

건강 최대의 적, 음주와 흡연



이 정 권

금연운동이 전 세계적으로 확산되고 있는 가운데 흡연의 위험은 더욱 확실히 밝혀지고 있다. 흡연으로 인한 건강의 폐해는 아주 잘 알려져 있다.

관상동맥질환으로 대표되는 심장질환, 폐, 후두, 구강, 식도, 방광, 췌장의 암, 폐기종이나 만성기관지염 같은 호흡기 질환, 저체중아, 전치태반, 태반박리 같은 임신에 따른 각종 합병증, 소화성 궤양, 기타 폐경기 이후 여자들의 골다공증 등 수많은 질병이 흡연과 관련이 있다.

또 흡연은 이제 담배를 피우는 본인만

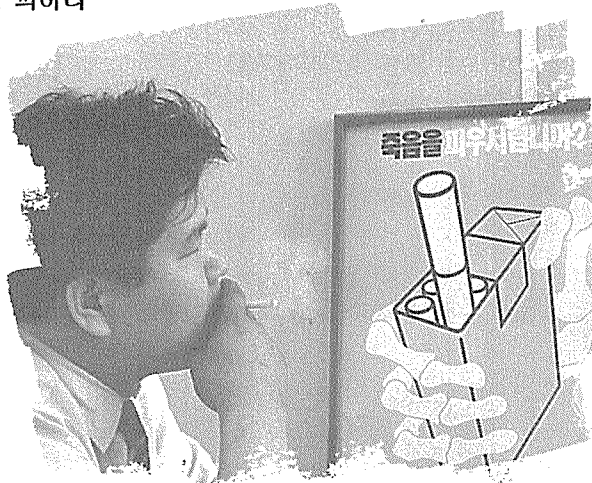
문제되는 것이 아니라 자신은 담배를 피우지 않더라도 옆에서 담배연기를 마시는 소위 수동 흡연자에게도 심각한 문제를 일으킨다는 연구보고가 나오고 있다.

흡연은 이제 현대의 건강문제중에서 가장 대표적인 문제로 손꼽히는데 많은 질병의 원인 중에서 우리가 알지 못하거나 예방할 수 없는 것이 아니라 충분히 미리 막을 수가 있는 문제라는 점에서 관심의 초점이 되고 있다. 따라서 우리 사회에서 흡연습관을 추방하는 것은 건강사회를 추구하는 모든 이의 과제라 하겠다.

흡연자와 비흡연자의 사망률 차이를 계산한 연구 결과 평균수명에서 흡연자가 약 7년 적다고 한다. 그런데 이 평균수명의 차이인 7년을 흡연자는 단지 자기수명의 마지막 7년을 못사는 것으로 생각하기 쉽다.

그러나 이 수치는 모든 연령층으로부터 평균한 값이므로(실제 사망률 차이는 40대에서 가장 크고 고령일수록 차이가 적다) 흡연자 3명중 1명은 21년 일찍 사망한

요즘 흡연은 일종의 약물남용과 같은 문제로 파악하고 있으며, 복잡한 사회적, 행동적 문제와 영커있는 약물중독의 하나이다.



다고 해석될 수도 있다.

담배의 해는 담배가 탈 때 나오는 수많은 독성물질 때문으로 여기고 있다. 일산화탄소는 연탄가스 중독의 주범이지만 흡연시에도 문제된다. 일산화탄소는 동맥경화를 일으켜 심장질환을 일으키는 원인이 된다. 담배의 타르에는 많은 독성 유기물이 있고 특히 각종 탄화수소가 암의 원인으로 지목받고 있다.

그 밖에도 담배속에는 무려 30여가지의 중금속이 발견되며 담배농사에 쓰는 각종 농약성분도 검출된다. 담배의 니코틴은 폐에서 거의 대부분 흡수되어 약 6초 이내에 뇌에 작용하는 강력한 화학물질로, 흡연습관의 주 원인으로 알려져 있다.

따라서 요즘 흡연은 일종의 약물남용과 같은 문제로 파악하고 있으며 복잡한 사회적, 행동적 문제와 영커있는 약물중독의 하나이다.

갑작스런 금연은 생리적 및 심리적 고통을 일으킬 수 있는데 연구에 의하면 바로

이 니코틴이 흡연욕구를 강화하고 흡연자가 계속 담배를 피우도록 하는 것으로 알려지고 있다. 니코틴이 뇌에 도달하면 곧 다행감과 만족감이 일어나고 흡연자는 연기의 흡입량과 깊이를 조절함으로써 피속의 니코틴 농도를 일정하게 유지하려 한다.

니코틴은 강력한 흥분제인데도 조사에 의하면 흡연자의 약 75% 이상이 담배를 피우면 긴장이 풀린다고 믿고 있는 것으로 나타난다. 이것은, 습관으로 담배를 피우는 사람은 니코틴을 섭취함으로써 처음 담배를 끊었을 때 생기는 불안이나 담배에 대한 갈망을 해소시키는데, 이에 따르는 기분좋은 감각으로 인해 흡연이 마치 불안상황에 의한 불유쾌한 감정을 줄이는 것으로 믿기 때문이다. 따라서 흡연이 결코 불안을 해소시켜 주고 긴장을 풀게 해주는 것이 아님을 잘 알아야 한다.

담배를 끊으면 나타나는 금단증상은 매스꺼움, 토함, 초조, 근육통, 불안, 수면장

에, 집중력감퇴, 기억력감소, 시간감각의 이상, 변비, 설사, 식욕증진, 담배에 대한 갈망 등의 다양한 신체증상과 기분의 변화, 각성상태의 변화가 나타나는 것이다.

이러한 금단증상의 발현빈도는 아주 변화가 심해서 나타나지 않는 사람도 많고 드문드문 피우는 사람이 골초보다 더 고생하기도 한다. 금단증상은 일일변화가 있어 아침에 가장 덜하고 저녁에 최고도에 달했다가 밤중에 가라 앉는다.

흥미로운 사실로 증상의 강도가 단번에 끊은 사람보다 부분적으로 절제하는 사람에게 더 심하다는 조사결과가 있어서 즉각적인 금연이 훨씬 성공율이 높은 것을 뒷받침해 준다.

금연전략에는 많은 방법이 있다. 가장 중요한 것은 흡연의 해악을 진실로 인식하는 것, 그리고 금연하겠다는 결심, 금연기

간 동안 다시 흡연하지 않는 굳은 의지이다.

우선 왜 금연을 해야하는가에 대한 동기가 사람마다 다를 수 있는데 이를 잘 파악하여야 하고 금연에 이르는 행동변화를 유도하기 위해 각자의 금연습관을 점검해 본다. 어떤 때 담배를 피우게 되는지, 왜 그런 상황에서 담배를 피울 수 밖에 없는지 돌이켜 봄으로써 흡연의 사슬을 끊는 계기를 발견할 수 있다.

다시 담배를 피우지 않기 위해서는 금단증상을 다스려야 하는데 보통 물을 많이 먹고 규칙적으로 운동을 하고 담배의 유혹을 받기 쉬운 상황을 피하도록 한다. 정 힘들 때는 니코틴 껌을 사용할 수 있는데 이것도 단순한 껌으로 생각해서는 안되고 약물의 일종이므로 의사의 처방에 따라 신중하게 사용하여야 하며 여러가지 행동요법



음주의 문제는 특히, 본인이 자신의 음주습관을 중독의 문제로 여기지 않고 단지 애주가의 차원으로 쉽게 넘기려는 사회 관습에 있다.

흡연은 현대인의 질병 원인 중
충분히 미리 막을 수 있는 문제라는데에서
관심의 초점이 되고 있다.
따라서 우리 사회에서 흡연 습관을
추방하는 것은 건강사회를 추구하는
모든이의 과제이다.

을 시행하기도 한다.

음주는 우리나라의 독특한 음주관행으로 많은 문제가 있는데도 불구하고 아직 의학적 관심의 대상으로 심각하게 받아들여지지 않고 있다. 음주는 한 개인의 행동 문제에 그치지 않고 가정불화는 물론 음주로 인한 교통사고를 비롯한 각종 사고, 폭행이 대단한 사회적 부담으로 간주된다.

또 음주는 급성중독이나 금단으로 인한 여러가지 신경정신과적 질환 뿐 아니라 알콜성 간염, 간경변, 만성위염, 심근질환, 고지혈증 등 많은 건강문제를 야기한다.

음주의 문제는 특히 본인이, 자신의 음주 습관을 중독의 문제라고는 여기지 않고 단순히 애주가의 차원으로 쉽게 보아 버리려는 사회관습이 문제시되고 있다. 물론 사교적 음주자라 하여 적당한 음주는 위험하게 보지 않는 경우도 있다.

또 심장질환에 관한 일부 연구에서는 약간의 음주가 오히려 심장질환 빈도를 줄인다는 결과를 발표하여 술을 즐기는 사람의 자기 위안으로 애용되는 면이 있지만 전체

적으로 보아서 다른 많은 폐해는 도외시한 면이 있음을 넘겨서는 안되겠다.

문제가 있는 음주습관을 발견하기 위한 간단한 방법을 소개한다. 자신에게 다음의 4가지 질문을 해본다.

1) 술을 끊어야 되겠다는 생각을 한 적이 있는가? 2) 다른 사람이 자신의 음주 습관을 문제 삼아서 성가신 적이 있었는가? 3) 술을 마신다는 사실에 죄책감을 가진 적이 있는가? 4) 아침 해장술을 마신 적이 있는가?

한가지라도 있으면 알콜 중독이 의심되며 2가지 이상이면 알콜중독을 시사하는 것이다.

알콜중독으로 판정되었거나 건강상 문제가 있는데도 불구하고 술을 못 끊는 사람은 혼자서 노력하는 것보다 가족과 전문가의 도움을 받도록 하는 것이 좋다. 알콜 중독의 치료는 정신과적인 치료도 있고 단주동맹이라고 하여 같은 환자끼리 모여 금주의지를 북돋우는 모임이 있어 좋은 효과를 보이고 있다.

<필자= 한양의대 조교수, 가정의학과장>