

담배, 무엇 때문에 못 피우게 하는가?

지난 달에 이어 간접흡연으로 인한 피해와 금연하는 방법에 대해 이번 기획기사에서 알아보겠다.

간접흡연이란 담배 피우는 사람이 만들어 내는 담배 연기를 담배 피우지 않는 사람이 들이마시으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과를 나타내는 것을 말한다.

만일 간접흡연이 해로운 것이라면 담배를 피우지 않는 사람들을 흡연자들로부터 보호해 주어야 하는 것은 마땅한 일일 것이다. 따라서 간접흡연만으로도 건강상에 문제가 생길 수 있는가 하는 것은 대단히 중요한 의미를 갖는다.

“간접흡연은 해가 될 수 있는가”

물론이다. 간접흡연은 직접흡연 못지않게 건강상 해를 끼친다. 담배연기는 둘로 나눌 수 있다. 흡연자가 들이마신 후 내뿜는 주류연과 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기인 부류연이다. 간접흡연의 경우에는 비흡연자가 마시게 되는 담배연기로 부류연이 85%, 주류연이 15%를 차지한다.

문제는 담배를 피우지도 않는데, 비흡연자가 주로 마시게 되는 부류연은 독성 화학물질의 농도가 주류연보다 더 높다는데 있다. 담배 끝에서 나오는 생담배 연기는 담배 속의 모든 독성물질, 발암물질을 거르지 않고 그대로 외부로 내 보내기 때문에 그 독성이 대단히 강하다. 또한 담배연기 입자가 작아서 폐의 더



깊은 부분에 침착된다. 실제로 주류연과 부류연을 분석해 보면 모든 연기 내 독성성분이 부류연에 2~3배 정도 더 많다. 실제 니코틴은 3배, 타르는 3.5배, 일산화탄소는 5배 이상 더 높다. 그러므로 간접흡연은 직접흡연 못지않게 해가 된다.

“간접흡연으로 인한 고통을 아십니까?”

담배에 예민한 사람은 무척이나 담배냄새를 싫어한다. 따라서 흡연자를 멀리하려고 하게 되는 경우가 허다하다. 이는 담배연기로 인한 신체적 고통이 적지 않기 때문인데, 민감한 사람 중 2/3가 안구자극 증상을 나타내고, 1/3 정도가 코 증상, 1/3에서 두통, 1/4에서 기침 등의 증상을 나타낸다.

“사랑하는 가족에게 다가서는 죽음의 연기”
「말 못하는 자녀들의 고통」



간접흡연은 자녀의 출생 전부터 영향을 끼친다. 간접흡연은 저체중 출생아와 관련이 있으며,

영아 돌연사 증후군과도 연관이 있다고 한다.

면역력이 약한 아이들은 간접흡연의 피해를 더욱 심각하게 받게 된다. 간접흡연에 노출된 소아와 청소년은 호흡기 질환에 걸릴 가능성이 높아진다. 담배를 피우는 가정에서 아이들의 상기도 감염의 위험은 5배 이상 높으며(1967년 미국 덴버의 가메론 박사), 미래 폐암 발생율 또한 2배나 높다(영국 그레이 박사). 그 이외에 천식, 기침, 중이염 등의 발병률은 6배나 높으며, 폐기능도 전반적으로 낮아진다고 한다. 부모 모두 흡연을 하는 가정의 영아는 복통을 일으킨 경우

가 90%에 이르나, 부모가 모두 비흡연자일 경우 복통을 일으킨 아이는 32%로 나타나 간접흡연과 복통과의 연관을 추정할 수 있게 한다(영국 메디칼 저널). 그 외에도 간접흡연이 키에 영향을 미친다는 연구가 있는데, 간접흡연에 의한 어린이의 신장이 평균 약 1cm 작다고 보고 되었으며, 가정 내 흡연자가 많으면 어린이의 신장에 더 큰 영향을 미친다는 결과를 보였다고 한다(센트 토마스 병원).

그러나 이런 신체적인 고통보다 더 중요한 것이 있다. 자녀들이 부모를 표본으로 삼아 훨씬 쉽게 담배를 접하게 된다는 사실이다.

「일심동체니까 함께 살고 함께 죽지는 것인가?」

흡연자의 배우자는 비흡연자의 배우자보다 폐암에 걸릴 위험이 약 30% 높다. 또한 심장병에 걸릴 위험은 40% 더 높다. 최근 국내 연구에 의하면 현재 흡연자의 부인은 비흡연자 부인에 비해 폐암으로 입원할 확률이 1.9배 높았으며, 흡연자와 30년 이상 같이 지낸 부인의 경우는 폐암에 걸릴 확률이 비흡연자 부인과 비교해 3배 이상 높다고 한다. 그 이외에도 여러 가지 사소한 잔병의 발병률이 더 높은 것으로 나타났다.

“간접흡연과 폐암”

한국인 성인남성의 흡연율(약 70%)은 세계 제 1위인 반면, 성인여성의 흡연율(약 5% 미만)은 세계에서 가장 낮은 나라 중에 하나라고 한다. 남녀의 흡연율이 이렇게 차이가 나는 것은 특이한 일이 아닐 수 없다. 그럼에도 불구하고 여성의 폐암 사망률이 남성과 같이 계속적으로 증가하고 있음은 더욱이 놀라운 일이 아닐 수 없다. 따라서 남편의 흡연에 의한 간접흡연의 영향일



가능성이 매우 높다는 가설을 내놓을 수 있는 것이다.

실제로 흡연하지 않는 남편의 부인과 비교하여, 현재 흡연하는 남편의 부인은 나이, 사회적 지위, 거주지, 남편의 채소 섭취량, 남편의 직업 등의 변수가 모두 같다고 할 때 폐암으로 입원할 확률이 1.9배 높았으며, 특히 흡연하는 남편과 30년 이상 같이 지낸 부인의 경우는 폐암에 걸릴 확률이 흡연하지 않는 남편의 부인과 비교해 31배나 높았다고 한다. 이러한 위험도는 남편과 부인의 연령, 사회·경제적 상태, 음주여부와 관계없이 통계적으로 유의하다고 밝혀졌다.

“나는 어른처럼 보이고 싶어 담배를 피웠어요. 유감스럽게도 정말로 효과가 있었어요.”

팜은 ‘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 달라졌을뿐 아니라(오른쪽 사진) 병원의 중환자실에서 하루하루를 힘들게 보내고 있다.

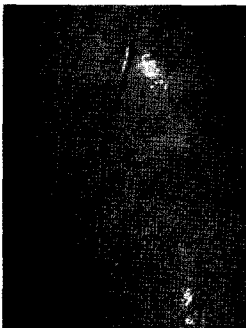


24세



28세

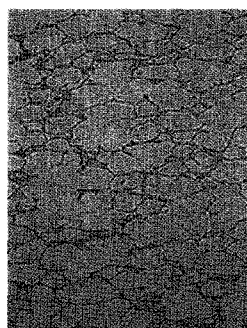
자료 : 한국금연운동협의회



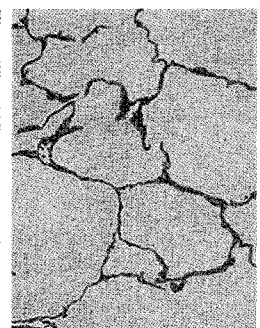
정상폐



폐기종에 걸린 폐



정상조직



폐기종 조직

담배를 끊으면?

- 아침에 일어나면 기분이 상쾌해진다
- 손가락이나 입안이 깨끗해진다
- 음식 맛과 냄새가 더 좋아진다
- 손과 발이 따듯해진다
- 벽지와 커튼 등이 깨끗하고 냄새가 없다
- 운동할 때 더 힘이 생긴다
- 인간으로서 더 자유스러움을 느낀다
- 피부가 더 건강해진다
- 입에서 냄새가 없어진다
- 건강이 더 맑아진다
- 담배를 어디에서 사나? 고민하거나 찾을 필요가 없다
- 건강하게 잠을 더 잘 잔다
- 비행기 여행을 더 즐겁게 할 수 있다
- 더 희고 건강한 치아를 가질 수 있다
- 더 자신감이 생긴다
- 더 나은 성생활을 즐길 수 있다
- 다른 사람과의 관계가 더 좋아진다
- 자녀, 부인, 친구 그리고 주위사람들로부터 더 존경을 받는다
- 더 깨끗한 공기를 마신다
- 환경에 피해를 덜 입힌다

금연해야 할 21가지 이유

담배 속에는 수많은 화학약품들이 내포되어 있다.

니코틴은 과학적으로 가장 습관성이 강한 마약으로 알려져 있다.

- 담배 속의 타르는 도로를 포장할 때 쓰이는 타르와 동일한 물질이다
- 담배를 피우면 일산화탄소가 몸 안을 가득 채우게 된다
- 담배 속에는 청산가리수소가 포함되어 있다
- 담배를 피우면 방사능 입자가 몸속으로 들어오는 것과 같은 효과를 나타낸다
- 처음 흡연을 시작할 때부터 신체조직은 파괴되기 시작한다
- 흡연은 암을 유발시킨다
- 흡연은 심장병을 유발시킨다
- 흡연은 호흡기 조직을 파괴한다
- 흡연은 태내 아기에게 나쁜 영향을 준다
- 담배를 피우는 것은 주위 사람들을 괴롭히는 결과를 초래한다
- 아무리 타르와 니코틴이 낮게 포함되어 있는 담배라 하더라도 보통 담배와 별 차이는 없다
- 담배를 피우면 외모가 추해진다.
- 담배를 피우면 피부노화가 촉진된다.
- 흡연은 신체를 숨쉬기조차 어려운 상태로 만든다
- 담배 피우는 사람 옆에 앉기를 좋아하는 사람은 없다
- 담배를 피운다고 해서 결코 멋있는 사람이 되지 못한다
- 담배를 피운 기간이 오래 될수록 금연이 어려워진다
- 담배를 끊으면 못 견딜 것 같다는 생각은 잘못된 생각이다
- 담배를 끊은 후에는 신체가 상쾌해지는 듯한 변화를 느끼게 될 것이다

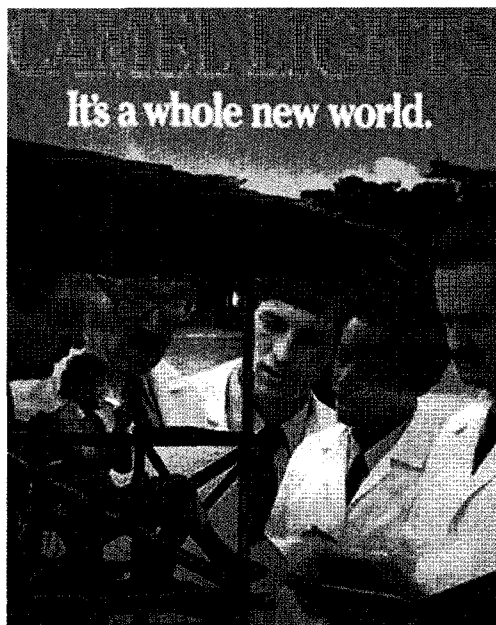
기획기사/ 흡연과 건강 (2)

특히 당뇨병인에게 흡연은, 혈관 합병증을 일으키는 중요 위험인자인 동맥경화증 촉진시키므로 더욱 금연하여야 한다.

당뇨병 사망의 주된 원인은 혈관 합병증으로 뇌졸중, 심장관상동맥질환, 하지혈관협착 등의 문제가 있을 수 있다. 당뇨병만 있어도 동맥경화증은 3~4배 증가되므로 당뇨병이 있으면서 흡연을 하는 것은 동맥경화증을 촉진시키는 원인이다.

흡연욕구를 없애는 비법

- 생수를 1컵 마신다.
- 심호흡을 5번 한다.
- 산책을 한다.
- 가벼운 맨손체조 또는 스트레칭 체조를 한다.
- 시계를 보면서 1분 참고, 다시 1분을...
- 100부터 거꾸로 세어 내려가 본다.
- 취미생활을 한다.
- 양치질을 한다.
- 냉·온수 샤워를 한다.
- 얼음을 입에 넣고 녹여 본다.
- 미역줄기를 씹는다.
- 무가당 껌이나 은단을 씹는다.
- 나의 선택을 반복한다.



금연을 시도하는 것도 어려운 일이지만, 금연 상태를 이어 가는 것도 쉬운 일은 아니다.

일단 담배를 끊은 사람의 65%는 3개월 이내, 10%는 3~6개월 이내에 다시 흡연을 한다고 한다. 재발률은 1년경에 80%에 이르며, 1~2년 정도까지 버티다가 다시 흡연하게 되는 경우는 15% 정도에 이른다. 따라서 한 번 흡연자는 영원히 조심해야 한다는 소리이다.

따라서 의학적인 관점에서는 니코틴 의존(거의 모든 흡연자가 여기에 해당한다)은 흡연기와 금연기의 기간이 교대로 진행되는 일종의 만성 재발성 질환으로 간주된다. 담배를 끊으려는 흡연자의 25% 미만에서 첫 금연 시도가 성공에 이른다고 하니, 대개는 수 차례 실패 이후에 금연에 성공하며, 평균 시도횟수는 2~3회라고도 한다. 그러니, 오늘부터라도 그 25%에 들어보자. 건강은 지금부터 살피야 한다.