따뜻한 실내가 좋은 계절, 11월

홍명호 (전)고려대 구로병원 가정의학과

11월, 따뜻한 커피와 담배, 그리고 정겨운 대화가 참으로 잘 어울리는 계절이라고나 할까?

독극물이나 발암성분에 오염되지 않은 생선찌개에 술 한 잔, 또는 돌담길 낙엽을 밟으며 푸른 하늘이나 시를 이야기하며 내뱉는 담배 한 모금, 어쩌면 담배는 11월과 가장 잘 어울릴 듯한 한 폭의 그리운 풍경과 같다.

담배 때문에 이 땅에서 하루에 100여 명이 죽어 가고, 일년에 5만여 명이 죽어 간다는 말이 꾸며낸 거짓말 같다. 그러나 담배는 폐암, 방광암 등 암 발생의 원인으로 알려져 있는 것은 사실이고, 아무리 의학이 발달했다 해도 아직까지 폐암은 '불치의 병' 으로 확고부동한 위치를 고수하고 있다. 또한, 만성 폐쇄성 폐질환은 물론이고, 협심증, 심근경색증, 중풍 등 불치의 병을 일으키기도 하고 이미 있는 기존의 병을 악화시켜서 담배에 의한 사망은 실로 해일이나 지진과 같은 천재 또는 전쟁 때문에 사망하는 것 보다 더 많은 사망자를 내고 있다. 그러나 담배는 우리들의 문화에 녹아 있어서 담배를 심심초, 식후 담배, 화장실 담배, 횟배를 진정시켜 주는 담배, 시름을 날려 보내는 담배 등으로, 우리에게 친근한 벗처럼, 고마운 존재처럼 인식되고 있다.

담배값을 올려서 청소년들에게 담배를 멀리 하려는 시도를 하려고 하면 가난한 서민들의 흡연권을 침해하는 것으로 취급하여 담배값 인상을 반대하는 여의도 분들은 가난한 서민들의 편을 드는 듯 하지만, 실은 서민들은 담배나 피우다가 불치의 병이나 걸리라고 하는 것과 같은 몹쓸 짓을 하는 것뿐이다.

담배 연기에는 2~6%의 일산화탄소가 함유되어 있다. 흡연으로 흡입할 수 있는 일산화탄소는 400ppm의 농도쯤 된다. 이 정도면 칼복시헤모그로빈(일산화탄소와 헤모그로빈의 결합물)이 혈중에서 많아지게 된다. 흡연자에게서 칼복시헤모글로빈의 농도는 2~15%인데 비해 비흡연자는 1%가 채 안된다. 일반적으로 보통 담배를 피우는 사람들의 평균 칼복시헤모글로빈 농도는 5%인데, 이의 부작용은 옥시헤모글로빈(산소와 헤모글로빈의 결합물)의 양을 감소시키고 마이요글로부린의 양도 감소시킨다. 그리고 산화헤모글로빈 해리곡선을 왼쪽으로 치우치게 만든다. 조직과 장기, 세포로 산소 운반을 하는 것이 장애를 받으므로써 결과적으로 조직에 산소 결핍이 온다. 흡

실내 공기 오염의 주범은 '흡연'
흡연자로서 예의와 품위를 지킬 줄 알아야 한다.

연에 의한 칼복시헤모글로빈의 만성증가는 적혈구 증다증을 흔히 유발하고 중추신경기능의 장애를 초래한다. 헤모글로부린이 일산화탄소와 결합하는 친화력이 산소에 비하여 약 300배가 강하기 때문에 나타나는 현상이다.

일반적으로 흡연자와 비흡연자를 비교해 보면 흡연자들이 술, 커피, 홍차를 더 많이 마신다. 또한 흡연자들은 심장박동도 약간 빠르다. 여성흡연자는 갱년기 및 골다공증도 더 빨리 온다. 남자들에게는 발기부전의 원인이 된다.

흡연자의 최대 운동수행능력이 장애를 받고 있다. 혈청 콜레스테롤이 높고 고밀도 지방단백이 낮으며 비타민 C와 알부민이 낮다. 일산화탄소 중독의 초기 증상은 간혹 식중독으로 오인할 만큼 흡사한 데가 있다. 어지럽고, 두통, 구역, 그리고 현기증이 날 수 있는 것이다. 일산화탄소는 본래 무색, 무미, 무취의 독으로서 연탄가스의 주원인이 되는데 담배를 피우면 만성 연탄가스 중독과 같은 피해를 입는 것이다.

다른 사람들이 담배를 피울 때 간접적으로 담배 연기를 마셔야 하는 사람들은 어떤 해로움이 있을까? 실내 공기 오염의 주범은 바로 흡연이다. 간접흡연은 담배 피우는 사람이 내 뿜는 연기를 마시게 되는 것과 담배를 빨아 대는 중간에 담배가 타서 생기는 생담배 타는 연기를 마시게 되는 두 가지가 있다. 담배 연기 속에는 해로운 화학 물질이 수백, 수천 가지가 있음은 말 할 것도 없다. 간접 흡연자들은 담배 연기에 직접적으로 자극을 받아서 눈과 호흡기에 자극성 염증이 생기는 것은 물론 기관지 천식증상을 겪을 수도 있다.

소량의 일산화탄소도 두통과 어지러움을 일으키는데, 흡연에서 오는 일산화탄소의 축적, 오염이 문제가 된다. 암모니아 때문에 두통, 어지러움, 천식 증상, 눈, 코, 호흡기 자극 증상이 생긴다. 일본과 그리스에서 시행한 연구에 의하면 간접 흡연자에게 폐암의 발생률이 높다고 한다. 사람들은 무리를 이루어 모여서 살고 있는데, 다른 사람들에게 해로움을 주는 권리나 자유는 규제를 하는 것이 상식이다. 더구나 담배를 피우지 말라는 법도 없고 금연 장소는 일부 건물이나 장소에 제한되어 있고 흡연할 수 있는 장소는 금연 장소에 비하면 거의 무제한이다. 담배를 피우는 애연가들도 품위있게, 다른 사람들에게 폐가 안되게, 절도 있게 피우고 싶을 것이다. 전국토를 재떨이로 생각하고 아무데나 담배꽁초를 버리고 싶지는 않을 것이다. 아무리 11월이 담배와 어울리는 계절이라고 감성적인 느낌이 와도 담배의 친근한 모습 이면에 인간의 생명과 재산을 황폐화시키는 흉악하고 사악한 정체가 있다는 것을 잊으면 안된다.