

「마약」인 담배를 끊자

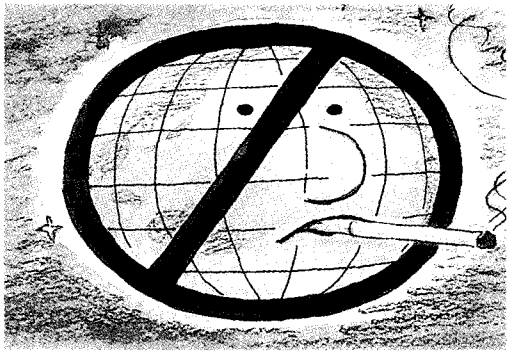
세계보건기구

(WHO)는 창립 40주년이 되던 1988년에 5월 31일을 「세계 금연의 날 (World's No-Tobacco Day)」로 선포하고

서 담배로부터 인류의 건강을 지키기 위하여 사회적 규범으로 금연을 장려하여 담배연기가 없는 건강한 사회를 추구하고 있다.

WHO가 정한 1999년도 세계금연의 날 주제는 “담배를 끊는 방법(Cessation of Smoking)”이다.

빌 클린턴 미국대통령도 1996년 8월에 담배를 마약으로 공식 선언했다. 클린턴은 1995년 이미 담배광고 규제, 담배자판기 판매금지, 담배회사들의 청소년 금연교육비 출연 등의 내용을 담은 담배규제방안을 내놓은 바 있다. 대통령이 담배를 마약류로 규정하기로 결정한 것은 청소년 흡연층의 확산을 더 이상 방치할 수 없다는 의지도 담고 있다.



세계보건기구는 흡연으로 인하여 세계적으로 10초에 1명이 생명을 잃는다고 경고하고 있다. 즉 매년 약 3백만 명이 담배를 피우다 죽어간

다. 우리 나라도 연간 3만여 명이 사망하는 것으로 추정한다. 담배를 피우면 평균적으로 담배를 피우지 않는 사람에 비해 수명이 약 10~15년 단축된다. 담배 한 개비에 7분 정도 수명이 단축됨을 뜻한다.

담배연기 속에는 약 4천여 종의 독성 화학물질이 들어있는 것으로 추정되고 있다. 그 작은 담배속에 어떻게 그렇게 많은 물질이 들어있을까 하면서 의심하는 사람도 있을 것이다. 담배가 불에 탈 때 그 중심온도가 900°C에 이르게 되어 유기물질이 열분해, 열합성, 중류, 승화, 수소화, 산화, 탈수화 등의 과정을 거쳐 많은 종류의 화학물질을 생성해 낸다.

흡연에 의한 건강장애는 각종 암, 폐 질환, 심장질환, 위장병, 임산부 흡연의 합병증 등이다. 특히 담배와 관련이 가장 깊은 것은 폐암이다. 우리 나라에서 폐암으로 사망한 경우는 1980년 10만명 당 5명에서 1992년 24명으로 약 5배 정도 증가하여 모든 암 사망 중 가장 높은 증가율을 보여 큰 충격을 주고 있다.

세계 여러 나라의 연구에 의하면 담배를 피우기 시작한 지 대체로 30년이 지나면 폐암이 이환될 가능성이 높아진다고 한다.

따라서 최근 흡연 시작 연령이 20세 이하로 낮아졌고, 청소년 흡연율이 급속히 증가한 것을 고려하면 지금부터 30년 후에는 폐암으로 인한 사망이 훨씬 많을 것이다.

육체적·정서적으로 백해무익한 담배를 피우는 청소년들이 늘고 있다는 것은 그들만이 아닌 전체의 미래를 어둡게 하는 심각한 사회문제라 하지 않을 수 없다.

담배는 많이 피우면 피울수록, 오래 피우면 피울수록 그리고 일찍 피우면 피울수록 그 폐해는 그만큼 커진다. 청소년기의 흡연은 신체발육과 두뇌발달에 나쁜 영향을 미치고 여러 가지 성인병을 조기에 발생시킨다. 청소년기의 흡연은 사회규범에서 첫 일탈행위로 다음 단계의 청소년 범죄로 연결된다.

대부분의 흡연자들에게 담배를 끊는 일이 쉽지는 않다. 특히 니코틴 중독증에 걸린 골초들에게는 더욱 어렵다. 그

러나 자신의 의지가 강하면 금연을 할 수 있다. 우선 마음을 가다듬고 이번에는 내가 꼭 담배를 끊겠다고 하는 결심을 굳게 해야 한다.

다음 단계는 자신이 언제 주로 담배를 피우는 가를 열거하고 피워야 할 상황에서 담배를 피우지 않고 지나갈 수 있는 방안을 미리 준비하여야 한다. 즉 담배 피우는 것을 대처할 수 있는 방안으로 예를 들면 생수를 마신다든지, 운동을 한다든지, 다른 상황을 연상한다든지 하면 담배를 끊는 데 도움이 된다.

금연 시작하는 날을 결정하면 하루 이를 전부터 자기가 갖고 있는 담배, 라이터, 담배케이스, 재떨이 등을 버리거나 남에게 주어 버린다. 담배를 끊는 것과 관련하여 가족이나 동료들과 어떤 약속을 하는 것도 종종 도움이 된다. 예를 들면 “이번 결혼기념 선물로 내가 담배를 끊겠다” 등 어떤 일과 관련지어 약속하는 것이다.

담배를 끊을 때는 ‘딱’ 끊어야 한다. 하루에 한개비씩 줄여서 20일만에 끊겠다고 하는 사람들은 거의 실패한다. 즉 이러한 방법을 쓰는 사람들은 금연 의지가 강하지 않다는 것을 뜻하기 때문이다. †



박명운
한국금연운동협의회 이사
보건학 박사