

## “담배를 끊으셔야지요”

“아직도 담배를 피우시나요?” 하며 빈정대는 애기와 함께 사회 분위기는 공공장소에서의 흡연을 허용하지 않는 쪽으로 정착되어 가는 것 같다. 그러나 담배 중독의 주역인 니코틴의 강력한 중독성 때문에 헤로인이나 코카인 같은 마약중독에 못지 않게 담배 역시 그리 쉽게 끊지 못하고 있다.

담배 한 개비가 타는 동안 흡연자는 타르, 니코틴, 일산화탄소를 비롯해서 약 4,000여 종의 독성물질을 흡입해야 한다. 그 중 약 1,200여 종은 인체에 해로운 물질이며 10~20종이 발암물질이라고 하니 가이 얼마나 해로운지는 짐작하고도 남음이 있을 것이다.

담배라고 하면 우선적으로 언급되는 성분이 니코틴이며 이것은 첫 번째 금연 시도 성공확률을 20%미만으로 할 만큼 중독성이 강한 물질이다. 이 물질은 말초혈관 수축작용으로 심장병, 관상동맥질환과 같은 순환기계질환의 발병확률을 증가시킬 뿐만 아니라 악화시키는 것으로 알려져 있다.

그리고 담배연기 속에 포함된 가장 무서운 유해물질이라고 한다면 단연 1위는 타르라고 할 수 있을 것이다.

왜냐하면 이 물질은 복합적으로 화학작용을 일으켜 뇌에 나쁜 영향을 미치기도 하지만 담배 진을 깊이 들이마셨을 때 약 80%가 호흡기 내에 그대로 남아있게 되어 발암물질로 작용하기 때문이다. 타르로 오염되어 시커멓게 병들어가는 폐 사진을 본 흡연자들이 과감히 절연하는 경우를 간혹 보게 된다. 타르는 폐기종이나 만성기관지염과 같은 만성폐쇄성 폐질환의 발병률을 10배나 더 증가시키며 폐암, 인후암, 구강암, 식도암을 비롯한 다양한 암을 발병시켜 암으로 인한 사망률을 폐암은 7배, 구강암은 13배나 높이고 있다.

흡연으로 인해 발생되므로 인체에 해를 주는 또 하나의 물질 중 불완전연소에 의한 일산화탄소가 있다. 이 물질은 혈 중 헤모글로빈의 산소 이용능력을 저하시키며 비타민 C를 대량으로 파괴시킨다. 일산화탄소에 의해 산소 이용능력이 저하된 인체는 중추신경계중 뇌의 기능이 저하되고 심한 운동시 호흡곤란이 일어난다. 또 비타민 C가 부족된 경우에는 호르몬 분비 부진으로 생식능력이 저하되며 면역능력 저하와 피부탄력의 감소가

일어난다. 특히 여성 흡연은 임신부에 치명적으로 작용하여 자연유산, 조산, 선천성 기형아, 저 체중아, 태아사망, 유아사망을 더 많이 발생하게 한다. 왜냐하면 가벼운 일산화탄소 중독은 태아의 체중감소와 뇌 발육부전을 일으키고 니코틴은 모세혈관을 수축하여 태아에 산소와 영양공급이 부족되게 하므로 체중 미달아와 저능아를 출생하게 한다. 그 외에도 여성 흡연은 임신능력을 감소시키고 폐경시기를 조기에 단축시킨다. 왜냐하면 담배의 니코틴과 아라비아제라는 효소가 여성호르몬 에스트로겐의 작용을 방해하기 때문이다.

그러나 이 모든 해악은 담배를 끊기만해도 상당부분 소멸되며 하루 한 갑을 피우던 사람도 10년간 중단하게 되면 암 발생률이 없어지게 되며 폐암 발생률도 금연과 함께 상당히 감소한다.

한편 기성세대의 흡연은 그렇다 치더라도 청소년 흡연연구가 증가 추세라 염려하지 않을 수 없다. 통계상으로 볼 때 흡연 학생 수는 초등학교 고학년으로부터 친구의 권유나 호기심으로 인해 시작된 흡연이 중학교, 고등학교를 거치며 급속히 증가해 급기야는 중독에 이르는 것을 볼 수 있다. 이러한 청소년 흡연연구 증가의 심각성은 중독에서 끊기 어렵다는 점

과 대부분의 오·남용약물 중독자들이 술이나 담배로부터 시작하므로 술 담배를 하지 않는 부류보다 훨씬 더 많다는 것이 통계상으로 증명되고 있다. 청소년 흡연의 해로움 점은 산소 부족증에 의한 뇌의 기능저하로 기억력 감퇴, 사고능력 저하, 운동기능 저하 등이 생기고 피부변색과 탄력 감소로 인해 쉽게 손상된 피부와 치아 변색으로 인해 추한 모습으로 바뀌어진다는 사실을 아는 청소년은 많지 않다는 사실에 안타까움이 있다.

앞에서 설명한 바와 같이 담배는 암 발생의 가장 큰 원인 중의 하나이며 인체에 엄청나게 해롭다는 사실은 너무나도 명백하기에 흡연은 완만한 자살행위라고도 표현할 수 있겠다. 부득이 흡연을 지속한다면 해독을 위해 녹차를 자주 마시는 것도 한 방법이 될 수 있을 것이다. 왜냐하면 니코틴과 타르 같은 유해물질은 녹차의 탄닌산과 반응하여 불용성 물질을 형성하므로 위장흡수가 잘 안되도록 하며 흡연으로 파괴된 비타민 C도 보충하기 때문이다. ㅈ

김영문  
선린대 교수  
한동대 객원교수

