 있다. 이 때문에 금연하려는 여성은 먼저 담배에 대한 심리적 의존도를 줄이고 니코틴 패치 등 보조제를 이용하면 훨씬 더 효과를 높일 수 있을 것이다. 

(자료제공 : 한국금연운동협의회)