

금 연 지 도

강효전
SK케미칼(주)

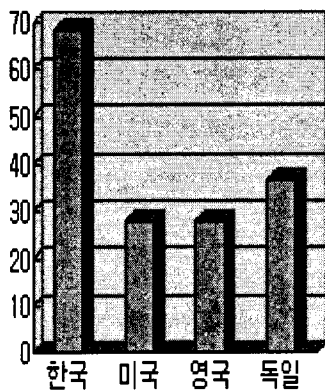
흡연의 유해성

SK케미칼 울산공장
보건관리자 강효전

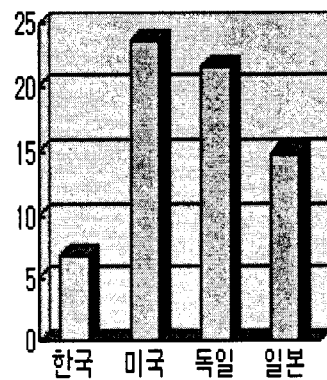


우리나라 흡연나라

-성인 흡연을 세계 최고-



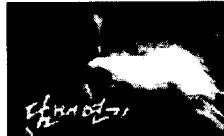
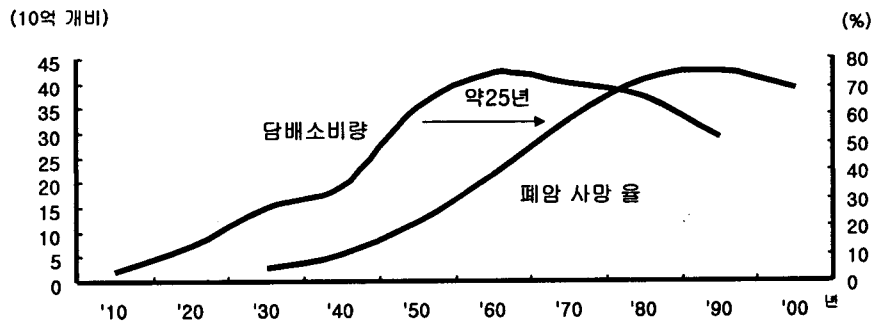
□ 남성



□ 여성



담배 소비량과 폐암 사망률 - 미국의 성인 남자 -



담배 속의 유해물질

CO- 일산화탄소 (연탄가스 중독 주원인)	Hydrogen Cyanide- 청산가리 (사형가스실에서 사용되는 독극물)
Acetone- 아세톤 (페인트 제거제)	Toludine- 톨루이딘
Formaldehyde- 포름알데히드 (매운맛, 최루탄 사용)	Ammonia- 암모니
Naphthylamine- 나프티라민 (방부제)	Urethane- 우레탄 (산업용 용제)
Methano- 메타놀 (로켓연료)	Arsenic- 아세닉(비소, 흰개미의 독)
Pyrene- 피렌	Dibenzacridine- 디벤즈아크리딘
Dimethylnitrosamine 디메질니트로사민 (발암물질)	Phenol- 페놀 (선택산, 소독제)
Napthalene- 나프타린 (증약)	Butane- 부탄 (라이터의 원료)
Nicotine- 니코틴 (살충제, 제초제, 마약)	Polonium 210- 폴로늄 210 (방사선)
Cadmium- 카드미움 (자동차 배터리 사용)	DDT- 디디티 (살충제)
Carbon Monoxide- 카본 모노옥사이드 (자동차 배기가스 중에 있는 독성가스)	Tar- 타르
Benzopyrene- 벤조피렌(강력한 발암물질)	Vinyl Chloride- 비닐클로라이드 (PVC 원료)

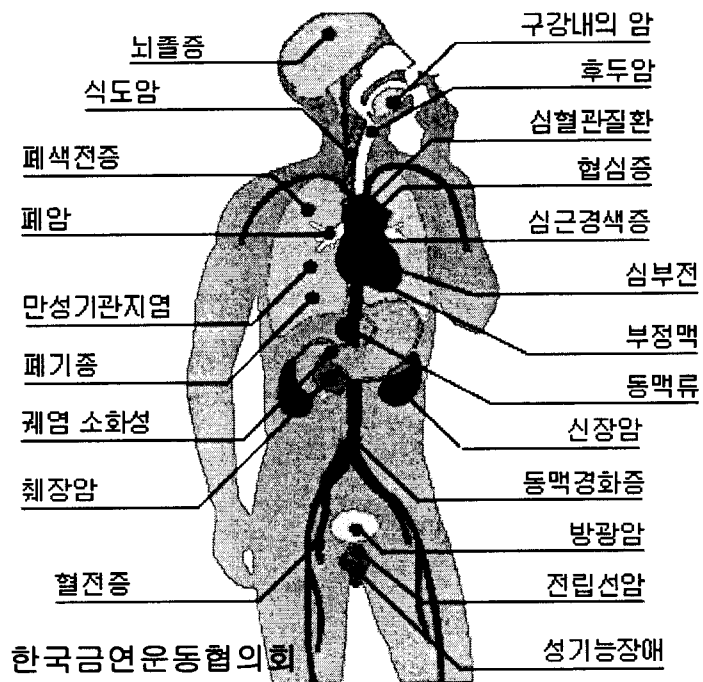


흡연에 의한 건강장해

속을 보시면 확실히 차이납니다



흡연에 의한 건강장해

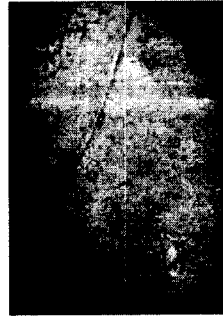


폐암

- 전체 폐암 환자 중 90%는 흡연으로 인하여 발생



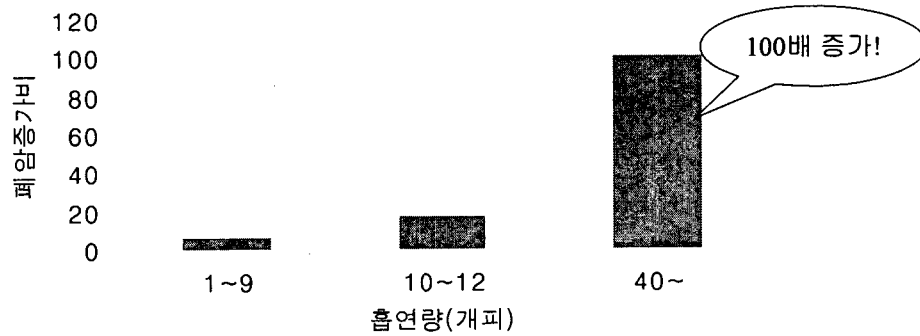
타르에 의해
폐암이 발생한
폐



건강한 폐

흡연과 폐암

흡연량에 따른 폐암증가비



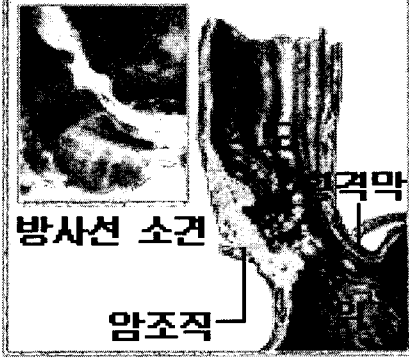

흡연과 구강암

- 흡연에 의해 구강암 발생은 4.6배 증가

구강암의 예



식도암

	 <p>식도의 편평상피 세포 암 증상 삼키기 어려움 가슴이 쓰리고 아픔 식욕저하 무기력</p>
---	--



췌장암



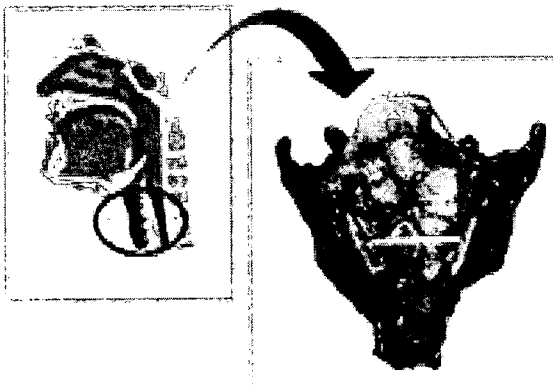
췌장

췌장전체를 침범한 선암 소견



후두암

일반인보다 흡연자가 20.3배 높다!

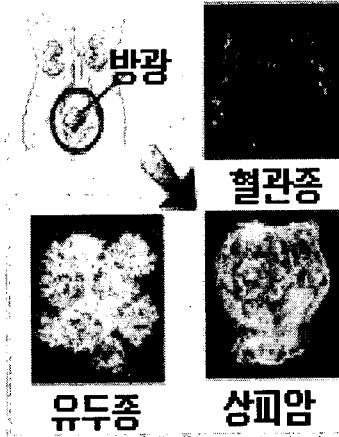


[원 인]
 유전적 소인
 흡연, 대기오염
 열, 방사선 조사
 성대에 대한
 만성적 자극

진행된 후두암의 조직 소견



방광암



임상양상
 무증상인 경우가 대부분
 방치하면 저절로 없어지는 혈뇨
 배뇨통
 빈뇨
 수신증
 지속적인 혈뇨

자궁경부암

- 흡연시 17배 증가!
- 남편의 흡연에 의해 발생가능

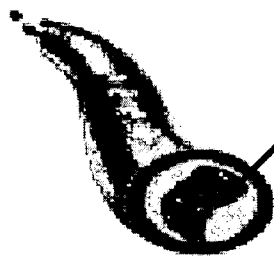
심혈관계질환

- 흡연으로 생기는 중요한 질병!

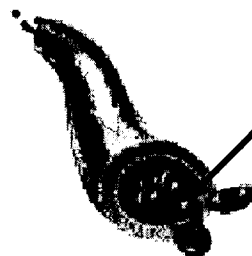


심혈관계질환

- 흡연은 동맥경화와 혈전증 유발
- 흡연율이 높은 우리나라에서 40대 돌연사가 많다.



동맥경화



정상혈관

콜레스테롤 수치 점검·금연.

■ 돌연사 예방법

‘어이없는 죽음.’ 겉보기에 멀쩡하던 사람이 갑자기 쓰러져 숨진 사례를 주변에서 한두 번쯤 겪어본 사람들이 많다. 한국인 40대 사망률을 세계 1위 자리에 올려 놓은 주요 원인이 되기도 하는 돌연사이다. 돌연사는 증상이 갑자기 발생, 1시간 이내에 사망하는 경우로 정의된다.

돌연사는 이름 그대로 갑자기 찾아오지만, 결코 원인없이 생기지는 않는다. 즉

원인을 알고 미리 대비하면 막을 수 있다는 것이다.

돌연사에 이르는 마지막 공동 통로는 치명적인 부정맥(심장의 비정상적 작동). 이는 화약고가 폭발하는 것에 비유될 정도이며, 치명적인 부정맥이 생기면 심장은 피를 순환시키지 못하게 돼 사망하게 된다. 물론 치명적 부정맥이 일어나기에 앞서 급성심근경색, 협심증 등 허혈성 심장질환, 고혈압, 악성 부정맥 질환 등 심근질환, 대동맥 질환 등 각종 심장질환이 발병한 경우가 대부분이다. 특히 심장에

2001년 6월 14일 조선일보



동맥경화



정상혈관

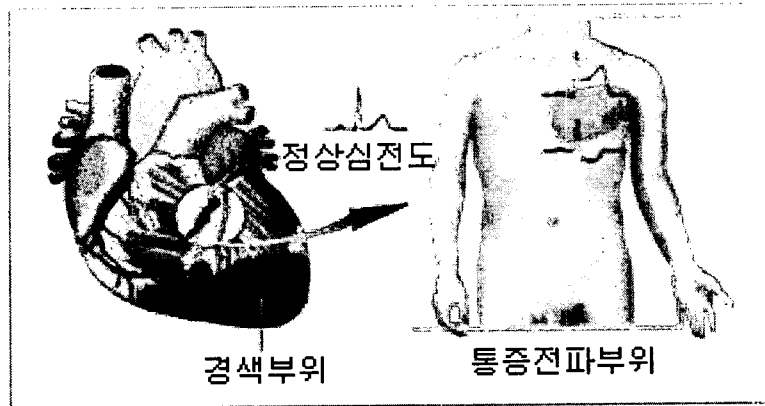
부분경화

완전폐쇄

Center for Occupational & Environmental Medicine



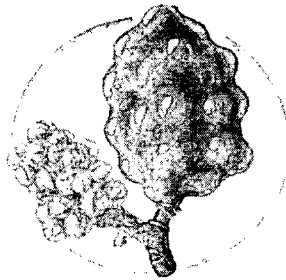
심근경색증



호흡기능약화

- 젊은 때 흡연 시 50세 전후로 호흡곤란이 온다.
- 담배를 계속 피우면 조금만 움직여도 숨이 찬 만성폐쇄성 폐질환에 걸리게 된다.

흡연이로 인한 호흡기계 질환

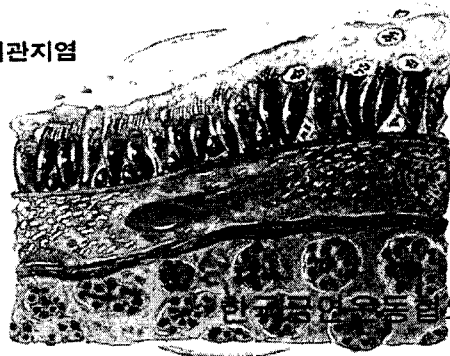


폐기종



기관지확장증

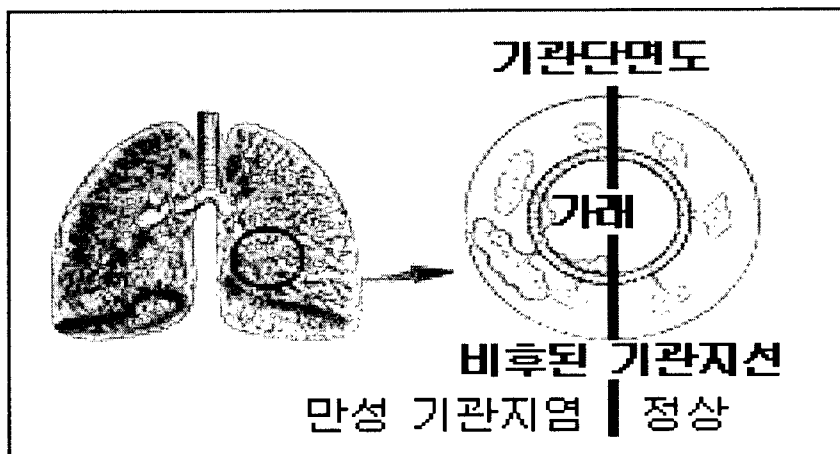
만성기관지염



한국응급의학회의



만성 기관지염





폐기종



폐기종의 CT 소견 Pink Puffer
 폐기종이 우세한
 만성 기관지염을 앓은 환자

Center for Occupational & Environmental Medicine



위궤양

간 위 대장

내시경 소견

원미감조건

먹기만 하면 '왜' 소화가 안되냐...



2000년 9월 28일 조선일보

"배가 늘 더부룩해." "나는 걸쭉하면 속이 쓰려..." "배가 왜... 아냐... 이 아파... 위장병이 먹다가 나중에 위염으로 나왔잖아."

소화와 관련된 내과적 질환은 일상 생활에서 누구나 앓는다. 소화장애의 대표적인 원인 질환인 위염, 소화성 궤양 등의 위장질환은 5년 WHO '세계질병분류'에서 우리나라 인구 10만명당 584명이 앓고 있는 것으로 조사됐다. 위장병은 우리나라에서 가장 많은 만성질환이다.

위장질환은 그러나 너무 흔하기 때문인지 대개 심각히 병으로 여기지 않는다. 스스로 처방한 소화제, 제산제 등만 먹다가 병을 악화시키거나, 상 태에서 병원을 찾는 경우도 허다하다.

하지만 소화불량은 단순히 위의 기능이 떨어져 있는 기능성 위장장애에서 부터 위염, 위·십이지장 궤양, 위암 등과 관련이 있으므로 질환에 따른 적절한 치료가 매우 중요하다.

특히 만성 소화장애에서 가장 문제가 되는 것은 '신경성 위염'으로 불리 는 기능성 위장장애. 내시경 등 각종 검사에서 아무 이상이 없는데도 소화장애, 식후 불쾌감, 오심, 구토 등이 계속되는 증상이다. 그러나 최근 식도내압

한국 10만명당 584명 '위장병'
 심각하게 생각안해 '큰병' 키워
 흡연자 궤양 발생 2배나 높아
 신경성 위염도 새 치료법 개발
 '이상' 느끼면 초기에 적극 검진을

흡연과 영양

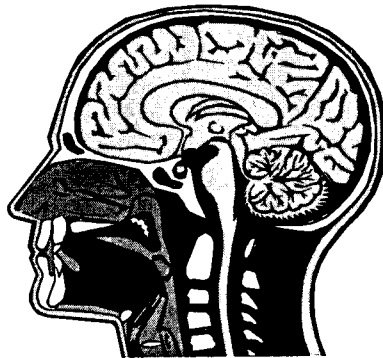
- 흡연에 의해 비타민 파괴발생
- 시력약화 유발

흡연과 약물효과

- 흡연을 할 경우 투여된 의약품의 효과가 감소된다.

흡연과 노화

- 흡연을 할 경우 노화와 관련이 있는 뇌의 위축과 뇌 혈류감소가 발생한다.

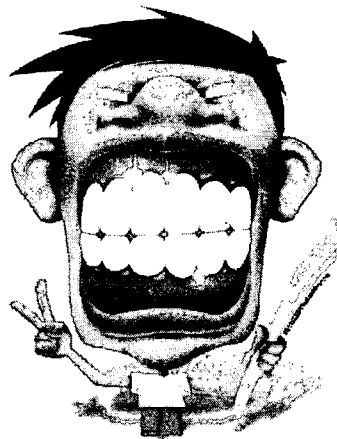


흡연과 수명단축

- 남성이 여성보다 수명이 짧은 가장 큰 원인이 흡연

흡연과 구강관련질환

- 구강암 사망확률이 13배 증가
- 치주조직이 약화
- 치주염
- 이빨색갈 변색



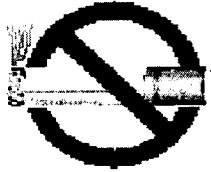
흡연이 잇몸질환을 유발하는 주요원인

세계보건기구(WHO)가 매년 5월31일을 '세계 금연의 날'로 선포하고 담배와의 전쟁을 벌이고 있는 가운데, 흡연이 잇몸(齦周)질환을 유발하는 주요 원인이라는 보고서가 발표됐다.

미국 국립질병통제센터(CDC) 스코트 토마르 박사는 치과전문지 '치주병학' 5월호에 발표한 연구보고서에서 흡연자는 치주염 발생 위험이 비흡연자 보다 4배나 높으며, 담배를 끊고 11년이 경과해야 치주염 발생률이 비흡연자와 같아지는 것으로 나타났다고 밝혔다. 토마르 박사는 전체 치주염 환자의 55%가

담배 피우면 잇몸 망가져

치주염 위험 4배 높아



흡연자였고, 21.8%가 담배를 끊은 사람이었다고 말했다. 또 하루 담배 30개비를 피우는 사람은 흡연 경험이 없는 사람에 비해 치주염 위험이 6배, 반갑 미만인 사람은 3배 높은 것으로 나타났다.

이번 보고서에 대해 미 치주병학회 회장인 잭 캐튼 박사는 치과의사들이 금연운동에 적극적으로 참여해야 할 것이라고 논평했다. 치주염이란 치석 속에 들어있는 박테리아가, 치아를 둘러싼 조직과 뼈

2000년 5월 31일 첫판 일보

/金成潤기자 gourmet@chosun.com

흡연과 성기능장애

- 흡연자는 혈관이 좁아지고 신축력이 떨어져서 발기력이 떨어진다.
- 비흡연자보다 2배가량 발기불능이 될 가능성이 높다.

담배를 피우면 발기부전이 오기 쉽다는 것을 애연가들은 잘 알고 있다. 그러면서도 실마 내가 그럴까 하는 생각으로 담배를 계속 피운다.

음경 발기의 3대 기본요소는 동맥과 정맥, 미세혈관이다. 음경이 발기하려면 먼저 음경동맥을 통해 혈액공급이 원활하게 이뤄져야 한다.

그러나 흡연은 음경에 혈액을 공급하는 혈관을 수축시켜 발기력을 약화시킨다. 흡

결과도 있다.

금연이 워낙 어렵다보니 많은 사람들이 차선책으로 흡연량을 줄이거나 니코틴 함량이 적은 담배를 찾는다. 하지만 니코틴 함량이 낮은 담배도 혈관을 수축시키므로 결코 안전하지 않다.

흔히들 '그대 앞에만 서면 작아지는 자신'으로 인해 줄담배를 피우며 고민하는데 이는 발기부전을 악화시킬 뿐이다. '흡연은 폐암 등 각종 질병의 원인이 되며,

담배 피우는 당신은 오늘 밤 '고개 숙인 남자?'

연으로 인한 말초혈관의 혈류감소는 무척 빨리 일어난다. 담배를 피우고 10분 뒤 레이저 도플러 검사로 음경혈류를 측정하면 담배 피우기 전보다 뚜렷하게 혈류가 감소하는 것을 볼 수 있다.

반면에 금연하면 음경혈류는 다시 회복된다. 하루 담배 15개피 이상 피우는 사람들을 대상으로 4주간 금연 후 음경혈류를 측정한 결과, 하루 금연 후 측정했을 때보다 혈류 개선이 뚜렷했다는 연구

특히 임신부와 청소년의 건강에 해롭습니다'라는 경고 문구가 담배갑에 적혀 있다. 여기에 '흡연은 당신의 성기능에 치명적인 영향을 미칩니다' 또는 '이 한갑의 담배가 오늘밤 당신을 고개숙인 남자로 만들 수 있습니다'란 문구를 추가하면 어떨까.



김재준 교대임상병원 부원장 내과기과

발기부전

[심인성]
행위불안
죄책감
불안증

[기질성]
혈액순환장애
동맥경화
당뇨병
다발성경화증
신경손상

흡연과 수정능력

- 남자의 수정능력, 여자의 수정능력 모두 흡연에 의해 저하

경제적손실

흡연손실 年 6兆원 넘어

전체 醫保재정 67% 해당

흡연으로 인한 질병과 사망, 화재 등 직·간접 경제손실이 연간 6조2344억원에 달하는 것으로 조사됐다.

이규식 연세대 보건행정학과 교수는 26일 예술의전당 대회의실에서 열린 '건강증진 및 금연 심포지엄'에서 이같이 밝히고 이는 우리나라 전체 의료보험재정의 67.7%에 해당한다고 밝혔다. 흡연으로 인한 연간 손실액은 ▲조기사망으로 인한 손실 5조9844억원 ▲질병

관련 608억원 ▲간접흡연 비용 1721억원 ▲화재로 인한 비용 171억원 등이다.

이에 따라 35세(수명 70세 기준)에 흡연자로 추산되는 495만명 가운데 10%가 담배를 끊으면 9290억원, 20%가 금연하면 1조8500억원의 비용을 절감할 수 있다고 밝혔다.

45세에 10%가 금연을 하면 6017억원, 20%가 담배를 끊으면 1조2034억원의 절감 효과를 볼 수 있다고 이 교수는 밝혔다.

2000년 9월 27일 조선일보

간접흡연

- 담배를 피우는 것과 같은 효과가 비흡연자에게 나타내는 것

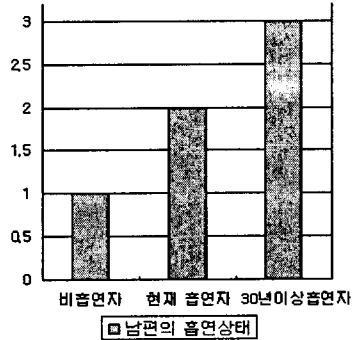
부류연의 위험성

- 부류연이 주류연에 비해 2-3배 유해
- 비흡연자도 부류연에 노출되므로 위험
- 흡연자는 들이마시는 연기뿐 아니라 부류연에도 노출되므로 더욱 유해하다.

간접흡연의 영향

- 흡연자의 가족에게도 폐암 등과 같은 흡연에 의한 질환이 발생

남편의 흡연과 부인의 폐암 발생률



‘간접 흡연’ 첫소송

농협女직원 천식으로 숨져 유족 “고객 흡연타 업무재해”

직접적인 흡연 피해에 대한 책임 소재를 따지는 ‘담배소송’이 진행 중인 가운데, 15일 간접 흡연 피해와 관련한 소송이 국내 최초로 제기됐다.

지난 2월 기관지천식 악화로 인한 급성 호흡곤란으로 숨진 모 단위농협 직원 김모(여)씨의 유족들은 “흡연으로 인해 오염된 객장의 공기의 과로 때문에 천식이 악화된 만큼 업무상 재해로 인정해 유족보상금을 지급하라”며 근로복지공단을 상대로 서울행정법원에 소송을 냈다.

이번 소송은 간접 흡연 피해자가 흡연자나 담배제조회사 등을 상대로 직접 손해배상 책임을 묻는 형식은 아니지만, 간접 흡연으로 인한 피해인정 범위 등이 쟁점이 될 것으로

보여 주목된다. 간접 흡연 피해와 관련, 미국에서는 브라운씨 등 비행기 승무원들이 필립모리스사를 상대로 집단소송을 내 97년 3억달러의 배상합의를 이끌어 낸 바 있다.

/李明振기자 milee@chosun.com

← 업무상재해로 인정!

2000년 5월 16일 조선일보



당신의 가족에게 다가서는 죽음의 연기!

아주 쉬운 계산!

1 + 1 = 2

1 + 1 = ☠



금연의 장점

- ❖ 사회적 관점
- ❖ 신체적 관점
- ❖ 정신적 관점
- ❖ 정서적 관점





성공적인 금연 전략

- ❖ 흡연과 관련된 모든 것을 주변에서 제거한다.
- ❖ 가족이나 친구, 직장동료에게 금연사실을 알리고 협조를 요청한다.
- ❖ 담배 끊는 약은 없다. D-day를 정하고 준비하여 단번에 끊는 것이 성공률이 높다.
- ❖ 깨끗한 물을 충분히 마신다.
- ❖ 규칙적인 생활을 한다.



담배연기 싫어요!





금연 서약서

- ↓ 저, 홍길동 은 오늘부터 금연을 결심했습니다.
- ↓ 저, 홍길동 은 자신과의 약속을 지킬 것입니다.
- ↓ 저, 홍길동 은 이 시간 이후로 금연프로그램의 지침을 성실히 따를 것을 약속합니다.
- ↓ 저, 홍길동 은 다음의 조건으로 금연을 시작합니다.

금연 시작일 : 2003년 7월 3일

벌칙 : 아내사랑 100만원어치 (외식 등)



건강한 우리집. 그래서 행복해요!

