



# 흡연, 그 심각성을 해부한다

우리나라 성인 한사람이 1년간 피워대는 담배는 도대체 얼마나 될 것인가. 이제 흡연은 남성은 물론 여성과 청소년층에까지 빠른속도로 파급돼가는 추세여서 그 심각성이 한층 증대되고 있다.

지난 7월7일 재무부가 인용·발표한 IBRD(세계은행)의 「보건분야 세계개발보고서(90년 기준)」는 그 추이를 짐작하기에 충분하다.

전세계 1백23개국을 대상으로 조사된 이 보고서에 따르면 우리나라의 성인 한사람이 연간 피우는 담배는 지난 90년에 2.9kg(1백97갑)으로 세계 12위였으며 오는 2천년에는 3.5kg(2백38갑)으로 증가, 세계 6위 수준이 될 것으로 나타났다.

우리나라 외에 담배소비량 상위국가로는(90년기준) 쿠바(4.5kg), 불가리아(4.1kg), 북한



**아직도 남자들 중에는 담배를 선호하는 사람들이 대다수이다. 사람들은 다수에 속할때 편안함을 느끼며 반대로 소수에 속하면 불안해 하고 의기소침해지기 쉽다. 이러한 사회환경이 흡연을 방조·권장하게 되며 따라서 이의 시정이나 개선이 시급히 요청된다는 주장이다.**

(4.0kg) 등이 있으며 북한의 경우 오는 2천년엔 담배 소비량이 3.9kg으로 오히려 약간 감소할 것이 전망됐다.

2천년에 우리나라 성인의 담배 소비량이 연간 2백38갑이라면 이는 총4천7백6십개비로 결국 성인 1인당 하루에 13개비, 즉 반갑을 훨씬 넘게 피운다는 얘기다.

남녀를 불문하고 성인 모두가 하나같이 하루에 13개비의 담배를 피운다는 상상만으로도 우리나라에서 얼마나 흡연이 심각한 상태에까지 도달해 있는지 짐작하고도 남음이 있다. 더욱이 담배로 인한 여러가지 질병발생이 잇달아 보고되면서 흡연의 위악성이 절실히 대두되고 있는 것이다.

1987년도 한국갤럽 조사에 의하면 우리나라 흡연자의 약 60%는 「담배를 끊고 싶다」고 생

각하고 있으며 실제로 금연을 시도해본 사람들도 46%나 되는 것으로 나타났다.

### 성인 1인당 하루 13개비씩 흡연

이처럼 담배의 위해성을 인식, 금연해야 한다는 생각을 하면서도 쉽게 끊지 못하는 이유는 대체 무엇인가.

연세대 김일순 보건대학원장은 담배를 끊지 못하는 이유를 다음의 네가지로 꼽고있다.

첫째는 니코틴중독으로 담배를 태워 니코틴을 혈액내에 계속 공급하지 않으면 니코틴금단증상으로 인한 고통이 수반되기 때문에 이 고통을 이기지 못하여 담배를 끊지 못하는 경우다.

두번째는 니코틴이 갖고있는 또 다른 약리작용인 각성효과와 진정효과가 주는 이익을 버리고 싶지 않기 때문이다.

세번째는 담배를 자주 피우다 보니 담배피우는 행위가 순수하게 습관화되어 있는 사람들이다.

마지막으로 네번째는 담배를 용납하는 사회환경인데 바로 이

### 각종 담배의 니코틴 함량(mg)

88라이트	0.65	켄트 K.S	0.99
솔(파란색)	0.94	말보로	1.15
아리랑	0.80	윈스턴	1.07
솔(흰색)	0.90	모어	1.17
은하수	1.00	릭키스트라이크	1.10
수정	0.95	팔말	1.44
장미	1.20	순말보로	1.0
		순윈스턴	1.3

점이 흡연을 계속 유지케되는 가장 중요한 부분이라는 것이다. 아직도 남자들 중에는 담배를 선호하는 사람들이 대다수이다. 사람들은 다수에 속할때 평안함을 느끼며 반대로 소수에 속하면 불안해하고 의기소침해지기 쉽다. 이러한 사회환경이 흡연을 방조·권장하게 되며 따라서 이의 시정이나 개선이 시급히 요청된다는 주장이다.

담배가 무엇이기에 사람들이 그리도 진전공공화면서까지 끊지 못하는지 의아하지 않을 수 없다.

담배의 주성분은 니코틴이라는 알칼로이드로 연초엽에는 0.6~6%가 포함되어 피로리친과 피리친의 화학구조를 갖고 있는데, 공기안에서는 특유의 냄새가

난다. 담배의 니코틴은 위장이나 기도등의 모든 점막으로 쉽게 흡수되고 피부를 통해서도 상당량이 흡수된다. 흡수된 니코틴은 주로 간장에서 대사·파괴되며, 대사된 물질은 소변으로 배설된다.

### 흡연 선호하는 사회환경이 문제

니코틴은 어떤 마약과도 비교되지 못할 정도로 강력한 습관성 중독을 일으키는 약리작용을 갖고있다.

이미 세계약리학회와 세계정신과학회에서는 니코틴을 마약으로 규정했으며 미국의 경우 공식적으로 니코틴을 마약으로 인정한 바 있다.



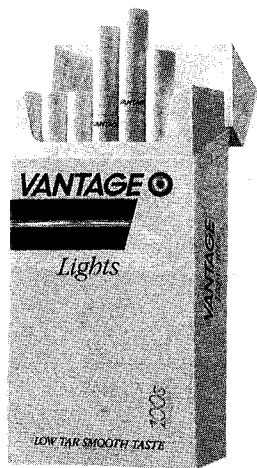
그러나 담배를 피운다고 모두 니코틴습관성 중독에 걸리는 것은 아니다. 습관성 중독에 걸린 사람이라도 심한 정도는 개개인에 따라 다른데 담배 피우는 사람의 약6~8%가 심한 니코틴 중독으로 인한 금단현상을 겪고있는 것으로 알려졌다.

흡연량이 하루 10개비 이하이면 폐세포에는 아직 정화능력이 있다고 본다. 이것이 30~40개비 이상, 즉 줄담배를 즐기는 사람들일수록 주머니와 같은 구조를 하고있는 폐에 유해물질이 점점 축적되게 마련이다. 특히 췌장은 그 조직이 간단하기 때문에 자신도 모르는 사이에 지나치게 들이마시기 쉬워 위해성이 더욱 늘어나게 된다.

니코틴의 독성은 매우 강한것으로 밝혀졌다. 처음 담배를 피우는 사람이라면 니코틴의 1~2mg을 내복하더라도 육지기가 나지만, 흡연습관이 있는 사람들은 8mg정도를 내복하여도 별증상이 없다고 한다.

따라서 흡연으로 인한 육체적 피해는 불을 보듯 뻔한 사실일 수밖에 없다.

최근 세계보건기구(WHO)의



**동맥경화는 혈압이 상승하든가 혈액속의 지방이 증가하든가 하면 촉진되는데 담배는 동맥경화 특히 심장으로 가는 동맥, 즉 관상동맥경화를 촉진시킨다는 것이다. 결국 당뇨병환자의 흡연은 동맥경화증이라는 합병증을 유발시키는데 커다란 기여를 하게된다**



발표에 의하면 전세계에 걸쳐 흡연으로 인한 사망자수는 한해 3백만명에 달하며 특히 아시아, 태평양 지역에선 소득중대와 인구팽창, 담배의 해독에 대한 인식 부족 탓에 흡연인구가 급증하고 있다고 한다.

또 지금과 같은 추세대로 가면 앞으로 2,3년안에 제3세계에서 매년 7백만명이 담배때문에 목숨을 잃게되며 중국에서만도 2~3백만명의 사망자가 발생할 것이라고 예상된다.

이 보고서에 따르면 폐암사망자의 90%, 이외 각종 암으로 인한 사망자의 30%, 만성 기관지염에 따른 사망자의 80% 그리고 심장병과 뇌졸중에 의한 사망자의 20~25%가 흡연과 관련됐다는 것이다.

이는 담배연기속에 잔존하는 약 4천여종의 화학독성물질과 이 가운데 발암성을 지닌 40여종의 화학물질 때문인 것으로 추측된다. 주요독성물질로는 디메틸나이트로자민, 에칠메칠나이트로자민, 포름알데히드, 아클로레인, 아세트알데히드, 하이드로젠 등이다.

## 당뇨병의 최대 적인 담배

당뇨병의 경우도 예외는 아니다. 고려병원 내과부장인 이상중 박사에 따르면 동맥경화의 촉진 인자에는 고혈압, 고지혈증, 담배, 당뇨병 등이 있지만, 그중 특히 당뇨병은 동맥경화를 야기시키는 커다란 하나의 인자라고.

미국의 학자들은 당뇨병에 걸렸던 환자에게 동맥경화를 원인으로 하는 질병이 굉장히 높은 비율로 발생하고 있다는 사실을 밝혀낸 적도 있다.

당뇨병치료의 목적중 하나는 혈관장애의 예방이다. 혈관장애는 극히 가느다란 혈관속에서 일어나는 당뇨병 특유의 혈관변화와 굵은 혈관속에서 일어나는 동맥경화 두가지로 구별된다.

동맥경화는 혈압이 상승하거나 혈액속의 지방이 증가하거나 하면 촉진되는데 담배는 동맥경화 특히 심장으로 가는 동맥, 즉 관상동맥경화를 촉진시킨다는 것이다. 결국 당뇨병환자의 흡연은 동맥경화증이라는 합병증을 유발시키는데 커다란 기여를 하게된다고 말할 수 있다.

흡연은 이외에도 당뇨병에 의

## 금연에 관한 정보를 얻을 수 있는 단체

단체명	주 소	전화번호	비고
한국금연운동협의회	서울시 용산구 한남동 271-1 (우)140-210	794-8816	
대한가정의학회	서울시 서대문구 충정로 2가 164-11 유원골든타워 오피스텔 1505호 (우)120-012	312-1537	
금연연구회	서울시 동대문구 회기동 1번지 경희의료원 가정의학과내 (우)130-702	965-3211 (교2257)	
한국금연운동협의회 부설 한국금연학교	서울시 종로구 도림동 115번지 삼육빌딩 705 (우)110-051	735-6774	
5일 금연학교	서울시 동대문구 휘경2동 29-1 위생병원 건강교육과내 (우)130-092	210 - 3615~6	
금연상담실	서울시 송파구 가락동 94번지 근화제약 주식회사 (우)138-160	443-0587	수신자부담 080-022-0587
한국별-시바가이거 주식회사 마케팅부	서울시 영등포구 여의도동61 라이프B/D (우)150-010	784-8529	금연핫라인 : 02-794-8816

한 신경합병증, 간장애, 또한 폐결핵등 여러가지 질병을 악화시킬 수 있는 요인임에 분명하다.

## 금연하는 방법은 없을까

이렇듯 막대한 악영향을 끼치는 담배를 끊을 수 있는 방법은 무엇인가.

먼저 금연법을 들 수 있다. 흡

연량을 서서히 줄여서 금연하는 방법인데 시도하기는 쉽지만 성공하기는 비교적 어려운 단점이 있다.

현재까지 피우던 담배보다 타르나 니코틴 함량이 적은 담배로 바꾸거나 하루 흡연횟수를 점차적으로 줄이는 것이다.

둘째는 약물요법이다.

금연하면서 생기는 두뇌의 니



코틴 결핍을 담배가 아닌 방법으로 예방하면서 한편으로는 담배의 다른 유해물질인 일산화탄소, 발암물질등에 대한 노출을 없애는 방법이다.

현재까지 니코틴대체요법으로 상품화된 것으로는 니코틴껌, 니코틴 패취, 니코틴 비강분무제를 들 수 있다.

저용량의 니코틴을 종류에 따라서 껌의 경우는 구강점막을 통해, 패취는 피부에 붙임으로써, 분무제는 코의 흡입을 통해 지속적으로 공급해줌으로써 금연으로 생기는 금단현상을 효과적으로 극복하도록 유도하는 상품이다.

이들은 껌이나 패취에 함유된 일정량의 니코틴이 최소한의 니코틴 혈중농도를 유지해주기 때문에 흡연욕구를 일시적으로 없애줄 뿐으로 약물의 조정 자체를 교정치는 못해 장기간 사용할 수 없는 단점이 있다.

세번째는 단연법이다.

현재까지 담배를 끊은 사람들의 적어도 95%는 여러가지 도움이 되는 방법을 이용하여 담배를 끊은 것이 아니고 어떤 계기로 인해 결심하고 나서 일시에 끊은



**니코틴 중독이 자기의 의지력으로 극복할 수 있다면 강한 의지력에 더하여 냉수를 많이 마시거나, 샤워를 하거나 운동을 하거나, 자극적인 음식을 피하거나, 술마시는 장소에 나가지않는 등 다방면의 노력이 필요하다.**  
**니코틴 중독이 심각한 상태라면 병원등에 개설된 금연학교나 금연상담실 등에서 도움받을 수 있다.**



사람들이라는 통계가 있다.

대용품을 사거나 기타 여러가지 방법을 동원하여 담배를 끊으려 하는 것은 결국 담배를 끊겠다는 의지가 약하다는 반증이기 때문이다.

금연은 본인의 분명한 의지력을 바탕으로 흡연습관에서 벗어나는 것이 아니고 흡연습관을 아예 버리는 것이라는 마음을 가지고 편한 심리상태에서 시작하는 것이 좋다.

또 금연을 결심했다면 주위사람에게 그 사실을 알리고 협조를 구해야 성공률이 높아진다.

흡연의 욕구를 불러일으킬 모든 환경을 피하고 가능하면 다른 물건이나 일에 관심을 쏟도록 유도한다.

니코틴 중독이 자기의 의지력으로 극복할 수 있다면 강한 의지력에 더하여 냉수를 많이 마시거나, 샤워를 하거나 운동을 하거나, 자극적인 음식을 피하거나, 술마시는 장소에 나가지않는 등 다방면의 노력이 필요하다.

니코틴 중독이 심각한 상태라면 병원등에 개설된 금연학교나 금연상담실 등에서 도움받을 수 있다.

## 금연을 위한 보조약물

형태	제품명	업체명	주성분	효능효과	용법용량	주의사항 및 부작용	특·장점	표준소매가격
패	니코틴엘 TTS	한국셀 -시바 가이거	니코틴 17.5mg 35.0mg 52.5mg	금연시 보조요 법제	성인 1일1회 1매씩 부착 · 1일 20개피이상 흡연자는 TTS 30으로 시작 · 20개피이하 는 TTS20으로 시작	-고혈압이나 심장질환자 -인슐린치료가 필요한 당뇨병 -피부질환 -신장·간장질환 증상을 가진 자는 의·약사와 상의후 사용 할 것. · 반드시 하루에 한패지만사용하고 외상부위나 화상부위에는 부착하지말 것	· 부작용개선 · 흡연정도에 따라 적절한 약제 선택가능 · 사용이 편리하다. * 경피흡수제형의 단계적 금연보조 요법제	7매 1갑 TTS 30/ 26,000 TTS 20/ 26,000 TTS 10/ 21,500
	에스더스	근화제약	니코틴 30mg	금연보조 제	· 1일 1회 1매씩 부착 · 6주간 계속 유지하되 치료는 3개월로 제한	· 이 약에 과민한 환자나 과량을 투여한 환자는 오심, 타액분비, 복통, 정신혼란등의 증상이 있을 수 있으므로 이때는 심혈관허탈 및 호흡기 마비등을 검사한다. · 두통· 소화불량· 현기증· 국소적 홍반이 있을 수 있다.	· 사용이 편리하다. · 부작용 개선 * 경피흡수제형의 단계적 금연보조요법제	6패치/23, 100 14패치/45, 000
껌	니코레트	유한양행	니코틴 2mg	금연보조 제	· 통상 1일8~12개 혹은 그 이하를 흡연충동이 있을때 마다 1개씩 30분간 천천히 씹는다. 그후 양을 차차 줄인다. · 일반적으로 3개월간 투여로 충분한다. · 씹는방법 숙지	임산부 수유부 소아에는 투여금지 · 의치를 환자, 위염 위궤양, 협심증 환자는 사용전에 의사와 상의 필요 · 구강 및 인후의 자극, 턱관절의 통증 등이 나타날 수 있다. · 여러개의 니코레트를 동시에 씹지말 것	· 니코틴이 구강점막을 통해 장기간 흡수되어 적당한 혈중니코틴농도가 유지된다. · 씹는속도에 변화를 주어 유리되는 니코틴의 양을 조절할 수 있다. * 휴일껌타입	1팩(bag) 5개 1박스/11, 500
	스트로껌	새한제약	· 실버 아세트 이트6mg · 알루 미늄 폴리드 10mg	흡연을	· 4시간마다 혹은 필요시에 한개를 10~15분 동안 천천히 씹는다.	· 패닐알라닌의 섭취를 규제할 필요가 있거나 유전성 질환인 페닐 케톤뇨증 환자에는 투여금지. · 임신 3개월간 사용 말 것. · 구역· 구토 유발 할 수 있다. · 계속해서 3주이상 사용 말 것. · 1일 6개이상 사용 말 것.	· 담배와 작용하므로 일반식품, 음식의 맛에는 영향없다. · 담배에 대한 거부가 효능으로 3주일투여로 흡연에 대한 욕구경감 시킨다. * 기존 니코틴 함유 작용약물과는 성분, 약리작용이 다르다.	60정/19, 800

금연은 흔히 시작하지 3일째가 가장 고통스럽다고 알려졌는데 이 고비를 넘기고 금연 5일째가 되면 극심하던 고통이 많이 완화된다. 금연은 적어도 1~2개월이상 지속돼야 성공한 것으로 보는

데 특히 금연후 4주동안 재흡연하는 경우가 매우 빈번한 것으로 나타나 이에 유의해야 한다.

### 금연운동, 사회적분위기로 정착추세

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일을 세계금연의 날로 지정했으며 올해로 제6회를 맞았다. 올해의 금연운동 주제는 보건의료계의 금연운동.

그동안 아이러니하게도 정작



의료인이나 의료시설이 금연운동에 소극적이고 형식적이었던 게 사실이다.

병노년(전국병원노조연맹)이 지난 1월14일부터 1월말까지 전국 55개병원을 대상으로 한 조사에 따르면 의료계의 금연운동이 형식적이었음을 지적하지 않을 수 없다.

이 보고서에 따르면 대부분의 병원은 외래나 응급실, 간호실만 금연을 실시하고 사무실, 복도, 계단등은 거의 방치상태이며, 금연방법에 있어서도 병원직원이 감시한다가 16%, 재털이를 치우는 등 적극적인 방법을 시행한다가 16%, 금연에 대한 안내방송을 한다 7%를 제외하곤 대부분 금연표시만 하거나 무대책상태가 답보돼 왔다.

이러한 자성에서 최근들어 서울대병원·백병원 등은 병원내의 금연을 선포했으며 의료인들을 비롯한 보건단체들과 사회단체들은 금연선언식을 갖고 담배 추방운동에 앞장서고 있다. 보사부는 현재 73%에 이르는 국내성인남자의 흡연율을 99년에는 50%수준으로 낮추기위해 금연운동추진계획을 마련, 시행키로



**전세계에 걸쳐  
흡연으로 인한 사망자수는  
한해 3백만명에 달하며  
특히 아시아, 태평양  
지역에선 소득증대와  
인구팽창, 담배의 해독에  
대한 인식 부족탓에  
흡연인구가 급증하고  
있다**



했다. 계획안에 따르면 금연교육 및 홍보를 강화하는 한편 생활주변에 금연구역을 대폭 확대, 흡연인구를 줄이고 비흡연자의 건강을 보호한다는 내용이다. 보사부는 이를 위해 금연구역으로 지정된 병원·보건소 등 공공시설 외에 일반사무실 공장등 직장내에서의 금연을 원칙으로 하고 따로 설치된 흡연실에서만 담배를 피울 수 있도록 시·도를 통해 권장할 방침이다. 한편 보사부는

재무부등 관계부처와 협의, 현재 5백원짜리이상 담배에 부과되고 있는 3백60원의 소비세를 대폭 늘려 담배소비 감소를 유도하기로 했다. 담배광고도 규제대상으로 담배소매점앞에 외국산담배광고를 붙이지 못하게 하고 현재 담배갑옆에만 표시하게 돼있는 흡연경고문을 눈에 잘 띠도록 앞·뒤양면에 모두 표시케하겠다고 밝혔다. 또 최근 서울시는 금연지역에서 흡연한 경우는 1만원, 담배꽂초를 함부로 버린 사람에게는 2만5천원이라는 벌칙금을 부과하겠다고 발표했다.

일전에 세계보건기구는 담배한개비를 피울때마다 인간의 수명은 12분씩 단축된다고 보고한 바 있다. 최근들어서는 흡연할 권리를 주장하는데 반해 다른사람이 피우는 담배연기를 맡지않을 권리를 주장하는 목소리도 점차 영향력을 가지면서 커지고 있다.

이제 자신에게조차 일말의 도움이 안되는 담배를 왜 끊지못하는지에 대해 심각하게 되짚어보는 것이 필요할 때이다.

〈閔〉