

담배는 4,000여종이 넘는 유해화학물질과 40여종의 발암물질로 밝혀진 각종 유해물질의 집합체



맹광호

범국민금연운동본부 맹광호 본부장, 가톨릭대학교 예방의학과 교수
한국금연운동협의회 부회장

담배로 인한 질병사망이 전세계 연 400만명, 우리나라가 연 4만명 그리고 전체 암사망의 30~40%가 담배와 관련이 있으며, 특히 폐암사망의 90% 이상이 흡연과 관련이 있는 것으로 통계가 나와 있을 만큼 흡연은 우리의 건강과 긴밀한 연관관계가 있다. 이러한 흡연의 폐해와 금연을 유도하기 위한 홍보사업을 적극적으로 펼치고 있는 범국민금연운동본부의 맹광호 본부장(가톨릭대학교 예방의학과 교수)을 만나 흡연의 폐해와 담배의 실체를 알아보았다.

범국민금연운동본부는 어떠한 활동을 하고 있나?

범국민금연운동본부는 보건복지부에서 전국민 대상으로 흡연의 피해를 홍보하기 위해 만든 기구로써 우리나라의 여러 민간 금연단체를 네트워크해 지원하는 일을 하고 있다고 한다. 범국민금연운동본부는 매년 4~5편 TV금연광고를 제작해 적극적으로 흡연의 피해와 금연을 홍보하고 있다. 특히 고 이주일씨를 적극적으로 참여할 수 있도록 했던 작년 금연광고는 국민들에게 크게 어필하게 되었다고 소개한다.

맹광호 본부장은 앞으로도 TV, 라디오, 신문 등 매체를 통한 금연광고 그리고 포스터 광고 및 비디오 제작과 배포를 통해 국민들의 금연을 이끌어 나가도록 할 것이며, 민간금연단체와 금연에 관련된 세미나와 캠페인을 위한 지원 또한 아끼지 않을 것이고, 2010년까지는 성인 남성 흡연율을 지금의 60%에서 30%까지 낮추도록 열심히 금연운동을 추진해 가는 것이 목표라고 밝혔다.

우리가 잘못 알고 있는 흡연에 관련된 대표적인 의학상식

‘담배는 스트레스 해소에 좋다?’ 라는 말을 주변에서 쉬 접할 수 있었을 것이라며 맹교수가 바르게 지적해 준다. “만일 담배가 스트레스를 풀어준다면 담배를 피우는 사람들이 담배를 피우지 않는 사람에 비해 스트레스 없이 더 행복하게 살고 있어야 하지만, 그렇게 생각하는 사람은 별로 없을 것입니다. 담배는 육체적인 피로를 증대시켜 오히려 스트레스를 더 악화시킬 뿐입니다. 또 담배를 피우는 사람들은 담배로 인해 병이 생기지 않을까 하는 걱정을 하게 마련입니다.”

즉 많은 사람들은 담배를 피우면서 두려움과 죄의식을 함께 느끼고 있기 때문에 정신건강에 좋다는 이야기는 결코 맞지 않는 이야기라고 지적해 준다.

‘순한 담배는 괜찮다?’ 라는 말 또한 맹광호 교수가 전하는 말을 들어보자.

담배가 몸에 해롭다고 하니 순한 담배를 피우면 될 것 아니냐는 생각에서 이른바 마일드, 라이트, 로우 니코틴 담배가 많이 팔린다고 한다. 여기서 순한 담배 또는 니코틴이나 타르가 적은 담배는 똑같은 필터에 미세한 구멍을 뚫어 담배 연기를 빨아들일 때 그 구멍으로 밖에서 바람이 들어와 담배연기를 희석시키거나 담배연기의 온도를 낮추어

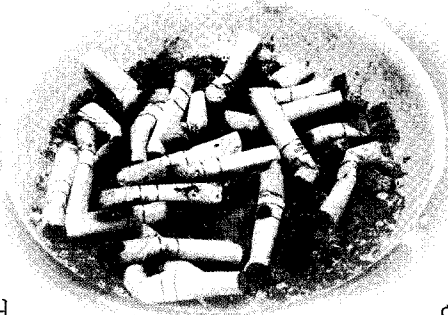
타르를 액체로 만들어 필터에 더 잘 걸러지게 만든 것과 담배속의 담배잎을 부풀려 담배개피속의 담배양을 줄인 것이라고 설명했다. 그러나 담배필터에 뚫은 구멍은 대개 담배 피우는 사람들의 손가락이 닿는 부분이어서 그 효과가 의심된다는 연구결과도 있으며, 보다 큰 문제는 원래 담배를 피우는 가장 중요한 이유가 혈액 중 니코틴의 농도를 일정하게 유지하려는 노력이기 때문에 담배 속의 니코틴 양이 줄어들면 담배를 피우는 사람들은 담배를 더 깊이 들이마시던가 더 자주 피움으로써 같은 양의 니코틴을 몸 속에 넣어주게 된다는 데 그 허점이 있다고 지적한다.

그렇기 때문에 순한 담배를 피우면 실제로 니코틴이 적게 들어가는 지도 의문이지만 실제로 적게 들어간다면 담배를 더 깊이, 더 자주 피우게 되어 결과적으로 비용만 더 들어가고 건강에는 전혀 도움이 되지 않는다는 것이라고 강조한다.

당신은 담배의 유해물질을 알고 있는가?

맹교수는 담배를 4,000여종이 넘는 유해화학물질과 40여종의 발암물질로 밝혀진 각종 유해물질의 집합체라고 한마디로 일축했다.

담배연기 속에는 크게 타르, 니코틴, 일산화탄소 등 세 가지 물질이 가장 큰 폐해로 꼽힌다고 한다. 타르는 일명



‘담배진’이라고 하는 것으로 독성이 매우 강해서 옛날에는 재래식 화장실의 구더기를 죽이는데 사용하기도 했으며, 타르 속에는 약 2000여종의 독성 화학물질이 들어 있고, 그 중에는 약 20종의 발암물질까지 들어있어 담배를 피우는 사람이 암에 걸리는 원인으로 작용한다. 담배 한 개피에는 약 10mg의 타르가 포함되어 있는데, 하루에 한 갑씩 1년 동안 담배를 피운다면 유리컵 하나에 가득 찰 정도의 타르를 삼키는 셈이 된다며, 또 이러한 화학물질들은 기관지와 폐를 상하게 하고 일부는 혈관으로 들어가 온몸에 퍼져 암을 일으키고, 심장을 포함한 모든 장기, 조직 그리고 세포에 큰 피해를 준다고 설명했다.

또, 니코틴은 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약이라며, 담배를 피우면 인이 박혀 담배를 끊을 수 없게 되는데, 이것은 바로 니코틴의 작용 때문으로 담배가 맛이 있다기 보다는 바로



니코틴에 중독되었기 때문이란. 또 니코틴은 말초혈관을 수축시키는 작용도 하기 때문에 심장의 관상동맥을 수축시켜 심근경색의 원인이 되기도 한다.

일산화탄소는 과거에 많은 사람들을 죽음으로 몰고 갔던 연탄중독이 곧 일산화탄소 때문이었는데, 담배를 피우면 혈관 내에 일산화탄소가 유입되어 빈혈과 같은 현상이 일어나 담배를 피우는 사람들에게 두통이 생기는 원인이 되며, 저산소상태에서 올수 있는 크고 작은 질환들이 발생한다고 설명을 한다.

간접흡연이 더 위험하다!

맹광호 교수는 또 간접흡연을 당하는 사람도 건강에 위험성이 증가한다고 권고했다.

“담배의 연기는 타고 있는 담배의 끝에서 나오는 부류연(sidestream smoke)과 흡연자가 흡입한 후 내뿜는 주류연(mainstream smoke)으로 나눌 수 있는데, 두 가지 연기의 유해물질은 성분상으로는 유사하지만 일산화탄소(8배), 암모니아(73배), 나프틸라민(39배), 니트로사민(52배) 등의 농도는 부류연에서 더 높습니다. 단지 간접흡연자는 대부분 이 연기가 공기에 의해 희석된 후 흡입하게 되는 것뿐입니다. 담배연기에 민감한 사람 중 69%는 안구의 자극증상을 나타내고, 32%가 두통, 29%가 코 증상, 25%가 기침을 나타냅니다. 미국의 조사를 보면 간접흡연으로 한해에 천명의 비흡연자가 폐암으로 사망하고, 15만명~30만명의 소아하기도감염 환자가 발생하고, 20만명~100만명의 소아천식 환자가 악화됩니다. 따라서 어린이가 집에 있

는 경우는 금연하여야 하고, 아동관리시설에서는 반드시 금연을 하여야 하며, 직장이나 공공 장소에서도 금연을 시행하여야 합니다.

비흡연자가 간접흡연의 위험을 줄이기 위해서는 흡연자에게 가까이에서는 금연을 할 것을 요구하고, 금연을 권고하고 도우며, 재떨이를 사무실과 집안에서 전부 치우고 대체 기호 식품을 준비하여 주는 등 금연을 적극적으로 도와야 합니다.”라고 강조했다.

맹광호 교수도 흡연을 했었던 과거가 있다고 한다. 그의 금연법과 금연운동을 들어보자

자신이 의학을 그 중에서도 보건학을 전공한 사람이기 때문에 금연에 성공했다는 것을 공개적으로 말하는 것조차 부끄러운 생각이 들 때가 많다고 전하는 맹광호 교수.

그가 처음 담배를 배운 것은 1960년대 후반 의과대학 졸업반이던 본과 4학년 때이다. 그때는 대학생 10명 중 7~8명 정도는 담배를 피웠고 의학과 대학에서 조차 흡연의 피해를 특별히 강조해 가르치지 않았다고 한다. 누구도 담배 피우는 것을 나쁘다고 말하던 때가 아니었으므로 지금도 대다수 흡연자들이 특별한 이유도 없이 호기심으로 흡연을 시작했다가 중독 되듯이 맹교수도 그렇게 아무 생각없이 담배를 피우기 시작했다고.

그러나 이는 자신을 포함해 우리나라 의학도들이 당시 선진국에서 발표되는 연구결과에 대한 무지한 탓으로 이미 그 당시에도 유명 해외 학술지에는 흡연 피해에 관한 대규모 역학 연구결과가 쏟아져 나오고 있었고, 미국 공중


보건부는 64년말에 흡연이 폐암의 원인이라는 사실을 전 세계에 공포까지 했었다며 아쉬워한다.

맹교수가 금연을 결심한 계기는 흡연을 시작한지 꼭 10년째가 되던 77년 봄 부활절을 앞두고 성당에서 마련한 사순절 기간 40일의 금연 행사였다고 한다. 하루 한 갑을 기준으로 300원 하는 담배 값 40일분 12,000원을 모아 불우이웃을 돕자고 하는 제안에 참여하면서 그대로 금연을 하게 됐다고 한다.

이렇게 금연은 금연을 하려고 하는 사람의 의지가 가장 중요하지만 그래도 실제로 금연을 실천할 때는 혼자서 하기보다는 여러 사람이 함께 하는 것이 크게 도움이 된다고 알려주는 맹광호 교수.

이후로 그가 가르치는 의과대학 학생들은 물론 이웃사람에서도 꾸준히 금연을 권유했고, 88년에는 우리나라 최초의 민간 금연운동단체인 한국금연운동협의회 창립회원으로 참여해 지금까지 나름대로 열심히 금연운동을 해오고 있다고 전한다.

그런일들이 계기가 되서 2001년도 하반기부터 보건복지부가 금연광고와 캠페인 등을 통해 전 국민을 대상으로 흡연의 나쁜 점을 알리기 위해 설립한 범금연운동본부의 일도 맡게 되었다고 맹광호 교수는 전했다.

범금연운동본부의 활동은 앞으로 보다 의욕적일 것이다. 이러한 노력들이 헛되지 않도록 흡연자들의 큰 변화가 이루어지길 바란다. 

글 김영미 기자