흡연은 중독이지만 금연은 전염한다.

학술지 NEJM [358(21):2249-2258]에는 하버드의과대학의 보건정책교실의 Nicholas Christakis 교수 팀이 12,067명을 대상으로 32년간의 장기간의 연구를 통해 조사한 결과 흡연자들이 떼(drove)를 지어 금연한다는 연구결과를 발표하였다.

지난 30년 동안 공중보건 분야의 노력으로 미국에서 흡연자의 수는 지속적으로 감소해왔다. 그러나 개개인의 금연에서 사회 및 문화적인 영향이 어느 정도인지에 대해서는 별로 알려진 것이 없다. 어떤 흡연자가 마지막 담배를 피우고 담배를 끊었을 때 그저 그것으로 끝난다고 생각하지만 한 마리의 새가 움직일 때 한 무리의 새들이 따라가는 것과 같은 영향을 끼칠 지도 모른다는 사실은 잘 모르는 것 같다. 그러나 이번의 연구는 그러한 사실을 증명하고 있다.

이번 연구에서 커다란 사회 망(social network)을 분석해 보면 비록 그 사회 망 속에 들어있는 사람들이 서로 알지는 못해도 거의 동시에 금연한다는 사실을 발견했다고 했다. 연구자는 한 사회 망에서 시대정신(zeitgeist) 또는 공유하는 가치관에 변화가 오면 이 사회 망 속에 포함되어 있는 서로 모르는 사람들이 거의 함께 금연한다는 것을 알아냈다고 했다.

연구자들은 미국에서 심장병의 위험을 구명하기 위해 가장 장기간의 추구조사(1948년에 시작한, longitudinal)를 해온 Framingham Heart Study의 자료에서 정보를 구하였다. 연구자들은 1970년부터 초기에 손으로 쓴 기록들을 재조사해서 출생, 결혼, 사망 그리고 이혼 자료들을 구했다. 또한 연구자들은 이 사람들의 가장 가까운 친구, 같은 직장동료 그리고 이웃과의 관계도 조사하였다. 5,124명을 핵으로 하여 사회적으로, 가족적으로 그리고 전문분야 등에 따라 접촉하고 있는 사람 53,228명의 기록을 검토하였다.

작년에 연구자들은 비만이 사회 망을 통해 어떻게 퍼져가고 있는지를 조사하여 발표한 바 있는데 이번에는 금연에 대해 조사하기로 한 것이다.

가장 놀라운 발견은 큰 사회 망 속에서 개인적으로 금연하는 것이 아니라 집단으로 금연한다는 것이다. 연구자들은 결혼한 사람들 간에, 형제간에, 친구들 간에 그리고 직장동료 간에 금연이 집단으로 이루어진다는 것을 양적으로 측정할 수 있었다. 금연은 사람에서 사람으로 전염한다는 것이다.

연구자는 예를 들어 A,B,C 라고 하는 세 사람이 있다고 가정할 때, A는 B와 친구이고 B는 C와 친구지만 A와 C는 서로 모르는 사이다. 이때 C가 금연하면 A가 따라서 금연할 확률은 B가 흡연자이든 비 흡연자이든 관계없이 30%가 된다고 했다.

교육수준도 중요한데 교육수준이 높을수록 다른 사람들의 금연 행동을 따라 하는 것으로 나타났으며 교육수준이 높을수록 다른 사람들에게 영향을 많이 미치지만 동시에 다른 사람의 영향도 더 많이 받는다고 한다.

또 하나 발견한 사실은 흡연자들이 차츰 사회에서 소외(marginalized)되어 가고 있다는 사실이다. 1971년에는 흡연자나 비 흡연자 공히 사회 망의 중심에 있었다. 회사를 운영하거나 파티를 하거나 흡연은 아무 관련이 없었다. 그러나 80년대와 90년대에 이르러 흡연자는 극적으로 사회 망의 가장자리로 밀려나고 있다. 이제는 고등학교에서도 학생이 지독하게 나쁜 행위로 인기를 얻으려면 흡연 전략을 이용하면 된다.

흡연자들이 사회 망의 가장자리로 밀려나는 현상은 교육 정도나 경제수준과 관련 없이 공히 일어나는 현상이다. 흡연자는 육체적인 건강에도 해를 입지만 사회 망의 가장자리로 밀리면 사회적으로도 건강하지 못하게 된다. 사람들이 서로 연관이 되어 있듯이 건강도 서로 연결되어 있는 것이다.

미국에서 개인주의 문화가 대단히 강력하기 때문에 사람들은 종종 얼마나 강력하게 사회 망이 우리의 건강에 영향을 끼치는지를 잘 모르고 살고 있다.

배우자 중 한 사람이 금연하면 또 한 사람의 배우자가 금연할 확률은 67%가 된다. 친구가 금연했을 때 다른 친구가 금연할 확률은 36%다. 한 작은 회사의 한 동료가 금연했을 때 다른 동료가 금연할 확률은 34%이며, 한 형제가 금연할 때 다른 형제가 금연할 확률은 25%다.

**한국 건강 지킴이 협회**