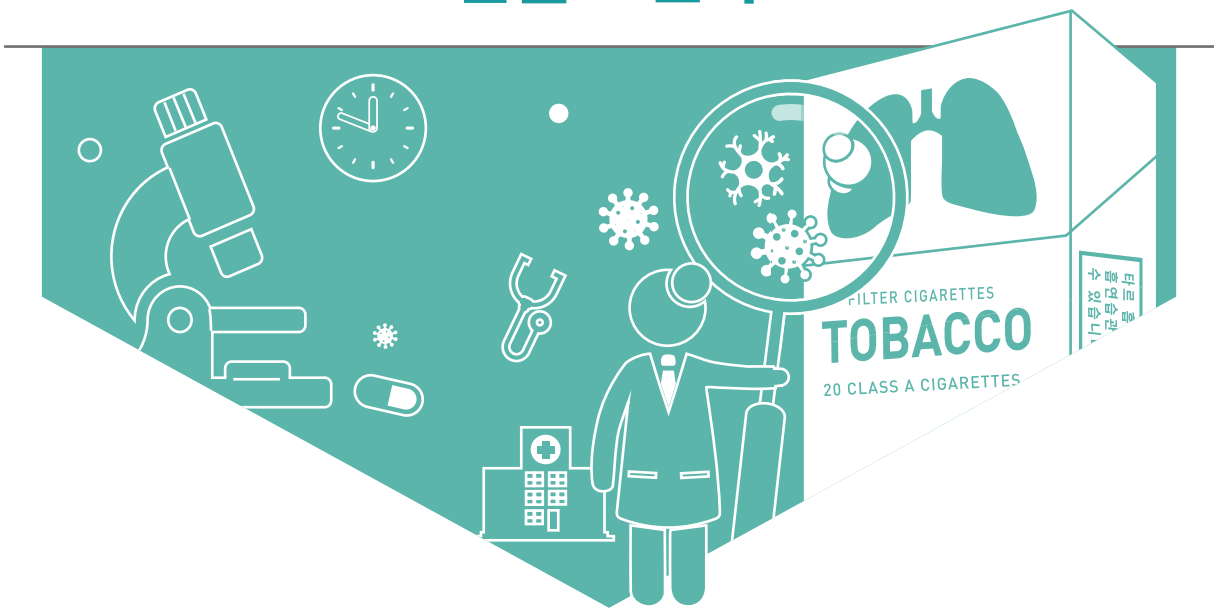


ISSN 2508-8742

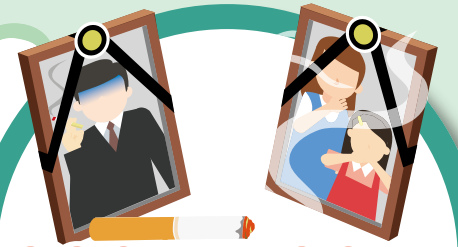


담배, 당신과 주변 사람의 숨을 노린다



Number. 66 당신의 숨, 담배에 뺏기지 마세요

※ 출처
- WHO. (2019).



800만명 100만명

·담배로 인해 매년 **800만명 사망**
·간접흡연으로 인해
매년 **100만명 사망**



폐암 22배

흡연자가 폐암에 걸릴 확률은
비흡연자 대비
최대 22배



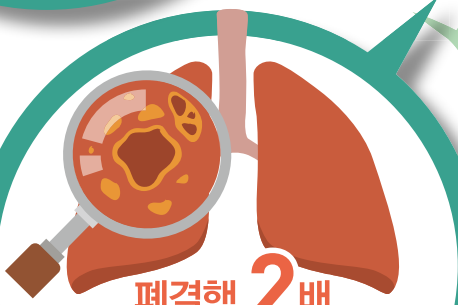
천식 ↑

간접흡연에 노출된 아이들은
천식 발병
가능성이 높음



5명중 1명

흡연자 5명 중 1명은 **만성기관지염**
또는 **폐기종**이 발병하며,
호흡 곤란 경험



폐결핵 2배

흡연은 **폐결핵 발병 위험을**
두 배 이상 높이며, 호흡기질환으로
사망할 위험을 높임

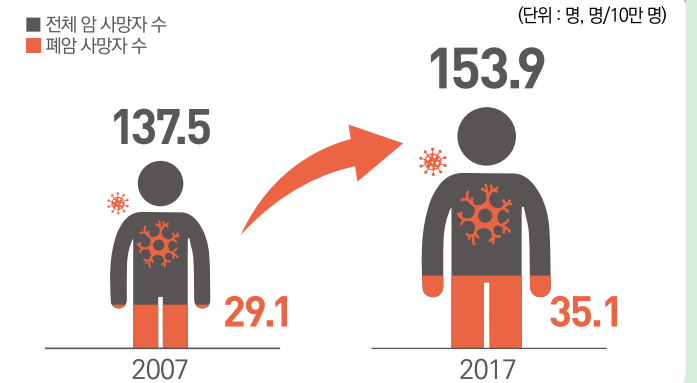


2주/10년

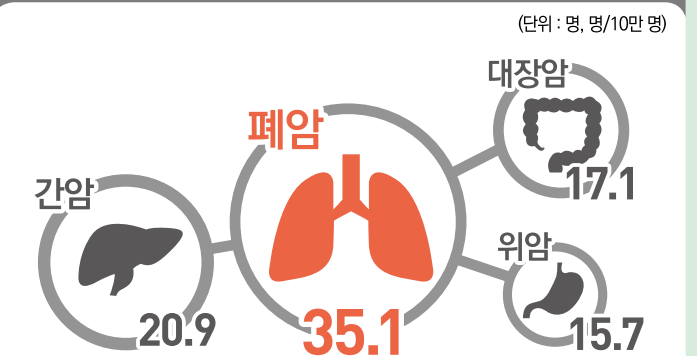
금연 후 **2주 내 폐 기능이 개선되며**,
10년 후에는 흡연자의
폐암 위험 절반으로 감소

우리나라 암 사망률 추이

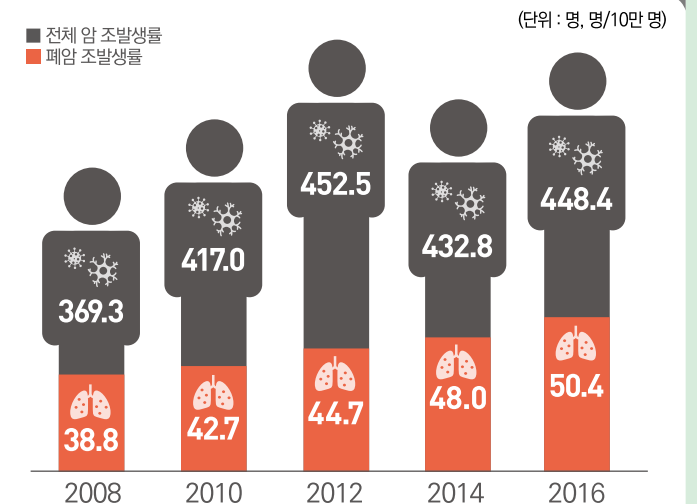
전체 암 사망자 중 폐암 사망자 증가율



2017년 주요 암 사망률



전체 암 발생률 대비 폐암 발생률



※ 조발생률: 인구 10만 명당 암 환자 발생자 수

담배, 당신과 주변 사람의 숨을 노린다

담배와 폐 건강



매년 5월 31일은 세계보건기구에서 정한 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)이다. 전 세계가 담배로 인한 보건 및 사회경제적 폐해에 대해 인식하고 이에 대응하기 위한 노력할 것을 약속하는 기념일이다. WHO는 매년 초 그 해 금연의 날 주제를 발표하는데, 올해의 주제는 바로 “담배와 폐 건강”이다. 담배가 폐에 미치는 영향은 이미 너무나 잘 알려진 내용임에도 불구하고, 올해의 주제로 선정된 이유는 무엇일까.



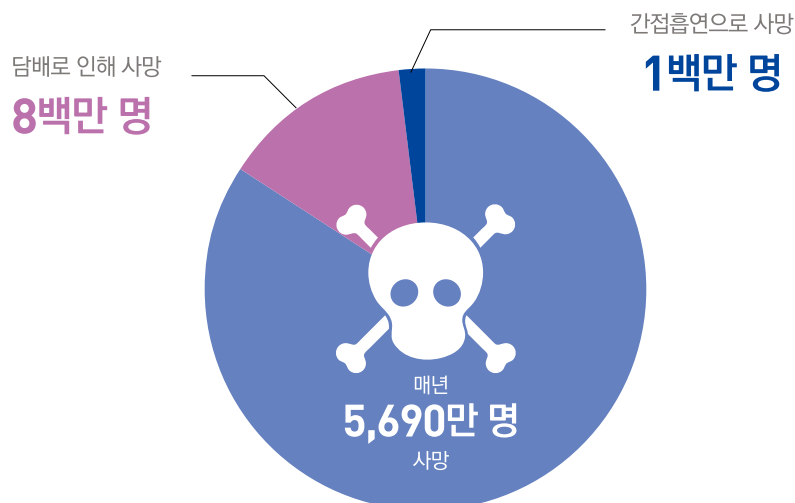
| WHO, 담배와 폐 건강에 다시 주목하다 |

세계보건기구(World Health Organisation, 이하 WHO)가 오래전부터 담배에 대해 강조하는 바가 있다. 바로 담배는 어떤 형태이든 간에 치명적이라는 점이다. 담배로 인해 지금도 4초마다 한 명씩 목숨을 잃는다. 최근 등장한 다양한 형태의 담배제품도 기존 담배제품들 속에 들어 있는 유사한 화학물질을 함유하고 있으며, 기존 담배제품에 없던 유해성분이 배출되기도 하는 등 여전히 담배는 건강에 해로운 존재이다.

지금까지 밝혀진 바에 따르면 흡연은 각종 암, 심장질환, 뇌졸중, 만성호흡기질환 등의 원인이며, 담배가 건강에 해로운 문제에 대한 증거들이 계속해서 밝혀지고 있는 상황이다. 그러나 담배가 인류의 건강에 미치는 영향과 관련하여 가장 확실하게 알려졌고 여전히 심각하게 영향을 미치는 것은 바로 폐 건강일 것이다. 일반적으로 담배가 인류 건강에 미치는 폐해가 공식화되고, 담배의 폐해에 대한 논란이 종식되면서 각국의 담배규제 정책의 근거가 마련된 것을 1964년 미국 공중위생국장 보고서(Surgeon General's Report)에서 담배가 폐 건강에 악영향을 준다는 과학적 근거를 확인하고 이를 발표한 것으로 본다. 즉, 폐 건강이야말로 담배 사용으로 인한 폐해가 가장 명백하게 입증된 것 중 하나인 셈이다.

WHO에 따르면 매년 5,690여 명이 사망하는데 그중 8백만 명이 담배로 인해 사망하며, 백만 명은 간접흡연에 의해 사망한다. 전 세계 사망의 주요 원인 중 하나가 호흡기 질환인데, 담배가 바로 이 호흡기 질환의 주요 위험 요인이다. 그렇다면 담배가 우리의 폐와 호흡기에 미치는 영향은 구체적으로 어떠한가? WHO에서 2019년 세계 금연의 날을 기념하여 발표한 담배와 폐 건강(Tobacco and Lung Health)에 관한 자료를 통해 자세히 알아볼 수 있다.

| 그림 1 | 전 세계 사망자 중 담배로 인한 사망자 수



※ 출처: WHO. (2019).

| 담배가 폐 건강에 미치는 영향 |

담배연기 속에 있는 수백여 종의 독성물질들은 단 한 번의 호흡으로도 폐를 손상시키기 시작한다. 담배연기가 폐에 미치는 폐해는 거의 즉각적인데, 담배연기가 침투하면 기도가 붓고 폐에 점액이 쌓이면서 폐 기능이 저하되고 숨이 막히게 된다. 담배연기로 인해 기도에서 점액과 먼지를 쓸어내는 구조가 마비되기 때문에 담배연기의 독성 물질이 폐로 더 쉽게 침투할 수 있게 되는데, 담배 사용으로 인한 이와 같은 즉각적인 호흡기 증상은 담배가 폐에 끼치는 손상의 일부에 불과하다.

흡연은 앞서 언급한 바와 같이 폐암, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 결핵 및 천식의 주요 위험 요인이다. 문제는 담배를 사용하는 흡연자뿐만 아니라 그 주변이 있던 사람들 역시 간접흡연으로 인해 폐 건강에 문제가 생긴다는 것이다. 임신 중 담배를 피우거나 간접흡연에 노출된 여성에게서 태어난 유아는 폐의 성장과 기능이 저하되어 고생하기 쉽다. 이는 자궁 내 발달의 중요한 시기에 담배연기에서 발견되는 화학 물질이 폐에 영향을 미치기 때문이다. 또한 흡연자의 자녀들은 폐 기능이 저하되어 성인기에 만성 호흡기 질환의 형태로 계속 영향을 받는다. 흡연을 하는 청소년들은 만성 호흡기 질환을 겪을 가능성이 높고 폐가 영구적으로 손상될 위험이 있다. 폐는 성년이 될 때까지 계속 잘 자라나지만 담배연기에서 배출되는 독성물질이 흡수되면 폐의 성장이 느려질 뿐만 아니라 잠재적으로 돌이킬 수 없는 폐 손상을 초래한다.

폐암

폐암의 주요 원인이 담배 사용이라는 점은 이미 과학적으로 명백하게 입증된 사실이다. 매년 약 120만 명이 담배로 인한 폐암으로 사망하고 있다는 수치만으로도 담배가 폐암에 미치는 영향이 더 이상 논쟁의 대상이 아니라는 것을 알 수 있다. 흡연자들이 평생 폐암에 걸릴 확률은 비흡연자에 비해 최대 22배나 높으며, 가정이나 직장에서 간접흡연에 노출되는 비흡연자들은 그렇지 않은 경우보다 폐암에 걸릴 위험이 30% 더 높다.

한편, 폐암은 우리나라 인구의 사망 주요 원인이기도 하다. 보건복지부의 암등록통계에 따르면, 인구 10만 명당 암으로 인한 사망자 수로 나타나는 우리나라 암 사망률은 점차 증가하여 2007년 137.5명에서 2017년 153.9명으로 나타났는데, 그 중에서도 폐암으로 인한 사망률이 2007년 29.1명에서 2017년 35.1명으로 가장 많이 증가하였다.

Tobacco Policy Highlights

| 표 1 | 암 발생자수 및 암 발생률

(단위: 명, 명/10만 명)

구분		2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
모든 암	발생자수	168,027	182,470	196,354	207,980	222,183	227,831	228,435	219,705	216,542	229,180
	조발생률	342.0	369.3	395.4	417.0	443.4	452.5	451.8	432.8	425.0	448.4
위암	발생자수	26,837	28,401	30,040	30,714	31,982	31,133	30,428	30,093	29,337	30,504
	조발생률	54.6	57.5	60.5	61.6	63.8	61.8	60.2	59.3	57.6	59.7
폐암	발생자수	18,471	19,177	20,086	21,286	22,241	22,526	23,536	24,354	24,502	25,780
	조발생률	37.6	38.8	40.4	42.7	44.4	44.7	46.6	48	48.1	50.4
간암	발생자수	15,402	15,788	16,006	16,168	16,403	16,130	15,996	15,899	15,874	15,771
	조발생률	31.3	32.0	32.2	32.4	32.7	32.0	31.6	31.3	31.2	30.9
대장암	발생자수	21,547	23,226	25,520	26,684	28,657	29,497	28,070	27,305	27,043	28,127
	조발생률	43.9	47.0	51.4	53.5	57.2	58.6	55.5	53.8	53.1	55.0
유방암	발생자수	12,023	12,862	13,693	14,697	16,200	16,784	17,478	18,495	19,301	21,839
	조발생률	24.5	26.0	27.6	29.5	32.3	33.3	34.6	36.4	37.9	42.7
자궁 경부암	발생자수	3,774	4,017	3,832	3,994	3,799	3,664	3,688	3,564	3,616	3,566
	조발생률	7.7	8.1	7.7	8.0	7.6	7.3	7.3	7.0	7.1	7.0
기타 암	발생자수	69,973	78,999	87,177	94,437	102,901	108,097	109,239	99,995	96,869	103,593
	조발생률	142.4	159.9	175.6	189.3	205.3	214.7	216.1	197.0	190.1	202.7

※ 출처: 보건복지부 암등록통계(국가승인통계 117044호).

· 조발생률(암 발생률): 연간 발생자 수를 연앙인구로 나눈 수치를 100,000분비로 나타낸 수치

· 조사망률(암 사망률): 연간 사망자 수를 연앙인구로 나눈 수치를 100,000분비로 나타낸 수치

· 기타 암 정의

- 암 발생: 악성신생물(C00-C97, 골수중식성질환, 골수형성이상증후군) 중 위암, 폐암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암을 제외한 암종

- 암 사망: 악성신생물(C00-C97) 중 위암, 폐암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁암을 제외한 암종(기타 암에 식도암, 췌장암, 후두암, 난소암, 전립선암, 갑상선암, 비호지킨림프종, 백혈병 등이 포함됨)

만성폐쇄성폐질환

만성폐쇄성폐질환(COPD)은 호흡곤란, 기침, 점액 생산의 증상을 일으키는 폐질환이다. 이 증상들은 며칠에서 몇 달까지 지속될 수 있을 뿐만 아니라 때때로 죽음을 초래할 수도 있다. WHO는 2016년 기준 전 세계 약 2억 5천 1백만 명 이상의 사람들이 COPD를 가지고 사는 것으로 추정하였다. 담배 흡연은 COPD의 가장 중요한 위험요인으로 꼽히는데, 폐에 있는 공기주머니가 부풀어 오르고 파열되어 폐가 산소를 흡입하고 이산화탄소를 배출하는 능력을 감소시킨다. 또한 폐에 많은 양의 점액이 축적되어 고통스러운 기침과 괴로운 호흡 곤란을 초래하기도 한다. 흡연자 5명 중 1명은 평생 COPD에 걸릴 가능성이 있으며, COPD로 인한 사망의 절반가량이 흡연에 의한 것이다. 어린 시절 간접흡연에 노출되어 하부호흡기 감염이 잦았던 성인들은 COPD에 걸릴 위험이 있으며, 청소년기에 흡연을 시작한 사람들은 폐의 성장과 기능이 저하되어 COPD가 발병할 가능성이 높다. 대부분의 COPD 환자들은 흡연을 피하거나 조기에 중단함으로써 질환의 악화를 방지할 수 있다.

결핵

결핵은 세계 최고의 전염병이다. 2017년 결핵으로 160만 명이 목숨을 잃었고, 1,000만 명이 이 병에 걸렸다. 결핵은 주로 폐에 영향을 주며, 감염된 사람이 피를 토하고 심한 흉통을 경험하게 한다. 결핵(M. 결핵)을 일으키는 박테리아는 체내에 들어와 감염을 일으키는데, 잠복결핵은 특히 면역체계가 약화되면 언제든지 활동성 질환으로 발전할 수 있다. 전 세계 인구의 약 4분의 1이 잠복 결핵을 가지고 있으며 활동성 질병 발생의 위험에 놓여 있는데, 결핵 및 결핵으로 인한 사망 위험을 상당히 증가시키는 요인이 바로 흡연이다. WHO는 전 세계 결핵 발생률의 20% 이상이 담배로 인한 것으로 추정하는데, 잠복결핵을 활동성으로 변화시킬 위험을 두 배 이상 증가시키는 원인 또한 담배로 보고 있다. 특히 간접흡연에 노출되면 잠복결핵 감염에서 활동성 질환으로 발전할 위험이 커지며, 제대로 치료받지 못하면 결핵 환자들은 호흡곤란으로 사망에 이를 수 있다. WHO는 결핵 환자들이 담배 사용을 중단하고 제대로 치료를 받으면 더 좋은 결과를 기대할 수 있는 만큼 금연의 중요성을 강조한다.

천식

천식은 폐로 통하는 기구의 만성 질환으로, 염증을 일으키고 호흡곤란과 끔찍 앓는 증상을 재발시킨다. WHO는 현재 2억 3천 5백만 명의 사람들이 천식을 앓고 있다고 추정하고 있는데, 담배연기를 흡입하는 것이 천식이 발전하거나 악화되는 주요 원인 중 하나이다. 천식 사망자의 9명 중 1명은 흡연으로 인한 것으로 추정되며, 흡연자 부모를 둔 아이들은 천식 또는 천식이 악화될 위험이 있다. 더군다나 아동기 천식은 회복될 가능성이 거의 없으며, 학창시절의 결석, 수면 방해, 신체 활동 등의 제한을 초래하는 등 단순히 호흡기 관련 질환의 문제가 아니라 생활 전반의 질에 영향을 줄 위험이 있다.

| 담배로부터 나와 우리의 건강을 지키는 방법 |

최근 새로운 형태의 담배제품이 등장하면서 기존 담배제품보다 덜 해로우며, 간접흡연의 피해가 크게 감소되었다는 주장이 있지만 이는 아직 과학적으로 증명되지 않은 상황이다. “담배는 어떤 형태이든 건강에 치명적이다”라는 WHO의 오래되었지만 확고한 입장이 그 어느 때보다 중요한 시기가 아닐 수 없다. 담배로 인해 발생하는 폐 질환은 일단 발병하면 잠재적으로 되돌릴 수 없기 때문에 이를 방지하기 위해서는 가능한 한 빨리 담배 사용을 중단해야 한다는 것이 WHO의 권고이다. 폐 기능은 담배 사용을 중단한 지 2주 후부터 개선되며, 폐질환 진단 후 흡연을 중단하면 더 나은 치료 결과를 기대할 수 있게 된다. 폐 건강은 전반적인 건강과 복지를 달성하는 데 필수적이며, 담배연기는 흡연자와 비흡연자 모두의 폐 건강에 영향을 미친다는 점에서 WHO가 올해 세계 금연의 날에 담배와 폐 건강의 문제를 제기한 이유는 아마 너무나 명백할 만큼 중요한 문제이기 때문일 것이다. 담배연기로부터 나와 나의 주변 사람의 폐 건강을 지키는 방법은 흡연을 줄이고 담배 사용을 처음부터 시작하지 않는 것, 그리고 담배 없는 사회를 만드는 것뿐이다.

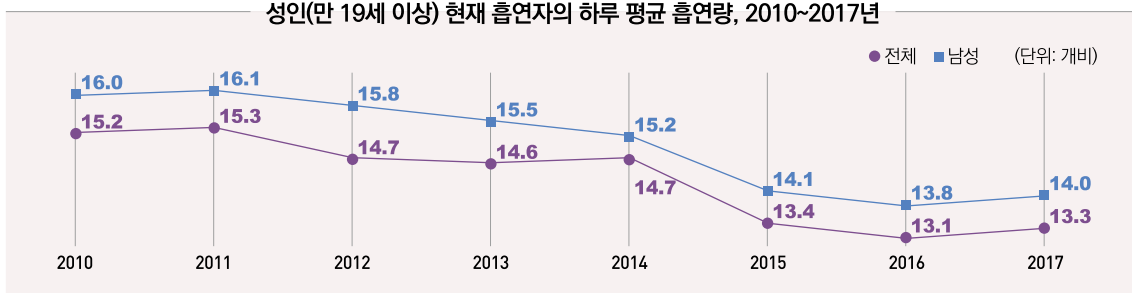
현재흡연자의 하루 평균 흡연량



| 현재흡연자의 하루 평균 흡연량 |

2018년에 발표된 2017년 국민건강통계에 따르면 만 19세 이상 성인 흡연자가 하루 평균 흡연하는 궤련의 양은 평균 13.3개비로, 2010년 15.2개비 및 담뱃값 인상 전인 2014년 14.7개비에 비해 감소한 것으로 나타났다. 특히 2015년 담뱃값 인상이 흡연자의 하루 평균 흡연량 감소에 영향을 준 것으로 추정해 볼 수 있는데, 성인 전체 현재 흡연자의 경우 2014년 대비 1.3개비, 성인 남성 현재 흡연자의 경우 1.1개비가 감소되었다. 한편 2015년과 2016년에 감소되던 수치가 2017년에 약 0.2개비 증가된 것은 흡연율이 2017년에 감소되어 최저치를 기록한 것과는 다른 추세를 보인다는 점에서 정책적인 시사점이 있을 수 있다. 다시 말해, 전체 인구 중 현재 흡연을 하는 인구의 비율은 감소하더라도 현재 흡연자의 담배 사용은 그대로이거나 증가할 수 있다는 것이다. 이는 담배의 중독성을 감안할 때 신종 담배 확산 등의 요인을 종합적으로 고려하여 향후 보다 면밀하게 담배 사용의 모니터링이 필요하다는 것을 암시하는 부분이다.

성인(만 19세 이상) 현재 흡연자의 하루 평균 흡연량, 2010~2017년



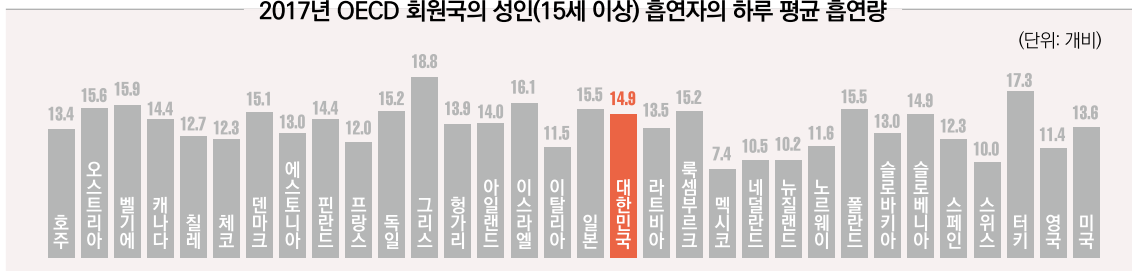
* 2005년 추계인구로 연령표준화

** 여성은 연령대별 자료 수가 20명 미만으로 연령표준화 결과 비제시

※ 출처: 보건복지부·질병관리본부. (2018). 국민건강영양조사.

한편, OECD에서 발표하는 자료에 따르면 2017년 우리나라 15세 이상 매일 흡연자의 하루 평균 흡연량은 14.9개비로 조사되었다.

2017년 OECD 회원국의 성인(15세 이상) 흡연자의 하루 평균 흡연량



* 2017년 자료가 없는 경우 가장 최근의 수치로 대체

※ 출처: OECD. (2019). OECD Health Statistics.

Web

금연이슈리포트 웹진

이제 인터넷, 모바일 환경에서도 금연이슈리포트를 편리하게 읽어보세요.

※ 국가금연지원센터 금연두드림: <https://nosmk.khealth.or.kr/nsk>



참고문헌

보건복지부·질병관리본부. (2018). 2017 국민건강통계.

보건복지부 암등록통계(국가승인통계 117044호).

WHO. (2019). Don't let tobacco take your breath away. WHO/NMH/PND/2019.3.

발행처 한국건강증진개발원
국가금연지원센터 금연기획팀
www.khealth.or.kr

발행인 조인성

기획·총괄 이성규

구성·집필 박경아, 이정은



담배, 당신과 주변 사람의
숨을 노린다

