

[세미나]

근거 없는 금연법

서 홍 관

국립암센터

서론 - 들어가는 말

WHO의 보고에 따르면 선진국에서는 흡연인구가 감소하고 있지만 개발도상국들에서는 21세기 들어서 높은 흡연율을 나타내고 있으며, 산업화된 대부분의 나라에서 남성 폐암의 90%, 여성 폐암의 70%가 흡연 때문에 발생하는 것으로 보고되고 있고, 만성 호흡기 질환의 56-80%, 심혈관 질환의 22%가 흡연과 연관이 있는 것으로 보고하고 있다. 또한 매년 전세계적으로 발생하는 사망의 8.8%(490만명)가 흡연과 관계가 있는 것으로 보고하고 있고, DALYs(disability-adjusted life year) 발생의 4.1%가 흡연 때문에 발생하는 것으로 보고하고 있다.¹⁾ 흡연은 이처럼 건강에 악영향을 미치는 지금까지 알려진 가장 강력하고, 위험한 요인이지만 또한 예방 가능한 요인이다. 우리나라에서 가장 흔한 질병은 '흡연'이라는 질병이다. DSM-IV에서는 니코틴 의존 305.10, 니코틴 금단 292.0으로 질병분류가 되어 있는 상태이며, ICD-10에서도 F17.x 담배로 인한 정신적 행동적 장애 (mental and behavioral disorders due to use of tobacco)라는 질병으로 분류되어 있다.

그러나 일반인들에 있어서 흡연이 해롭다는 것이 하나의 건강 상식으로 자리 잡기까지 수십 년의 시간이 필요했으며 더구나 흡연이 습관이나 기호가 아닌 니코틴에 의한 약물중독이라는 것을 이해하는데 또한 십 수년이 필요했다. 이제 금연을 하는데 있어서도 과학적인 근거를 가진 방법이 필요하다. 지금까지 담배에 대한 연구만큼 많은 연구가 이루어진 주제가 없을 만큼 외국에서는 담배에 대한 연구가 많이 쏟아져 나왔지만 우리나라 의료계에서는 많은 연구도 이루어지지 못했지만 이미 알려진 내용도 제대로 받아들여지지 않거나 활용되지 않고 있음은 안타까운 일이다.

근거있는 금연방법

1. 약물요법

1) 니코틴 대체 요법²⁾

니코틴을 외부에서 공급해줌으로서 니코틴 금단증상을 없

에는 방법이 개발되었다. 니코틴을 공급하는 방법으로 니코틴 패치, 니코틴 껌, 니코틴 로젠즈, 니코틴 비강분무제, 니코틴 흡입제가 있다. 이중 패치와 껌과 로젠즈가 우리나라에 도입되고 있다.

니코틴 대체요법이란 금연 후 생기는 금단증상을 완화시키기 위해 담배의 유해성분을 포함하지 않은 순수 니코틴을 외부에서 공급해주는 방법이다. 흡연과 같이 니코틴 농도가 급격히 상승하지는 않는다. 패치는 비교적 일정한 농도를 16-24시간에 걸쳐서 제공한다. 이에 비해 껌, 로젠즈, 비강분무제, 흡입제 등의 다른 약제는 패치에 비해 농도가 빠르게 증가하나 작용시간이 짧고, 사용자가 니코틴 농도 변화에 따라 약제 사용량을 조절할 수 있다. 니코틴 껌은 사용 후 20분, 패치는 부착 후 24시간 후에 최고 농도에 도달한다.³⁾

니코틴 대체요법은 모두 금연성공율을 대략 2배 높여준다. 니코틴은 심장의 부하를 증가시키는 작용을 하지만 니코틴 대체요법은 안정성 협심증을 포함한 심혈관 질환 환자에서 안전성이 입증되어 있다.⁴⁾ 그러나 불안정 협심증(unstable angina)이나 최근 2주 내에 심근경색증을 앓은 환자에서는 안전성이 확정되어 있지 않다. 치명적인 부정맥이 있는 경우에도 금기이며, 임신부나 수유부에서도 사용하지 않는 것이 좋으나 니코틴이 흡연보다는 태아에 대한 위험이 적기 때문에 비약물요법으로 금연에 실패한 경우에는 위험-편익을 신중히 고려하여 사용할 수도 있다.

2) 부프로피온 경구 투여요법

니코틴 대체요법의 성공은 다른 금연 보조제를 찾기 위한 관심을 불러 일으켰다. 지금까지 수많은 약물로 연구되었으나, 그렇게 효과 있는 약물을 발견하지 못하고 있었다. 하지만 비전형적인 항우울제 부프로피온(bupropion)이 금연 보조제로서 그 효과를 인정 받게 되었다.

부프로피온의 금연 성공률은 상담과 함께 사용하였을 때 7주간 사용하고 끊었을 때 위약에 비해 2배 정도였다.⁵⁾ 부프로피온의 금연효과는 우울증의 개선 없이도 나타나기 때문에

우울증의 치료효과와는 별도의 작용에 의한 것으로 생각된다. 부프로피온 단독 사용이 니코틴 패치 단독 사용 보다 금연률이 더 높다는 연구가 있으나⁶⁾, 아직 부프로피온이 니코틴 대체요법 보다 더 효과적이라는 확실한 결론을 내리기는 어렵다. 부프로피온은 금연 시작 1주일 전부터 복용을 시작해야 한다. 금연 시작 1주일 전에 하루 150mg씩 3일 또는 6일간 복용한 후 용량을 150mg 하루 두 번(즉, 하루 300mg)으로 증량 한다. 투약 시작 1주일-2주일 째 되는 날부터 금연을 시작하고, 하루 300mg씩 6-12주간 투여한다.

부프로피온의 가장 흔한 부작용은 불면과 구갈이다. 또한 경련의 역치를 낮추어 경련을 유발할 가능성이 있다. 경련의 빈도는 1,000명당 1명 정도로 알려져 있다. 따라서 부프로피온은 경련의 과거력이 있는 경우, 심한 뇌 손상을 받고 의식을 상실한 과거력이 있는 경우, 신경성 식욕부진(anorexia nervosa)나 폭식증(bulimia)이 있는 경우에는 사용해서는 안 된다.

2. 금연의 행동요법⁷⁻¹¹⁾

• 금연 결심

금연하는 첫 단계는 금연을 결심하는 일이다. 금연 성공률에 있어서 가장 중요한 것은 이 결심이 얼마나 굳은가 하는 것이다.

• 금연일 결정

담배를 끊으려고 결심했다면 우선 스스로 금연시작일을 정해야 한다. 언제부터 담배를 끊겠다고 결심하는 것이다. 보통 월초나 주초 등 확실히 구분되는 날을 정하는데, 가족의 생일이나 결혼 기념일 등 특별한 날이면 더욱 좋을 것이다. 하지만 지금 금연 생각이 든 지 2주 이내의 날짜로 정해야 마음이 약해지지 않다. 너무 스트레스가 큰 시기는 피하는 것이 좋다.

• 금연 결심 알리기

금연시작일을 정했다면 이제 주위 사람들에게 이를 알린다. 배우자에게도 알리고 직장 동료들에게도 언제부터 담배를 끊겠다고 호언을 해야 한다. 특히 자녀들과 약속을 하는 것이 영향력이 있다.

• 금연 시작 전날

담배를 생각나게 하는 라이터, 재떨이, 성냥을 치우고 금연을 생각하게 된 이유를 하나씩 꼼꼼히 생각한다. 결심을 굳혀야 한다.

• 금연시작일

배우자와 자녀들, 직장 동료들에게 오늘부터 완전히 담배를 끊는다는 것을 다시 확인시켜야 한다. 아침 일찍 일어나 자마자 니코틴 패치를 붙이는 것이 좋다. 오늘은 새로운 날이라는 것을 명심하고, 스스로 자축하는 마음을 가져야 한다.

• 담배피고 싶은 상황에 대한 대처 방법

담배를 너무나도 피고 싶어 곧 포기하고 싶어 것이다. 특히 처음 2주 동안 증상이 심하다. 이 때는 심호흡을 하면 좋다. 천천히 숨을 들이 쉬면서 하나 둘 셋을 세고, 다시 천천히 내쉬는 동작을 반복한다. 5분 정도 심호흡을 하면 흡연에 대한 욕구가 가라앉는 것을 느낄 것이다. 또 물을 천천히 오래 마시는 것도 한가지 방법이다. 껌을 씹는 것이 도움이 된다. 담배를 피고 싶은 생각은 3분만 지나면 사라진다. 3분을 견디면 된다.

식후에 흡연하는 습관이 있다면 이제부터는 식후에 곧바로 일어나서 산책을 하거나 양치질을 해야 한다. 술을 마신다거나, 바둑을 둔다거나 하는 특별한 상황에서 흡연을 많이 한다면, 당분간 이런 자리를 피해야 한다.

근거없는 금연법

1. 순한 담배로 바꾼다? - 저타르 담배에 대한 환상

흡연자들에게 담배를 끊으라고 하면 ‘나는 순한 담배를 피니까...’하면서 위안하면서 금연하기를 기피하는 경우를 많이 본다. 실제로 현재 팔리는 담배 중 일부는 저타르 담배라는 점을 내세우기 위해 이름에 마일드나 라이트라고 붙여 마치 덜 해롭고 괜찮은 담배라는 인상을 주고 있다. 그렇다면 ‘저타르 담배’는 정말 덜 해로운가? 사실을 알고 보면 전혀 그렇지 않다.

우선 타르와 니코틴에 대해서 알아보자. 타르는 담배를 피울 때 나오는 흑갈색의 물질로서 담배의 독성발암물질을 함유하고 있다. 니코틴은 자체는 발암물질이 아니나, 중독을 일으키는 물질로서 니코틴 농도가 낮아지면 불안, 초조, 집중력 저하, 짜증 등의 금단증상을 나타내어 다시 흡연하도록 만드는 물질이다. 타르와 니코틴은 대략 10대 1의 일정한 비율로 유지되기 때문에 저타르 담배는 저니코틴 담배이기도 하다.

그런데 사람들은 흔히 담배에서 타르가 7mg이라고 말할 때 담배 한개비에 들어있는 타르의 양을 모두 측정된 것일 것으로 오해하지만, 실은 담배를 피도록 만든 기계에서 검출되는 양을 표기하고 있다. 이 기계는 담배에 불을 붙여 일정

한 속도로 일정한 부피를 흡입하도록 만들어져 있고 여기서 검출되는 양을 표기하는 것이다.

그런데 놀라운 비밀은 저타르 담배라는 것이 사실은 필터의 위치에 우리 눈에 보이지 않는 미세한 구멍을 수백 개 뚫어서 그 기계가 흡입할 때 연기가 희석되어서 타르 양이 적게 검출된다는 점이다. 그러나 실제로 사람이 흡연할 때는 그 필터를 두 손가락으로 잡고 입술로 덮고 빨게 되어 있어서 많은 구멍이 막히게 되어 기계가 흡연할 때의 희석 효과는 거의 나타나지 않는다.

또 한 가지 저타르 담배가 효과가 없는 이유는 흡연자는 기계처럼 일정한 간격으로 일정한 양을 흡입하는 게 아니라는 점이다 흡연자들은 대개 일정한 양의 니코틴에 중독되어 있기 때문에 하루에도 일정한 양의 니코틴을 원한다. 그런데 니코틴과 타르가 절반인 담배를 피우면, 흡연자는 원하는 양의 니코틴을 빨아들이기 위해 연기를 더 깊이, 더 자주 빨게 된다. 결국 담배를 순하게 바꾼다 해도 흡연자가 흡입하는 니코틴과 타르의 양은 전혀 달라지지 않는다.

저타르 담배가 전혀 이득이 없다는 사실은 연구를 통해 증명되고 있다. 미국에서는 1960년~1972년 사이의 폐암 사망율과 1980~1986년 사이의 흡연자들의 폐암 사망율을 비교하였다. 담배 회사에서 밝힌 '기계로 측정된 타르 양'은 계속 줄고 있었기 때문에(그림 참조) 저타르 담배가 효과적이라면 폐암 발생도 줄어들 것으로 예상되었다. 그러나 결과는 놀랍게도 폐암 사망률은 증가하는 결과를 보였다. 영국에서도 1951-1971년 기간 동안의 폐암사망율이 10만명당 214명이었는데 1971년-1991년 기간 동안은 314명으로 증가했다. 따라서 세계보건기구에서도 저타르담배가 덜 해롭다고 말할 수 없다는 공식적인 의견을 내놓고 있다.

우리나라는 담배규제에 관한 국제협약(FCTC) 비준안을 의결하여 이를 이행해야 한다. 담배규제 국제협약은 담배로 인한 인류의 재난을 막기 위해서 세계보건총회에서 만장일치로 합의하여 진행하는 국제적인 약속이다. 그 합의 사항 중 하나가 바로 담배 이름에 저타르, 라이트, 마일드와 같은 단어를 써서 다른 담배보다 덜 해롭다는 느낌이 들게 하는 표현을 사용하지 못하게 하는 것이다.

더 이상 담배 회사의 기만적인 전략에 넘어가서 저타르의 순한 담배를 피면 그 만큼 덜 해로운 것이라는 오해를 해서 안 된다. 모든 흡연자들은 순한 담배를 피면서 건강을 유지하고 싶다는 잘못된 소망을 버려야 한다. 금연 말고는 담배의 피해로부터 벗어날 길이 없기 때문이다.

미국은 FCTC를 비준하지도 않았지만 정작 미국에서의 저타르 담배에 대한 규제는 아래 기사를 보더라도 우리나라보다도 더 엄격하다는 점을 알 수 있다.

'순한 담배' 2000억달러 소송걸리나

미국 연방법원이 25일 '라이트 담배' 흡연 피해자들에게 최대 2000억 달러(약 190조 원)의 집단소송을 낼 권리가 있다고 결정했다.

이번 소송은 1999년 미국 법무부가 낸 2800억 달러 규모의 집단소송 이후 최대 규모다.

미국 뉴욕 브루클린 연방지방법원의 잭 와인스타인 판사는 25일 바버라 슈워브 씨 등 흡연자 8명이 필립모리스와 R. J. 레이놀즈 등 담배회사를 상대로 제기한 집단 손해배상 소송을 승인했다.

담배회사들이 '라이트나 저(low)타르 담배가 일반 담배보다 몸에 덜 해롭다'는 잘못된 인식을 심어줘 소비자를 속인 것에 대한 금전적 책임을 져야 한다는 원고 측 주장을 받아들인 것. 이 소송은 8월 워싱턴 연방법원이 같은 이유로 담배회사들에 '라이트' 등의 용어 사용을 금지하는 판결을 내린 이후의 후속 조치다.

이번 결정에 따라 1971년부터 시판된 '라이트(light)' 또는 '라이트(lights)' 표기 담배를 구입한 사람은 누구나 소송 참여가 가능하다. 재판일은 내년(2007년) 1월 22일로 예정됐다.

와인스타인 판사는 540쪽에 이르는 결정문에서 "담배는 수백만 미국인의 죽음에 영향을 미치는 요인인 만큼 피해 입증 시 법원이 문제해결에 나설 의무가 있다"고 명시했다.

'슈워브 사건'으로 불리는 이 사건에서 원고 측은 "담배 회사들이 '라이트 담배'로 소비자를 속여 벌어들인 돈이 1200억~2000억 달러에 이른다"고 말했다.

담배회사들은 즉각 항소할 뜻을 밝혔다. 이들은 "소비자들은 '라이트' 담배가 니코틴 함유량이 적은 것이 아니라 담배 맛이 더 순하다는 의미라는 점을 소비자들이 알고 있었다"며 소송 참여자 개개인의 피해 정도와 정확한 원인을 밝혀내는 것도 사실상 불가능하다고 주장하고 있다.

이날 필립모리스 등 관련 회사들의 주가는 일제히 하락했다. 다투존스의 담배 인덱스는 5% 이상 떨어졌다.

그러나 이들 미국 담배회사들은 아래 기사에서 보듯이 외국에서는 이러한 저타르 담배에 대한 광고를 허용해달라고 요청하고 있으니 이들의 부도덕한 상술을 주목할 필요가 있다.

美담배사 "외국서는 불법광고 허용해달라" 2006. 9. 1.

(워싱턴=연합뉴스) 이기창 특파원 = 필립 모리스 등 미국 담배회사들은 31일(현지시간) 자국 내에서 불법 판결을 받은 '저(低) 타르', '라이트' 등의 눈속임 광고를 외국 시장에서는 계속할 수 있도록 해달라고 미 법원에 요청했다.

미 연방지법의 글래디스 케슬러 판사는 지난 17일 미국 담배회사들이 실재론 해독성에 차이가 없음에도 불구하고 '라이트' 등의 문구를 넣어 소비자들을 기만해왔으며, 이같은 불법 판매행위를 중단하라고 판결한 바 있다.

케슬러 판사는 '라이트' 등의 기만적인 문구를 빼는 것 뿐 아니라 신문과 웹사이트 등을 통해 흡연과 니코틴의 해로움을 알리는 '정정문'을 게재하라고 담배회사들에 명령했었다. 미국 담배회사들은 그러나 이날 케슬러 판사에게 해외 시장에서는 '라이트'와 '저타르' 같은 문구

를 넣은 담배 판매를 계속할 수 있도록 허용해달라고 요청했다.

미국 담배회사들이 해외에서도 미국에서와 같은 판매 규제를 받을 경우, 국제시장에서 미국 회사들만 불공평하게 불이익을 당하게 되며, 다른 나라의 담배 판매 규제권을 침해하게 된다고 이들은 주장했다.

이들은 또 해외시장에서는 미국에서와 같이 담배의 중독성과 해독성을 알리는 경고문을 넣지 않도록 해달라고 요구했다. 케슬러 판사는 지난 17일 담배업계가 공모, 수십년간 흡연의 해독에 관해 속여온 점이 인정된다며 신문과 웹사이트 등을 통해 담배의 해독을 알리도록 판결했다. 이 판결은 담배회사들이 서로 자사 제품이 덜 해롭다는 광고 경쟁을 하지 않기로 "신사협정"을 맺음으로써 공중을 속였으며, 아니라고 하면서도 실제로 어린이들을 겨냥해 판촉 활동을 했다는 정부측 주장을 받아들인 것이다.

2. 니코틴 배출을 돕는 해독작용?

시중에는 니코틴 배출을 도와서 흡연자의 해독을 돕는다는 제품들이 많으며 심지어는 이들은 금연제품으로 호도하고 있기도 하다. 흡연자는 니코틴에 중독이 되어 있으며 혈액 속에 니코틴 농도가 낮아지면 금단증상이 심해지기 때문에 흡연에 대한 욕구가 높아진다. 즉, 니코틴 배출을 높인다면 도리어 금단증상을 심하게 하는 효과가 있을 지언정 금연을 돕지는 못할 것이다.

더구나 니코틴은 금연만 한다면 3일만 지나면 거의 대부분 소변을 통해서 배출되기 때문에 일부러 뺄 필요가 없는 것이다.

일반인들은 때로는 니코틴을 발암물질로 오인하고 있어서 니코틴 배출을 높이면 독성물질이 빠져나가는 것으로 오해하지만 실은 담배의 독성발암물질은 주로 타르에 있으며 니코틴은 발암을 도울 가능성이 있는 물질이긴 하지만 자체가 발암물질은 아니다.

1) 복숭아 사건

한 방송사에는 Y 대학 P교수 연구 결과를 토대로 복숭아가 니코틴을 배출하는데 탁월한 효과가 있으며 흡연자가 복숭아만 자주 먹어도 암 발생을 줄인다는 어처구니 없는 보도를 했다.

복숭아가 니코틴 해독제? 2006.7.29

복숭아가 담배 피우시는 분들에게 좋다는 사실은 이미 알려져 있습니다만 실제로 니코틴 해독에 큰 효과가 있다는 연구결과가 나왔습니다.

복숭아는 맛이 좋을 뿐만 아니라 니코틴 해독에도 탁월한 효능이 있다는 연구 결과가 나왔습니다. 연세대 연구팀은 담배를 핀 뒤 복숭아를 먹었을 경우 니코틴의 대사산물인 코티닌이 상당부분 몸 밖으로 배출된다는 사실을 확인했다고 밝혔습니다.

복숭아를 먹지 않은 경우보다 코티닌 배출이 70~80% 정도 늘었다는

것입니다. 연구팀은 복숭아에 풍부하게 들어있는 황산화 물질등이 코티닌의 배출을 도운 것으로 추정하고 있습니다. 코티닌은 폐암등을 유발할 수 있다는 점에서 복숭아가 암예방에도 큰 효능이 있는 셈입니다.

"코티닌의 배출이 빨리 되고 더 많이 되면 생체내에 잔류하는 코티닌이 적어지기 때문에 암유발 가능성이 줄어든다." [인터뷰: 박광균, 연세대 교수]

연구팀은 담배를 많이 피는 사람은 복숭아를 자주 먹는 생활습관만 들여도 암발생을 크게 줄일 수 있을 것이라고 강조했습니다. YTN 김용섭입니다.

2) 연근

니코틴 배설을 돕는다고 주장되는 식품은 다수이다. 이중 하나가 연근이다. 아래 기사는 대표적인 예의 하나이다.

니코틴 배설을 돕는 식품, 연근 - 만병통치약 따로 있나? 연근 먹자!

[데일리안 강명기] 얇은 연못이나 깊은 논을 이용하여 재배하며 식용으로 한다. 뿌리를 이용하기 위한 품종은 3~4종류가 있는데 꽃을 감상하기 위한 것과는 다르다. 또한 콜레스테롤 저하에 효과가 있고, 출혈성 위궤양이나 위염에 효과가 있다. 특히 흡연하는 사람들에게 좋다. 그 이유는 몸에 독소를 빼주는 역할이 있어 특히 흡연을 하는 사람의 니코틴(담배의 독)을 제거시켜 주는 해독작용을 하기 때문이다.

3. 니코틴을 마시며 금연을 한다? - 금연수 사건

니코틴 대체제는 앞서 말한대로 니코틴을 외부에서 공급하여 금단증상을 줄이는 방법이다. 그러나 니코틴을 음용수로 마시는 방법으로 1년에 8억원을 챙긴 약덕업자가 있다. 이들은 하버드 의대의 임상시험을 받은 것처럼 하였으나 전혀 근거 없는 사기였다.

금연수 소개의 글 2006.6.16

체내에 축적된 니코틴까지 배출해 주는 국내 최초의 금연보조제가 등장했다. 기교 "니코워터"를 선보인 와글코리아(주)(대표 고기현)에서는 흡연 욕구가 생길 때 마다 1~2모금씩 삼키면 입 속에 있는 니코틴과 몸 안에 누적된 니코틴이 소변으로 배출되는 것이 특징이다. 체내에 유해물질이 배출되고 금연을 하면 피부미용과 당뇨병, 고혈압 등 성인병에도 도움이 된다. 와글코리아(주)에서 1년 동안의 연구 끝에 개발한 이 제품은 이미 임상시험을 마친 후 금연 보조제로 출시, 국내대리점 모집과 함께 세계시장까지 내다보고 있다.

음료로 제조되어 섭취가 간편하고 체내에 흡수가 빠르다. 하루 섭취량 1~2병 정도면 적당하다. 타르와 일산화탄소로부터 해방되며 금단 현상이 거의 없다. 그리고 음용에 제한과 중독성이 없다. 오랫동안 담배를 피우면서 손상된 인체에 축적된 독소를 소변을 통해 배출한다. 수분을 많이 섭취하므로 생체리듬을 활성화 시킨다.

흡연욕구가 생길 때 마다 1~2모금씩 우물거린 후 마시면 된다. 하루 3~4병이 권장 섭취량이지만 흡연이 많은 사람은 더 마셔도 좋다. 일상적인 물 대신 기코니코워터를 대신 마시고 차게 하거나 커피, 또는 차로 혼합해 마셔도 좋다.

미국에 본 제품과 유사한 제품이 있다. 그러나 확연한 차이가 발견된다. 미국 것에 비해 우리 제품은 금연의 효과가 뛰어나다. 또한, 금단의 현상을 초기부터 잡아주고 베타카로틴과 레시틴의 함량을 높여 사람체 내의 축적되어 있는 니코틴 등의 독소를 소변을 통해 배출 시킨다. 작년 7월 임상적 시험을 기코니코워터에 대한 일반인을 대상으로 흡연 욕구 효과 및 금연 효과에 관한 지각시험과 생물학적 평가를 했다. 기코니코워터를 음용 후 평소 30분 동안 피우던 담배 개피수의 감소 추세가 '아주 효과 있음 35%, 효과 있음 40%'로 실험결과 나타났다. 또한 보스톤시에 위치한 하버드 메디칼 스쿨의 존 헉스 의학박사, 제이퍼티 보스키 박사와 돈 니콜스 박사가 실행한 시험내용을 보면 기코니코워터를 마신 이들은 실제시험에 참석한 지원자들은 대부분 흡연욕구의 감소를 상당히 느꼈다. 음용 후 4주 후 거의 대부분이 8주 후에는 거의 모두가 금연에 성공했다.

KBS 보도 내용

금연을 결심하신 분들, 이렇게 하면 반드시 담배를 끊을 수 있다는 광고에 주의하셔야겠습니다. 수돗물에 니코틴을 넣어 만든 혼합음료를 금연에 특효가 있다고 속여 비싼 값에 시중에 팔아온 업자가 식품 당국에 적발됐습니다. 보도에 김주한 기자입니다. <리포트>물처럼 마시면서 담배를 끊는다는 이른바 금연수... 물속에 함유된 각종 비타민이 니코틴을 몸 밖으로 배출해 담배 생각을 없애준다고 선전합니다.

미국 식품의약국 FDA가 인정한 금연보조제라는 문구도 실었지만 모두 새빨간 거짓말입니다. 식품의약품안전청이 분석한 결과 몸에 좋다는 성분은 찾을 길이 없고 식품에 절대 첨가해선 안 될 니코틴이 한 병에 3.5밀리그램이나 검출됐습니다. 담배 한 개비에 들어있는 니코틴이 보통 0.2 밀리그램 정도인데 비하면 17배 많은 셈입니다.

〈인터뷰〉 전현수 (식약청) : "니코틴은 독극물로 분류돼 식품에는 절대로 넣어서는 안됩니다."

특히 공기로 마셨다 내뿜는 담배와 달리 모두 체내로 흡수된다는 점에서 위험성이 더욱 크게 마련입니다.

〈인터뷰〉 의사 : "니코틴을 먹을 경우 기존의 폐해 외에도 위장 장애를 일으키고 심하면 사망한다."

실제로 피해자가 속출하고 있습니다. 단 며칠 동안 마셨을 뿐이지만 복통과 어지럼증이 심하다고 말합니다.

〈인터뷰〉 김모 씨 (피해자) : "처음 마시니까 느끼하고 매스꺼웠는데, 듣기로는 마시고 실신하신 분들도 있대요."

맹물에 니코틴 액을 섞은 5백 밀리리터짜리 물 한통 값은 7천원. 생수보다 10배나 비싼 금연수로 둔갑돼 지난 1년 새 8억원어치나 팔렸습니다. KBS 뉴스 김주한입니다.

4. 금연침

귀나 코의 경락을 자극하는 비침이나 이개침으로 금연효과

를 얻는 방법이다. 금연효과가 없다고 알려진 부위에 침을 놓는 대조실험을 통한 연구에서 금연율을 32%정도 더 높인다는 보고도 있고¹²⁾, 영향이 없다는 보고도 있다.¹³⁾ 영국 엑스터(Exeter) 대학의 일반의이며 침구사인 Adrian White씨는 금연잡지인 [Tobacco Control]에서 금연침의 효과를 검증한 14편의 논문을 검토하여 금연침은 침을 귀나 얼굴에 10-20분씩 꽂거나, 아니면 1-2주씩 꽂아 놓는 방식을 시행한 연구들의 효과를 검토한 결과 placebo effect에 비해 더 나은 효과를 보이지 않았다고 결론을 내렸다.

2000년 발표된 코크란 리뷰에서는 18편의 논문을 검토하였는데, 금연침은 가짜침에 비해 효과가 높지 않았다. 초기 금연시기에는 OR가 1.22(95% CI 0.99-2.11)였고, 6개월 후에는 1.38(95% CI 0.90-1.49), 12개월 후에는 1.02(95% CI 0.72-1.43)였다. 금연침은 다른 금연 방법과 비교되었는데 어느 시기에나 차이가 없었다. 금연침은 아무 방법을 사용하지 않는 것에 비해 처음에는 효과가 있는 듯 했으나 그 효과는 지속되지 못하였다. 금연침의 여러 가지 기법중 더 나은 기법이 있지 않았다.

Kang 등(2005)은 흡연하는 고등학생 238명을 2군으로 나누어 159명의 학생은 처치군으로 선정하여 금연에 효과가 있다고 알려진 귀의 포인트(anti-smoking acupoint)에 침을 놓았으며, 79명의 학생을 대조군으로 선정하여 귀의 다른 포인트에 침을 놓도록 하였다. 양쪽 귀를 매주 번갈아가며 4주 동안 처치를 하였다. 4주 후에 조사한 결과 처치군에서는 단지 1명이 금연하였으며, 대조군은 금연한 사람이 없었다. 저자들은 귀에 침을 놓는 부위와 금연과는 관련성이 없으나 담배 소비량, 담배 맛, 흡연욕구 등이 처치군에서 감소한 점을 들어 귀에 놓는 금연침이 약간의 효과는 있을 수 있다고 보았다.¹⁴⁾

Park 등(2005)은 231명의 한국인 남성 흡연자들에게 귀에 놓는 금연침을 1주 동안 3회 시술한 후에 그로부터 1주후에 담배소비량과 흡연 욕구를 토대로 금연침에 반응이 좋은 사람들과 반응이 좋지 않은 사람들을 선별하였다. 이들에게서 DRD2 TaqI A 유전자의 다형성(polymorphism)을 분석한 결과 금연침에 대한 반응이 좋은 집단이 나쁜 집단에 비해 DRD2*A2 대립형질(allele)의 빈도가 높다고 하였다. 따라서 금연침의 금연 효과에 유전적 다형성이 관여할 가능성이 있다고 하였다.¹⁵⁾

따라서 현재로서는 금연침이 효과가 있다는 특별한 근거는 없다.

5. 금연초

외국에서 근거있는 약물요법이 널리 사용되는데 비해 금연초 사용인구가 현저하게 많은 편이다. 금연초는 불을 붙이고,

입으로 빠는 동작을 대체할 수 있다는 점에서 흡연자가 금연할 때의 허전한 심리적인 갈등을 메워 줄 수 있다고 보이지만, 금단증상을 줄이지 못한다는 점에서 큰 효과가 있을 것으로 기대되지 않는다.

이에 대한 엄격한 대조군을 가진 장기간의 효과가 검증되지 못한 상태이다. 현재로서는 플라세보(placebo, 偽藥) 이상의 효과가 있다고 말하기는 어렵다.

맺음말

흡연은 잘 알려져 있다시피 질병과 사망의 위험을 줄일 수 있는 교정 가능한 가장 중요한 인자이다. 국민건강에 미치는 영향도 크지만, 질병으로 인한 의료비 지출과 질병과 조기사망으로 인한 노동력 감소와 수입감소를 계산했을 때 경제적 손실도 심각하다. 조기 사망이 한 가정에 주는 경제적, 정서적 타격은 계산하기에도 어렵다. 또한 흡연이 청소년의 비행과 밀접한 관련이 있다는 점을 감안한다면 사회적인 악영향도 크다고 할 수 있다.

현재까지 알려진 과학적인 금연 방법은 금연을 위해서는 행동요법과 약물요법이 필요하다는 것이다. 약물요법으로는 니코틴 대체제가 있으며 먹는 약으로 부프로피온이 있다.

우리나라에서는 전국 보건소에 금연클리닉이 있어 금연상담사가 상담과 약물요법을 무료로 제공하고 있다. 또한 금연콜센터에서는 전화(1544-9030)를 통해 무료로 상담을 해주고 있기도 하다.

과학적이고 근거있는 금연방법으로 금연을 실천하는 것이야말로 우리나라 국민들의 건강을 위해 가장 중요한 일이다.

앞으로 담배는 원래의 제조목적에 맞게 사용한다면 중독과 사망과 질병에 이르는 유해한 물질이기 때문에 제조 및 매매가 금지되어야 하며, 이를 달성하기 위해 온 사회가 노력해야 한다.

언젠가는 담배는 멸종위기 식물로 분류되어 천연기념물로 보존하지 않으면 안 되는 식물이 될 것이다. 또한 '흡연은 인류가 약 500년 동안 행했던 풍습'이었다는 설명과 함께 흡연하는 밀랍 인형과 함께 담배와 성냥, 라이터, 파이프들은 조상들의 납득하기 어려운 풍습을 설명하기 위해 박물관에 전시될 것이다.

참고 문헌

1. WHO. World Health Report 2002.
2. Hennigfield JE. Nicotine Medications for Smoking Cessation. NEJM 1995; 333(18): 1196-1203.
3. Rigotti AN. Treatment of tobacco use and dependence. N Engl J Med 2002;346:506-12
4. Joseph AM, Norman SM, Ferry LH, Prochazka AV, Westman EC, McGovern PG. et al. The safety of transdermal nicotine as an aid to smoking cessation in patients with cardiac disease. N Eng J Med 1996;335:1792-8
5. Hurt RD, Sachs DP, Glover ED, Offord KP, Johnston JA, Sullivan PM. et al. A comparison of sustained-release bupropion and placebo for smoking cessation. N Eng J Med 1997;337:1195-202
6. Jorenby DE, Leischow SJ, Nides MA, Rennard SI, Johnston JA, Baker TB. et al. A controlled trial of sustained-release bupropion, a nicotine patch, or both for smoking cessation. N Engl J Med 1999;340:685-91
7. National Cancer Institute. Clearing Air: A guide quitting smoke. A guide quitting smoke. URL : http://rex.nci.nih.gov/NCI_PUB_INDEX/PUB_INDEX_DOC.html
8. 최현림, 조경환, 최환석, 김경수, 양윤준. 금연진료지침서. 가정의학회지 1993; 14(4) 부록 : s29-s60
9. American Lung Association. Freedom from smoking.
10. Brundtland GH. Tobacco Free Initiative:World No-Tobacco Day 1999.
11. U.S. Public Health Service. Smoking Cessation in Adults. AFP 1995; 51(8):1914-1918.
12. He D, Berg JE, Hostmark. A Effects of acupuncture on smoking cessation or reduction for motivated smokers. Prev Med 1997 Mar-Apr;26(2):208-14
13. White AR, Resch KL, Ernst E. Randomized trial of acupuncture for nicotine withdrawal symptoms. Arch Intern Med 1998 Nov 9;158(20):2251-5
14. Kang HC, Shin KK, Kim KK, Youn BB. The effects of the acupuncture treatment for smoking cessation in high school student smokers. Yonsei Med J. 2005;46(2):206-12.
15. Park HJ, Kim ST, Yoon DH, Jin SH, Lee SJ, Lee HJ, Lim S. The association between the DRD2 TaqI A polymorphism and smoking cessation in response to acupuncture in Koreans. J Altern Complement Med. 2005;11(3):401-5.