



## 누가 금연하려는 사람의 발목을 붙잡는가?

글 □ 정유석 (단국대병원 가정의학과 금연클리닉 교수)

2002년도 국내 성인 남성의 흡연율이 57%로 조사되었다. 이는 전년도보다 3.8%나 줄어든 놀라운 변화로 많은 금연운동가들을 흥분시키고 있다. 그런데 최근의 경기불안을 타고 담배 소비가 다시 늘고 있다는 소식을 접하니, 2002년도의 흡연율 저하가 이주일 신드롬에 의한 일시적 현상으로 그칠 듯하여 심히 염려스럽다.

최근 금연에 대한 관심이 높아진 데에는 TV나 신문 등 언론의 공이 크다. 하루가 멀다하고 흡연 때문에 암에 걸리고 중풍과 심장병으로 쓰러지고 발이 썩는 흉측한 사진들을 보여주며 금연운동을 주도하는 언론에 대하여 금연운동가로서 감사하지 않을 수 없다.

그런데, 가끔씩 이러한 금연분위기에 찬물을 끼얹는 이상한 보도들을 접하며 안타까움을 금할 수 없다. 니코틴패치 장기 사용시 암에 걸릴 위험성이 있다는 작년 일간신문들의 보도와 얼마 전 MBC의 금연보조제(금연초)에 독성물질이 들어 있다는 보도가 바로 그것이다. 얼핏 과학적 자료에 근거한 전혀 하자 없는 기사처럼 보이지만, 이러한 제품으로 금연 중이거나 금연을 고려하는 수많은 흡연자들을 다시금 절망케 하는 최악

의 오보인 것이다. 이러한 문제는 담배를 끊고자 하는 사람에게 금연보조제가 어떻게 작용하는지에 대한 기초적인 지식을 전혀 모르는 데서 비롯된 것이다.

### 담배끊기 힘든 이유는 니코틴 중독

담배를 끊기 힘든 것은 담배연기를 통해 폐혈관으로 흡수되는 니코틴의 중독성 때문이다. 담배 한 대를 피우면 혈중 니코틴 농도가 상승하고 니코틴이 혈액을 따라 대뇌에 도달하면 마약과 같이 흡연자의 기분을 좋게 만드는 것이다. 그런데 이물질인 니코틴은 한 시간만 지나도 절반 이상 분해되어 소변과 땀 등으로 배설된다. 이렇게 혈중 니코틴 농도가 떨어지면 흡연자는 자동으로 흡연 욕구가 생겨 담배연기를 흡입함으로써 니코틴 농도를 상승시키게 되는 것이다.

### 금연보조제의 기전

현재 국내에 유통되고 있는 금연보조제는 크게 세 가지로 니코틴이 들어 있는 파스나 껌류, 금연초, 쑥담배 등 소위 약초담배, 그리고 항우울제의 일종인 부프로펜(bupropion)이 있다. 이중 니코틴 보충제는 흡연 이외에 다른 경로로 니코틴을 소량 공급하고 이를 점차 줄여나감

으로써 니코틴의 중독성에서 점진적으로 벗어나게 하는 것이다.

니코틴 중독에서 벗어나고자 니코틴을 투여한다는 것이 얼핏 이해가 가지 않겠지만, 일종의 마약이나 다름 없는 니코틴의 금단증상을 줄이기 위한 교육 지침이라 할 수 있다.

이에 비하여 궤련형 금연보조제인 약초담배는 약리학적 작용은 없는, 그야말로 '가짜' 담배이다. 이들은 금연 중인 흡연자들의 습관성, 즉 술자리나 식후 흡연욕구가 강렬할 때 담배 대신 피움으로써 '대리만족'을 주는 것이다. 니코틴이 들어 있지 않아 담배를 피울 때와 같은 만족감은 없지만 그래도 손과 입의 습관성을 충족시켜줌으로써 니코틴의 유혹으로부터 벗어나는 데 어느 정도 효과가 있다.

항우울제인 부프로펜의 금연기전은 아직 정확하게 밝혀지진 않았으나, 니코틴 패치와 비슷한 정도의 금연효과가 있다고 알려져 있다.

### 금연보조제의 위험성에 대한 오해

담배가 암을 일으키는 이유는 흡연시 발생하는 연기 속에 40여 종의 발암물질이 포함되어 있기 때문이다. 중독성 물

질인 니코틴은 이러한 발암물질의 하나로 분류되어 있지 않으며, 최근 정상세포가 암세포로 변하는 데 일부 작용할 가능성이 있다는 정도의 초기단계의 연구가 발표되었을 뿐이다. 이것이 와전되어 니코틴패치를 사용하면 암에 걸릴 수 있다는 보도가 나온 것이다.

니코틴패치는 그 사용기간이 길어야 12주 정도로 제한되어 있고 실제로 담배를 끊는 사람들은 2~6주 정도 사용하는 것이 대부분이다. 따라서 니코틴 패치가 암을 일으킬 수 있다는 보도는 논의할 가치가 없는 내용이다.

최근에 문제가 된 금연초 등 궤련형 금연보조제에 타르와 일산화탄소가 많다는 보도 또한 같은 맥락에서 해석해야 한다. 금연초를 담배 대신 수십 년 피우게 된다면 물론 해독이 있겠으나, 이들 보조제 역시 금연과정에서 길어야 1~2개월 정도 사용하도록 되어 있으므로 사실은 문제가 되지 않는다. 금연보조제들이 전혀 인체에 무해한 것은 아니지만, 담배와의 이별기간에 잠시 동안만 사용하는 제품들이라는 점을 고려해야 하는 것이다.

한편, 체내의 니코틴을 제거해 준다는 껌과 약 등이 호황을 누리는 것도 매우

어이없는 현상이다. 흡연자들이 매 한 시간 정도마다 담배를 피우는 이유는 흡연 후에 혈중에 증가되었던 니코틴이 대사되어 농도가 떨어지면 다시 니코틴을 원하게 되는 중독성 때문이다. 따라서 니코틴 농도를 더 빨리 떨어지게 하는 껌이나 약물들은 오히려 흡연욕구를 더 자주 생기게 할 수 있어 금연에는 전혀 도움이 되지 않는다. 오히려 이러한 제품들은 담배를 피고 껌을 씹으면 몸 안의 독소가 빠져나갈 것처럼 오해하게 만들어서 흡연자들을 잘못 안심시킬 위험성이 높다. 정작 해로운 타르 등의 발암물질은 전혀 손도 대지 못한다는 점이 간과되고 있기 때문이다. 좀 더 생각해 보면, 오히려 니코틴 농도가 오래 유지되어야 담배생각이 덜 나고 흡연횟수가 줄어들 것이라는 점을 쉽게 알 수 있다.

### 금연보조제 사용의 득과 실

금연보조제를 사용하면 아무런 도구 없이 금연을 시도하는 사람들에 비하여 금연에 성공할 가능성이 2~5배까지 높아진다. 물론 적지 않은 비용과 약간의 불편함을 감수해야 하겠지만 흡연의 유해성을 생각할 때 성공하기만 한다면 적극적으로 추천하는 것이 마땅하다.

최근 언론에서 이들 보조제의 위험성을 경고한 것은 근거가 없는 것은 아니나 나무만 보고 숲은 보지 못한 비전문가적 행위이다. 이들을 사용하여 흡연자들의 금연을 돕는 전문가들이나 관련 기업, 그리고 의지력만으로는 너무나 힘든 담배 끊기를 보조제에 의지해서라도 시도하려는 흡연자들의 노력에 찬물을 끼얹는 행위이다.

뜻있는 금연운동가들은 이러한 보도들이 금연운동을 저지하고 담배판매를 늘이려는 이익단체나 담배회사의 교묘한 언론플레이가 아닌지 강력히 의심하고 있다. 신문이나 방송 등 언론매체들의 책임 있고 주의 깊은 보도를 촉구하며, 아울러 신년을 맞아 금연을 결심하는 많은 흡연자들이 적절한 금연보조제를 사용하여 금연에 성공하려는 시도를 그치지 않기를 바란다. †

정유석님은 단국대 외대 가정의학과 금연클리닉 교수이며, 대한결핵협회의 학교 순회 흡연예방교육을 지도하고 계십니다 또한 인터넷 홈페이지 「금연친구(www.xsmoke.net)」를 운영하며 담배를 끊고 싶어하는 분들을 위한 실시간 상담을 실시하고 있습니다

