

담배, 끊든지 아니면 죽든지...

흡연량 줄여도 심장병 · 폐암 관련질환 사망위험 차이 없어

담배 피우는 양을 절반까지 줄여도 건강개선에는 도움이 되지 않는다는 연구결과가 나왔다.

노르웨이 국립 보건조사국 국장이었던 크엘 바르트베이트 박사는 영국의 금연전문지 Tobacco Control 최신호에 발표한 연구논문에서, 조사시작 당시 20-34세였던 남녀 5만1000명을 대상으로 20년간 실시한 조사한 결과 담배를 완전히 끊지 않고 흡연량을 줄이는 것만으로는 심장병, 폐암 등 흡연관련 질환에 의한 사망위험을 줄일 수 없다는 사실이 밝혀졌다고 말했다.

바르트베이트 박사는 담배를 하루 15개비 이상 피우다 절반으로 줄인 사람은 계속 15개비 이상 피운 사람에 비해 심혈관질환, 암, 기타 원인에 의한 사망률에 거의 차이가 없었다고 밝혔다.

남녀 모두 마찬가지였다.

다만, 담배를 피우다 완전히 끊은 사람은 담배를 계속 피운 사람에 비해 사망률이 현저히 낮게 나타나 흡연의 위험에서 빠져나올 수 있는 유일한 방법은 담배를 완전히 끊는 것 밖에 없음을 보여주는 것이라고 지적했다.

바르트베이트 박사는 금연교육이나 금연 카운슬링에서 흡연량을 줄이도록 권고하는 것은 흡연량 감소가 건강에 도움이 된다는 잘못된 생각을 갖게 할 우려가 있다고 주장했다. <저작권자 연합뉴스 - 무단전재 · 재배포 금지>

<화학저널 2006/11/29>