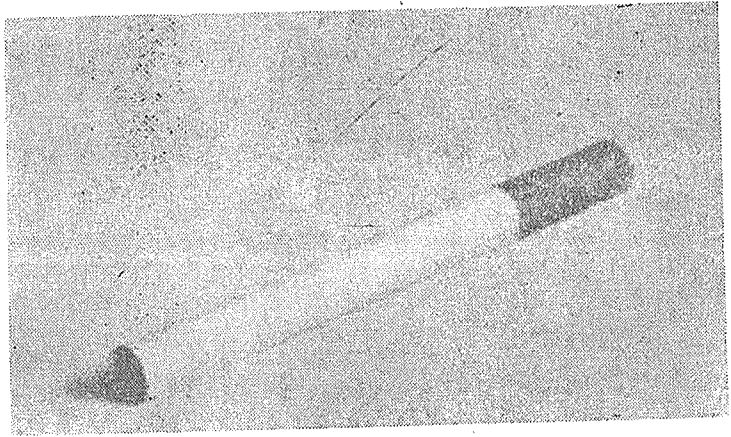


담배와 건강 —유해론(有害論)—

담배는 왜 해로운가?

미국이 원산지인 담배는 신대륙이 발견된지 26년만에 큐바를 거쳐 1518년 스페인에 이식(移植)되면서 세계로 퍼졌다고 한다. 그런데 이담배의 주성분은 니코틴이고 이것은 혈관을 수축시키는 작용과 혈압을 높이는 작용이 매우 크다고 한다. 그리고 담배 한개에는 10~20mg의 니코틴이 들어 있다. 그런데 이 니코틴의 치사량(致死量)은 50mg이다. 그러므로 담배에 함유된 니코틴이 완전히 흡수된다면 담배 3~5개로 목숨을 잃게 되는 무서운 존재라 할 수 있다.

그뿐만 아니라 담배를 피우면 일시적으로 맥박이 1분간에 6~10정도 증가하고 하루에 15~50개를 피우는 상습자는 관상동맥을 경화 또는 경색시켜 급성심장마비(急性心臟麻痺), 관상동맥경화증, 고혈압병, 협심증(狹心症)등을 일으키는 원인이 된다.



<이것이 담배다>

그리고 치아(齒牙)를 해치며 신체를 건조케 하고 수면부족을 초래하며 혈액을 폐에 편중시켜 두통, 폐질환을 가져 오기도 한다. 또 최근에는 흡연으로 인한 유문(幽門) 기능장애 현상이 밝혀져 위장병에도 큰 영향을 미치고 있는 것이 알려지고 가계(家計)나 화마(火魔)에도 무시 못할 영향력을 행사하고 있다.

이와같이 우리 몸에 대하여 관(棺)을 만들어 주고 있는 담배에 대하여 그 피해론을 살펴 보기로 한다.

아침담배는 특히 해롭다.

「담배는 몸에 해롭다」식의 경고는 별로 설득력이 없는듯 싶다. 왜냐하면 그토록 심한 담배유해론(有害論)에도 불구하고 꺽연(喫煙)을 즐기는 사람들이 해마다 늘어나는 것은 세계

적인 현상이기 때문이다.

이러한 문제는 담배가 두개의 얼굴을 지니고 있는데서 비롯된다. 즉 육체에는 병마(病魔)로 군림하고 정신에는 천사의 미소를 보낸다. 사람들은 육체보다 정신에 가치를 부여한다. 그래서 담배유해론(有害論)은 맥을 못쓰는가 보다.

사실 약간 즐기는 정도라면 그리고 요령있게 피운다면 담배를 해롭다고 말하기는 어렵다. 담배의 주성분인 「니코틴」은 체내에 흡수되는 대로 재빨리 분해되어 버리기 때문에 인체에 피해를 줄 기회가 많지 않다.

알려진 바로는 꺽연때 함유된 「니코틴」의 약 60%가 체내로 흡수된다고 한다.

그러나 체내에서 지극히 빨리 분해

되어 버리므로 절제해서 피운다면 거의 아무런 장애도 나타나지 않는다.

그러나 아침 잠자리에서 일어나기 전이나 오전에 피우는 담배는 폐(肺)는 물론 심장과 위(胃)에도 아주 나쁜 영향을 미친다는 사실이 최근 밝혀져 종래의 담배유해론 이상의 경중이 되고 있다. 아침담배는 폐암(肺癌) 심장마비, 위궤양등 가장 악질적인 질병들만을 동반한다는 것이다.

「아침담배는 특히 해롭다」는 사실을 명심해야 되겠다. 왜냐하면 식사 전에는 자연스럽게 염산을 중화시킬 음식물이 위장안에 없으므로 위의 산성이 강한 때에 흡연으로 인한 담즙의 역류현상으로 담즙의 유화작용이 위벽에 작용하여 궤양형성을 가속(加速)하기 때문이다. 흡연중의 유문(幽門) 기능장애 현상은 위근육에 작용하는 니코틴의 약리작용과 호흡작용에 따른 미주 신경의 반사작용에 기인한 것으로 알려져 있다.

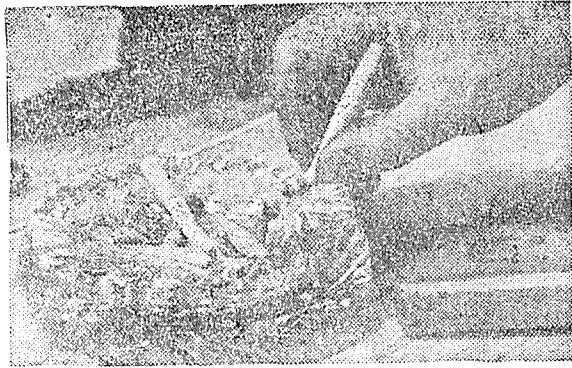
흡연(吸煙)은 위궤양(胃潰瘍)도 유발한다.

흡연이 각종 호흡기질환의 원인이 된다는 사실은 이미 학술적으로 증명되었으며 흡연자들도 자각경험으로 느끼고 있으나 흡연이 소화기 계통의

질환을 유발시키는 사실에 대해서는 잘 모르는 사람들이 많다. 최근 영국에서의 흡연의 해독에 대한 연구결과 흡연이 위장을 자극하며 위궤양을 유발시킨다는 사실이 입증됨으로써 흡연자들의 주의를 환기시키고 있다.

지금으로부터 10년전인 1964년 1월 11일 미(美)보건 교육후생성 의정국장이 인체에 미치는 흡연의 해독에 관한 보고서를 발표함으로써 본격적인 흡연해독론이 대두되었다. 그 후 흡연의 해독이 학술적으로 계속 증명되고 미국(美國), 캐나다, 일본(日本) 등지에서는 담배갑에 경고를 적어 넣었으며 미국(美國)에서는 담배의 유독물질인 「니코틴」과 「타르」의 함량도 적어 넣도록 하고 있다.

그럼에도 불구하고 최근 미국을 비롯한 세계각국의 담배 판매량이 증가되고 있으며 흡연인구도 늘어나고 있다는 소식이다. 그래서 미국에서는 담배광고를 규제하는 등 금연계몽을 적극적으로 벌이고 있으며 전미(前美) 공보위생국장 「루러 테리」씨는 「담배는 당신의 건강을 해칠지도 모릅니다」라는 현행경구의에 죽음의 상징인 해골모습을 그려 넣어야 한다고 까지 주장하고 있다. 사실 담배해독은 생각보다 무서운 것이다.



중독물질학, 소화장애 등에 각종 질병의 원인이 되고있는것이 담배이다.

흡연은 폐암이나 인두암(咽頭癌)을 유발시킬 뿐만 아니라 심장병 위궤양을 악화시킨다. 또 각종질병에 대한 저항성도 악화시킨다. 대부분의 애연가들은 이런 흡연의 해독을 알고 있지만 별로 대수롭게 생각지 않는다. 최근 영국에서의 인체실험결과 위장에 대한 흡연의 해독이 뚜렷해졌다.

「세펠드」국립병원의 「리드」씨와 「그리치」씨는 22명의 흡연자들을 대상으로 흡연에 따른 위장자극 및 궤양발생의 「매커니즘」을 실험했다. 일단 위장을 떠난 소화음식물은 위장출구에 있는 「밸브」(유문활약근)에 의해 다시는 되돌아 갈 수 없게 된다. 만일 「밸브」가 근육의 활동성을 잃게 되면 십이지장이 규칙적으로 수축함에 따라 액상의 소화된 음식물이 다시 위장안으로 거슬러 올라 오게 된다.

「리드」씨와 「그리치」씨는 흡연자들

의 위장안에 방사능불투명물질을 주입한후 X선으로 근육의 활동성을 추적 측정했다. 그결과 흡연수분동안에는 유문활약근이 정상적인 기능을 잃게 되고 이에 따라 소화음식물이 위장안으로 역류된다는 사실을 알아냈다. 이런 현상은 소화불량환자에게 있어서 더욱 뚜렷했다.

이런 음식물의 역류현상이 오랫동안 계속될 경우 십이지장에서 분비되는 담즙산(膽汁酸)의 유화(乳化) 작용으로 위벽이 상하게 되며 위의 산성이 강할수록 서로 협동하여 자극은 더욱 악화된다. 위벽은 소화의 목적으로 열산을 분비하지만 이염산은 음식물에 의해 자연스럽게 중화되는 것이다.

동맥경화(動脈硬化)와 담배

지난 10년동안 구미선진각국에서 동맥경화증이 원인이 된 관상(冠狀)동맥 및 뇌혈관질환에 의한 사망만도 전사

당원인의 44%를 차지했다. 우리나라에서도 생활「습관」이 선진국형으로 바뀌어 감에 따라 급격히 동맥경화에 의한 사망율이 늘어나고 있다.

동맥경화증이라고 하면 간단히 말해서 동맥의 안쪽 혈관벽에 혈액가운데의 「콜레스테롤」과 중성지방(中性脂肪)과 같은 물질이 쌓여 혈관벽이 두터워져 이때문에 동맥이 탄력성을 잃을 수 있고 굳어지는 현상을 말한다. 이같은 동맥경화증의 원인으론 여러가지를 꼽으나 그중에서도 중요한 원인은 혈액가운데 기름기(脂肪)의 함량이 많은 상태(過脂肪血症)가 된다든지 당뇨병 고혈압, 비만증이 있을 때와 담배를 많이 피우는 일이라하겠다.

동물성기름기(飽和脂肪)와 중성지방을 높여주는 설탕과 같은 당분의 과도한 섭취는 좋지 못하다고 하고 당뇨병이 있으면 정상인보다 70%, 45세 이후에서 고혈압이 있으면 2배이상 많이 발생한다고 한다. 그리고 껍연자는 담배를 피우지 않는 사람에 비해 역시 2배이상의 발생율을 보이고 있으며 이상한 일은 권연을 피우는 사람에게 특히 위험성이 많다고 하겠다.

손해뿐인 여성(女性)껍연

최근에는 여성껍연자의 수가 늘고

있다. 여자가 담배를 피우는 것을 좋지않게 여기던 종래의 관념이 무너지면서 애연(愛煙)여성은 특히 젊은층에 급속히 늘어나고 있다. 미국의 경우는 3분의 1이 담배를 피우고 25세에서 44세사이의 여성가운데 40%가 애연가로 돼있다. 젊은 여성이 담배를 피울때 문제가 되는 것은 그들이 건강에 영향을 미칠만큼 해피스모크가 된다는 점이다.

껍연이 인체에 미치는 영향가운데 폐암 발생율이 높다는 연구결과는 널리 알려져있다. 껍연자는 비껍연자보다 3배나 높은 폐암발생율을 보였다. 그밖에도 여성껍연자는 심장질환에 걸리는율이 높고 뇌일혈, 폐기종(肺氣腫), 기관지염, 간경변증을 유발하기도 하며 입, 혀, 후두(喉頭), 식도(食道)등 부위에 암이 발생할 위험을 안고 있다.

이런 위험성은 대체로 하루 한갑이상을 피우는 여성에게 해당된다. 남녀흡연자에게 모두 해당되는 질환으로는 기관지염, 폐기종, 인플루엔자 위염등이 꼽힌다. 여성흡연자가 감기나 기타 어떤 호흡기 질환에 걸렸을 때는 기침을 심하게 하고 출산(出産)에도 영향을 미친다.

남녀를 막론하고 껍연은 성욕(性欲)

을 감퇴시켜 출산(出産)을 저해할지도 모른다는 주장이 있다. 임신한 여성이 피우는 담배는 태아와 임부 두 사람에게서 영향을 미친다. 조사결과에 따르면 껍연산모가 낳은 아기는 비껍연산모의 아기보다 5~8온스 체중이 적은 것으로 되어 있다. 이에대한 정설(定說)은 아직 없지만 담배연기 속의 일산화탄소가 태아의 산소공급을 저해하기 때문이 아닌가 보고 있다.

담배와 폐암

담배가 폐암(肺癌)의 주요한 원인이라는 것이 1950년대 이래 정설처럼 되어 있다. 그러나 담배와 폐암 사이에 어떤 인과관계가 있는지, 그 원인이 무엇인지 그 피해의 정도가 어느 정도인지는 충분히 밝혀 지고 있는 것이 아니다.

담배를 피우면 기관지염이나 기타 호흡기질환에 걸리기 쉽다는 것은 부정할 수 없으나 담배가 직접적인 폐암의 원인이라는 증거는 아직 모르고 있다는 것이 의학적 상식이다.

최근에는 영국의 「필립·비치」교수에 의하여 「리차드 톨」교수의 주장이 비판을 받고 있고 있으며 폐암의 주원인은 유전적 발전임이 주장되고 있

기도 하다. 그러나 담배를 많이 피우는 사람이 폐암에 걸리는 비율이 높다는 것은 항상 우리의 주의를 요하고 있는 것이다.

담배를 끊으려면

흡연문제를 연구해온 전세계의 학자들은 한결같이 중대한 경고를 발했으며 담배가 인체에 해롭다는 사실 또한 의심할 여지가 없다. 모든 사람이 담배가 위험하다는 사실을 알고 있으면서도 이를 끊지 못하고 있는 것은 단연이 얼마나 어려운가를 짐작하고 남음이 있다. 그러나 단연이 많은 골초들이 느끼고 있듯 극히 어려운 일만은 아니고 각자 자신의 의지력만 있으면 되는 것이기도 하다.

단연을 어떻게 하는가의 주요방법을 훑어 보기에 앞서 우선 해서는 안될 중요한 금지조항을 살펴 보자.

실제로 단연을 원하는 애연가는 담배를 끊을 적기를 기다려야 한다. 예를들면 감기에 걸려 체온이 올라가 병상에 눕게 되면 담배를 피울 마음이 전혀 생기지 않는다.

바로 이때부터 단연을 시작하는 것이다. 이보다 더 좋은 방법은 휴가를 얻어 산과 바다를 찾아가 맑은 공기를 들며 마시는 습관을 계속하면 담배

를 피우고자하는 욕망이 줄어들는다.

두번째 잘못된 짝연을 단숨에 끊으려고 하는 점이다.

하루 20~40개비를 피는 사람이 하루 밤 사이에 담배를 끊는다는 것은 어불성설이다. 20개비에서 10개비로 다시 5개비 그후 하루 한개비씩 흡연량을 점차적으로 줄여 나가야만 한다.

병에 걸렸을때 금연을 시작하고 담배량을 점차적으로 줄이는등 이 두가지 기본원칙에 덧붙여 다음과 같은 점을 준수해야 한다.

◆ 가벼운 식사를 할것 : 포식은 흡연욕구를 부채질하며 흡연이 소화에도움을 주는것 같이 느낀다.

◆ 자극성 음료는 회피할것 : 차, 코피 및 주류는 흡연욕구를 촉진시킨다.

◆ 적당한 운동을 할것 : 모든 운동을 할 때는 담배를 피울 필요가 없다. 단연을 바라던 한 애연가의 말을 빌면 그는 길을 가다가 갑자기 담배를 피우고 싶을 때는 가능한한 최대한의 속도로 달리기를 한다면 숨이 가빠 담배를 피우고 싶은 마음이 저절로 가셔진다고 하였다.

◆ 담배를 피우게 되는 장소 출입은 되도록 삼갈것 : 파티, 바, 담배를

피우는 친구들과의 식사등은 금연을 하고자 하는 사람에게에는 좋지 않다.

◆ 개인적 심리요법: 흡연생각을 전혀 갖지 못하도록 머리속을 단연에 관한 생각만으로 메우도록 하는 방법으로 예를들면 담배는 「살인자」고 인명에 해롭다든지 폐암의 주원인이 된 다든지 하는 의학보고를 언제나 상기할 것이다.

담배를 끊으려고 하는 사람에게 도움이 되는 「단연전략」이 많으나 가치가 입증된 몇몇을 간추려 본다.

◆ 피우던 담배를 자기가 좋아하지 않는 것으로 바꿔 볼것.

◆ 사과를 먹을것 (과일 섭취는 흡연욕구를 감퇴시키는 효과를 갖는다)

◆ 담배수프: 피우다 남은 담배꽂초를 모아 끓여 여기서 나오는 향기를 들여 마셔본다. 한동안 흡연할 마음이 생기지 않는다.

◆ 심리요법: 이는 고 「드골」 「프랑스」 대통령이 택한 방법, 골초였던 그는 담배를 끊으려고 애를 썼으나 실패, 어느날 「드골」 대통령은 다음날부터 담배를 끊겠노라고 측근 사람들에게 선언하고 그 약속을 지켰다는 금연일화가 있다.