

“건강하게 살려면 금연해야죠.”

I. 담배란 무엇이며 얼마나 해로운가?

1. 담배의 역사

담배는 오래전에 미주대륙에 거주하고 있던 인디안들 의약용으로 사용돼 왔었다. 1492년 콜럼버스가 유럽인으로는 처음으로 미주대륙을 방문한후 인디안들의 기이한 담배습관에 대해 기록하였으며, 그후 66년 뒤 한 탐험가에 의하여 담배묘종이 멕시코에서 스페인으로 수입됨으로써 서양에 담배가 퍼지기 시작하였다.

우리나라에는 임진왜란때 일본인에 의하여 담배가 소개된바 있었으나 병자호란때 비로소 담배묘종이 중국으로부터 들어와 재배 및 보급되기 시작하였다.

유럽에 담배가 수입된 이후, 많은 사람들이 담배가 암을 일으키고 몸에 해롭다는 것을 계속 주장해 왔으며 영국에서는 왕이 직접 금연을 선포하는 일도 있었다. 우리나라에서도 담배가 널리 퍼지기 시작하면서 백해무익한 담배를 금지하는 단인령(斷烟令)을 내리기도 하였다.

그러나 1800년초에 영국정부가 세입

을 올리기 위하여 담배를 전매하기 시작한 후 담배유해론은 잠잠해지고 담배에찬론만 과장되게 선전되었다. 그후 담배는 보편적인 사람들의 건전한 기호품으로 인식되어 퍼지게 되었다.

1956년에 미국과 영국에서 담배가 폐암의 원인이 된다는 첫 학술보고가 있는 이후 담배의 해독에 대해 실로 많은 연구가 이루어졌다. 미국정부는 1964년 그리고 1979년의 2회에 걸쳐 「담배와 건강」이라는 보고서를 발간함으로써 담배가 생각했던 것보다 건강에 심한 해를 주며 그 해독은 더 광범하고 다양하다는 것을 공인하게 되었다.

그 이후 전세계적으로 금연운동이 전개되기 시작했으며 담배피우는 것은 보편적인 사람들의 건전한 기호 행위가 아니라 가급적 버려야 할 나쁜 습관이며 반 지성적이고 반 사회적인 행위로 규정되고 법적으로 규제까지 되고 있다. 담배가 서양에 소개된 이래 400년동안 일어났던 하나의 해프닝으로 끝날 것이다.

2. 담배 속에는 어떠한 해로운 물질들이 있는가?

담배연기 속에는 약 4,000여종의 화

학물질이 들어있다. 이것을 크게 타르(Tar), 니코틴 그리고 기체성분으로 나눌 수 있다.

타르는 담배연기를 입에 넣었다가 흰 종이내 내뿜을 때 나타나는 미립자가 농축된 흑갈색의 진한 액체를 말한다. 일반적으로 담배진이라고 하는 독한 물질이다. 이 담배진은 소량으로도 웬만한 곤충은 다 죽일 수 있다. 이 타르 속에는 수십종의 발암물질과 독성물질이 들어있어 인체에 각종 암을 일으키는 역할을 한다. 한사람이 하루에 한갑씩 담배를 피울 때 일년간 모이는 타르의 양은 유리 한컵에 꼭찰 정도이다.

니코틴은 한개피당 평균 2mg이 들어있으며, 여러가지 약리작용이 있다. 모세 및 말초혈관 수축, 혈압상승, 심박동항진, 신경자극 그리고 혈관벽에 손상을 일으켜 동맥경화증을 촉진시킨다. 무엇보다도 습관성을 일으켜 담배를 계속 피우게 하는 주범이다. 담배 한개피 속에는 약 2mg의 니코틴이 있으므로 담배두갑(40개피)을 한꺼번에

피우면 사람도 사망할 수 있는 치사용량이 된다.

기체성분 속에서 가장 해로운 것이 일산화탄소(Co)이다. 담배를 피우는 것은 마치 소량의 무연탄냄새를 계속 맡고 있는 것과 같이 만성 저산소증현상이 일어나 신진대사에 장애를 주고 조기 노화현상을 일으키며 맑은 정신을 유지하기 어렵게 한다.

3. 담배로 인한 사망은 얼마나 많은가?

우리나라에서 담배로 인한 각종 질병 그리고 조기노화(早期老化) 현상 등으로 사망하는 사람의 수가 1년에 약 3만명 가량 될 것으로 추정된다. 이것은 1년간 우리나라에서 교통사고로 사망하는 사람의 약 4배가 되는 수치이다.

뿐만 아니라 우리나라 사람들의 흡연추세로 볼때 앞으로 5~10년후 흡연으로 인한 사망자 수는 현재의 2배로 늘어날 전망이어서 문제가 대단히 심각함을 알 수 있다.

현재 남녀의 평균 수명에서 남자가 여자보다 평균수명이 7~8년 %인데 이중 4~5년 정도는 남자가 여자보다 담배를 많이 피우기 때문이라고 한다.

담배를 피우는 사람은 평균 4~8년의 수명이 단축되며 평균사망률도 두배나 더 높다. 이것을 역으로 환산해보면 담배 한개피를 피우면 수명이 평균 5분 30초 단축된다는 계산이 된다.

