

# 담배의 폐해, 바로 알자

## □ 담배를 피우는 이유

### 1. 환경이 흡연을 부른다.

집에서는 아버지나 형이 담배를 피우고, TV를 켜면 드라마의 주인공들이 아무렇지도 않게 담배를 꺼내 입에 무는 모습을 자주 볼 수 있다. 젊은 남자들의 경우에는 흡연하는 것이 성인 의식이나 통과 의례처럼 생각되어지는 경우가 많다. 주변의 친구들이 담배를 피우는가 그렇지 않은가는 그 사람에게 매우 큰 영향을 주는 요인이 된다. 이외에도 담배 회사의 적극적인 광고도 원인으로 작용한다.

### 2. 마음이 흡연을 부른다.

흡연을 하는 사람들이 흔히 말하는 심리적인 이유는 담배를 피우면 긴장이 풀리고, 불안이나 분노, 욕구 불만이 어느 정도 완화된다고 한다. 그러나 실제적으로 이러한 효과들은 일시적이다. 최근의 정신 역동 이론에서는 심리적 고통과 그 고통을 마음에서 처리하는 자기 조절력이 부족한 것에 대한 반응이 물질 의존을 일으킨다고 보고 있으며 이는 그대로 흡연하는 이유에도 적용이 된다.

### 3. 유전적인 요인이 있다.

18쌍의 쌍둥이를 대상으로 연구한 결과, 유전적으로 가장 비슷하다고 할 수 있는 일란성 쌍둥이의 경우에 이란성 쌍둥이보다 흡연의 일치율이 높게 나타났다. 즉, 형이 피우면 동생도 피우고, 형이 안 피우면 동생도 안 피울 가능성이 높다는 것이다. 이는 흡연 습관에 유전적인 요인이 작용한다는 가설을 지지하는 결과라고 할 수 있다. 그러나 이런 성향이 있다는 것은 흡연

이 유전이라는 말과는 다른 것이다.

### 4. 니코틴이 니코틴을 부른다.

니코틴은 담배 속에 존재하는 중요한 정신 활성 물질로 아편과 같은 수준의 습관성 중독을 일으키기 때문에 의학적으로는 마약으로 분류된다. 담배를 통해 흡입된 니코틴의 약 25%가 혈액 내로 흡수 되고, 7~9초면 뇌에도달하며 신경계에 작용하여 교감 및 부교감 신경을 흥분시킨다. 니코틴의 효과는 담배를 피운 후 1분 이내에 그 절정에 달하는데, 이러한 효과를 다시 얻기 위해서는 혈중 니코틴 용량을 유지시키기 위해서는 바로 담배를 한 대 더 피워 무는 것이다. 담배의 이러한 중독성 물질 때문에 흡연이 몸에 좋지 않다는 것을 알면서도 많은 사람들이 쉽게 담배를 버리지 못하게 된다.

## □ 담배의 중독성

담배 속에 포함된 많은 유해 물질들 때문에 흡연이 건강에 좋지 않다는 것을 알면서도 흡연자들은 쉽게 담배를 끊지 못한다. 심지어는 중단하였다가도 다시 피우는 일을 반복한다. '담배 끊는 사람이 가장 독한 사람 중의 하나.' 라는 말이 생겨날 정도로 금연은 생각만큼 쉽지 않은 것이 사실인데, 그 이유는 바로 담배의 중독성 때문이다.

### 1. 흡연은 습관이다.

얼마 전까지만 해도 흡연은 단지 개인적, 사회적 습관이라는 생각이 지배적이었다. 남자가 나이가 되어서, 군대에서 자연스럽게 배워서 피우기 시작하는 것이었다. 친구들과끼리 이야기를 나누거나, 식사 후에 담배를 나누어 피

는 것은 개인의 습관이기 때문에 누구도 간섭할 수 있는 일이 아니었다.

### 2. 흡연은 중독이다.

그러나, 오늘날 전문가들은 담배를 중독(의존)을 일으킬 수 있는 항정신성 약물의 일종으로 보고 있다. 마약 중독이 인간에게 미치는 폐해까지는 아니더라도 중독성이나 결과 면에서 볼 때, 담배 역시 다른 마약에 결코 뒤지지 않는다.

흡연과 마약을 함께 사용한 중독자들은 한결같이 마약을 끊는 것 보다 담배를 끊는 것이 더 어렵다고 말한다.

### 3. 흡연은 질병이다.

또한 최근에는 흡연의 만성적인 경과와 인체에 미치는 악영향을 고려해, 흡연을 만성 질환으로 보아야 한다는 의견이 지배적이다. 얼마 전 미국 정부는 흡연을 만성 질환으로 규정하면서 고혈압이나 당뇨와 같이 가이드라인을 가지고 관리할 것을 권하고 있다. 흡연자들은 다른 만성질환자와 마찬가지로 전문가의 도움을 받아야 하며, 필요시에는 약물 치료나 상담 프로그램을 이용하는 것이 좋다.

## □ 흡연에 대한 잘못된 상식

흡연이 건강에 좋기 때문에 일부러 하는 사람은 한 사람도 없다. 그래서 흡연자들은 자신이 흡연하는 이유를 합리화하기 위해 다양한 이유들을 만들어낸다.

### 1. 순한 담배나 가느다란 담배는 건강에 덜 해롭다?

순한 담배 즉, 마일드(mild)나 라이트

(light) 담배란 니코틴이나 타르의 함량을 줄인 담배를 말한다.

그러나, 이러한 순한 담배는 흡연자들의 건강에는 아무런 도움이 되지 못할 뿐 아니라 더 많은 비용을 담배 구입에 사용하게 만드는 결과를 가져왔다. 왜냐하면, 흡연자들은 순한 담배를 피우므로써 심리적인 안정감을 얻을지 모르지만, 혈액 내 니코틴의 수준을 일정하게 유지하기 위하여 담배를 더 자주 피우거나 폐 깊숙이까지 들이마시기 때문이다.

그렇기 때문에 체내에 니코틴은 전혀 줄어들지 않으면서 담배 비용만 늘어나게 되었다. 이 때문에 지금 많은 나라에서는 마일드나 라이트라는 담배의 생산을 중지시키거나 용어를 담배갑에 사용하지 못하도록 규제하려는 움직임을 보이고 있다.

### 2. 담배는 스트레스를 풀어준다?

담배를 피우는 가장 많은 이유 중의 하나가 스트레스 해소를 위해서이다. 청소년들의 경우에도 대부분 학업에서 오는 스트레스 때문에 담배를 피운다

고 말한다.

그러면 정말 담배가 스트레스를 풀어주는 것일까? 이에 대한 의학적인 대답은 'NO'이다. 담배를 피우면 담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적인 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관하다.

결국 담배를 피워도, 담배를 피우지 않아도 기본적으로 가지고 있는 스트레스는 전혀 해소되지 않는 것이다.

### 3. 담배를 피우면 살이 빠진다?

많은 여성들은 살을 빼기 위해 담배를 피운다. 니코틴이 신진대사를 조절하는 중추 신경을 조절하여 체중을 줄이고, 대변을 잘 보게 해주기 때문에 살이 빠진다는 논리다. 물론 담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가하는 것이 사실이다. 그러나 이는 대부분 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 혀의 맛 들기의 기능이 되살아나 음식의 맛을 느낄 수 있게 되면서 음식을 훨씬 많이 먹기 때문이며, 담배를 대신할 간식 거리를 찾게 되기 때문이다.

### 4. 외국산 담배가 국산 담배보다 질도 좋고 맛도 더 좋다?

많은 사람들이 외국산 담배가 국산 담배보다 질이 좋다고 생각한다. 소위 맛이 좋고, 잘 타는 담배가 질 좋은 담배라는 것이다. 그러면 담배 맛이 좋다는 것은 무엇을 의미하는 것일까?

최근 전 세계에서 가장 많이 팔린 담배 회사의 비밀 문서가 공개되었다. 이 문서에 따르면, 담배 회사는 연기의 pH를 높이기 위해 염기성 물질인 암모니아 등의 혼합물을 섞음으로써 니코틴의 효과를 더 강하고 빠르게 만들었다고 한다.

일반 담배는 담배를 피우기 시작하여 7~8초가 지나야 니코틴 효과가 나타나지만, 그 회사의 담배는 4초만에 니코틴 효과를 나타내도록 했기 때문이다. 이 때문에 그 담배 회사가 세계를 제패 할 수도 있었던 것이다.

자료제공 : 금연길라잡이  
(www.nosmokeguide.or.kr)

## 세계는 지금

### 담배규제국제협약 (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC)

#### 1. 담배규제국제협약(FCTC)의 제정 배경

담배규제국제협약(FCTC)은 WHO가 담배의 전 세계적 확산을 막고 공중보건 문제에 대해서 191개 회원국가가 함께 대처함으로써 문제를 효과적으로 해결하기 위한 협약이다.

#### 2. 담배규제국제협약(FCTC) 주요 쟁점 및 내용

- 가. 직·간접 담배 광고의 완전 금지 나. 밀수 방지
- 다. 오해의 소지가 있는 mild, light, ultra-low와 같은 용어의 사용금지

라. 담배세 또는 가격을 경제성장 이상으로 인상

- 마. 담배 갑에 경고문 표시
- 바. 무관세 담배 판매금지
- 사. 깨끗한 공기를 마실 권리
- 아. 담배연기의 성분 측정방법으로의 ISO 방법 폐기 및 새로운 방법 도입
- 자. 담배산업과 재배 농가에 대한 모든 형태의 재정지원 중지
- 차. 무역이나 경제적 측면보다 공중보건을 더 중시하는 정책

#### 3. 담배규제국제협약의 향후 전망

2000년 10월 제1차 정무간 회의를 마쳤을 때 많은 사람들은 담배규제국제협약(FCTC)이 빠른 속도로 진행되어서 2003년 5월 이전에 최종안이 마련될 것으로 낙관했으나, 의장안에 대한 여러 나라(미국, 영국, 독일, 일본, 파키스탄)의 이견으로 좀더 강력한 FCTC 최종안 마련에 걸림돌이 되고 있는 상태이다.

금년 2월 중순에 약 2주간 제6차 정무간 회의를 거쳐 5월 WHO 세계총회까지 최종안을 만들어 각국 정부의 조인에 들어갈 전망이다.