

청소년 흡연과 구강건강

단국대 치과대학장 신 승 철

근래에 와서 우리나라의 흡연 추세에 커다란 변화가 생겼다.

과거 성인 남성 위주의 흡연율은 점차 낮아지고 있으며, 여성과 청소년의 흡연율이 해마다 높아지고 있다는 점이다. 청소년은 세포, 조직, 장기가 발육하고 성숙하는 과정에 있기 때문에 담배의 독성 물질 또는 화학물질과 접촉하는 경우 그 손상 정도가 성숙한 세포나 조직에 비해 더욱 크게 된다. 16세 이하에서 담배를 피우는 경우 그 피해는 20세 이후에 담배를 시작하는 경우보다 피해 정도가 3배 높다는 보고가 있다.

조사에 의하면, 20세 이후에 담배를 시작한 사람들의 폐암 사망률을 담배를 피우지 않은 사람에 비해 9배가 높는데, 16세 이하에서 담배를 피우기 시작한 사람은 27배나 높은 것으로 나타났다.

어린 나이에 흡연을 시작할수록 니코틴 중독이 심해진다. 따라서 늦게 흡연을 시작한 사람보다 흡연량이 더 많고 금연하기는 더 어렵다. 폐가 한창 자랄 때인 청소년 시기에 담배를 피우면 폐가 다 자라지 못해 담배를 피우지 않는 청소년보다 폐기능이 약해져 쉽게 숨이 차서 운동을 잘할 수 없으며,

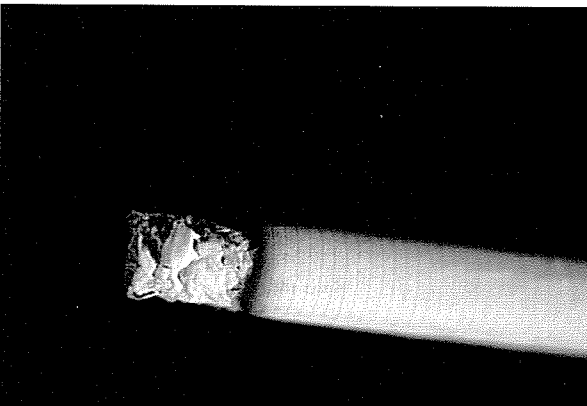
지속적으로 운동할 수 있는 능력을 떨어뜨린다.

이것은 운동선수에게서도 마찬가지이다. 기관지가 손상되어 기침을 많이 하고 가래를 자주 뱉어내야 한다. 또한, 담배를 피우지 않는 청소년보다 감기에 더 잘 걸린다. 담배를 피우면 숨 쉴 때마다 입에서 고약한 냄새가 난다. 담배 냄새는 머리와 옷에도 오랫동안 배어 있으면서 악취를 풍긴다. 흡연 청소년은 담배를 피우지 않는 청소년보다 얼굴에 주름살이 빨리, 그리고 많이 생겨 건강해 보이지 않게 된다. 특히, 치아와 손가락 끝이 누렇게 변색하고 잇몸이 잘 상하며 신경질적이고 우울해 하는 경우가 많다. 그리고 흡연하지 않는 청소년보다 위험한 행동을 할 가능성이 크다.

흡연을 하면 심장병과 중풍의 초기증상인 혈관에 기름 찌꺼기가 쌓이면서 혈관이 좁아지는 동맥경화증이 청소년 시기에 이미 생기기 시작한다. 그리고 동맥경화증을 일으키는 나쁜 기름기가 혈액 속에 많이 떠다닌다. 혈액 속에 담배연기의 주요 가스인 일산화탄소의 농도가 매우 높아진다. 일산화탄소는 뇌를 비롯한 모든 장기에 산소 부족을 가져와 쉽게 피로하게 만들고 신체의 발육성장에 나쁜 영향을

미친다. 또한 뼈 속에서 칼슘이 많이 빠져나가게 하며, 청소년이 흡연을 함으로써 구강 내 하악전치부 안쪽에 니코틴과 타르의 검은 착색이 생기며 잇몸이 검게 되고 면적이 저하되어 입안의 감염이 잘 생긴다. 청소년 시기는 흡연 습관이 길드는 최초의 시기이므로 이 시기에 흡연의 해악에 대한 올바른 지식과 이해를 적절히 교육할 필요가 있다고 하겠다.

여성 흡연에 관해서는 다행스럽게도 우리나라 여성의 흡연율은 그간의 사회적, 문화적 여건에 따라 아직 다른 나라에 비하여 그리 높지는 않으나 근래에 해마다 상승하고 있음이 우려된다. 여성은 흔히 임신 기간에 흡연이 태아와 산모에 치명적이라는 점을 대다수가 알고 있기에 이 기간에 절연과 금연을 하려는 경우가 많으며, 실제로 대다수의 임산부는 임신 후보다 임신 전부터 흡연을 해온 경우가 많다. 그러나 니코틴 중독이 되어 있을 경우 절연이나 금연이 매우 힘들 뿐 아니라 임신 전이나 초기의 흡연이 태아에게 직·간접으로 영향을 미칠 수 있기에 미리 절연토록 해야 한다. 여성은 임신과 관련하여 흡연이 태아에 위해작용을 한다는 점 이외에도 하루빨리 금연, 절연을 하도록 해야 한다.



간혹 체중을 줄인다는 구실로 흡연을 하게 되는 여성이 있으나 이는 근거가 매우 희박한 논리이며, 일시적으로 식욕을 낮추어 체중이 줄어든 것처럼 느낄 수 있겠으나 스트레스 증가로 인한 해소책 등 다른 부작용으로 오히려 체중이 증가할 수도 있다.



체중 감량과 담배의 효과는 아직 그 근거가 없는 것으로 알려졌다. 다만 흡연자가 금연이나 절연을 하였을 때 흡연 습관이나 금단현상을 없애기 위한 조치로 사탕과 과자 등 간식을 자주 섭취함으로써 해서 체중이 늘어나는 경우는 있지만 흡연이 체중감소에 기여하는 것은 아니다. 금연으로 인한 간식 섭취는 또 다른 방법의 모색으로 해결책을 찾도록 해야 할 것이다.

피부의 노화와 관련하여, 담배 연기 속에는 일산화탄소가 함유되어 있으며 일산화탄소는 산소보다 혈액 내 헤모글로빈과 더욱 잘 결합하고 이로써 산소 전달의 저하와 세포들의 대사율이 낮아지고 이에 따라 피부가 쉽게 건조해지며 노화가 촉진되는 것이다. 그 결과 주근깨, 기미, 잔주름이 잘 생기게 된다.

그러므로 우리나라에서 청소년 및 여성의 흡연이 만연되지 않도록 구체적인 대책이 마련되어야 할 것이며, 흡연자들에게 흡연에 대한 정확한 지식을 알려줘서 금연 절연을 유도해야 할 것이다. ㉞