

## “건강하게 살려면 금연해야죠.”

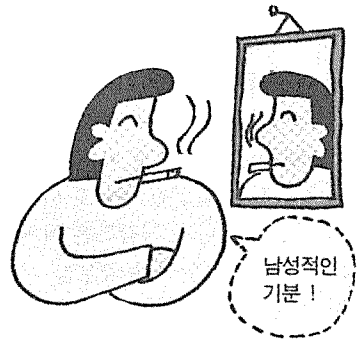
7. 사람들은 왜 담배를 계속 피우는가?

담배가 백해무익하다는 것이 알려져 있는데도 사람들이 담배를 계속 피우는 핑계가 여러가지가 있는데 대개는 근거가 없거나 잘못된 오해에 기인한다.

첫째, 담배 피우는 모습이 멋있고, 남성적이며, 어른이 된것 같다고 하는 이유이다. 이것은 과거 담배에 대한 사회적인 인식에 기인하는 것에 불과하다. 그러나 지금은 마약주사를 맞는 것과 같은 비정상적이고 부끄러운 행위로 보는 사람이 많아지고 있다.

둘째, 담배를 피우면 정신이 안정되고 정신집중이 잘 되고 그리고 더 창의력이 생긴다고 하는 이유다. 정신이 안정되고 정신집중이 잘 된다는 것은 담배를 피움으로써 니코틴 금단증상이 제거되기 때문에 그렇게 느끼는 것일 뿐 담배를 안피우는 사람에 비해 더 안정되고, 정신집중이 더 잘되고 더 창의력이 생기는 것은 절대 아니다.

세째, 담배를 피우는 가장 실제적인 이유는 니코틴에 대한 생리적인 의존



성 때문이다. 체내에 니코틴이 없으면 여러가지 금단증상, 즉 불안하고 초조하며 손이 떨리고 정신집중이 안되며 땀이 나는 등의 증상이 나타나 고통스럽기 때문에 그것을 면하려는 병적인 현상이다.

네째, 담배에 대한 심리적인 의존성 때문이다. 주위에 재떨이, 라이터, 궤초, 담배가게 또는 주위에 담배 피우는 사람이 있으면 자기도 모르게 조건 반사적으로 담배에 손이 가게되며, 식전, 식후, 커피 마실때, 술 마실때 담배를 피우는 것이 습관화 되어 있기 때문이다.

담배를 계속 피우는 것은 비정상적

이고 버려야할 습관에 불과하다.

## II. 담배에 건강에 미치는 영향

### 1. 담배의 호흡기에 대한 영향

담배를 한개피만 피워도 폐기능 검사에 폐활량이 약10% 줄어든다. 따라서 지속적으로 담배를 피우면 폐기능 약화되어 등산을 가거나 운동을 해도 남보다 빨리 숨이 차진다.

담배연기를 들며 쉬면 기관지의 점막을 자극하고 섬모운동을 방해하여 단기적으로는 기침, 가래가 많이 나오고, 감기, 기관지염, 천식에 더 자주 걸린다. 담배를 오래 피우지 않은 사람은 담배를 끊으면 이러한 증세는 금방 없어진다.

그러나 오래 담배를 피우면 폐포의 벽이 파괴되어 폐조직의 신축성이 손상을 입게되며 이에따라 만성기관지염이나 폐기종을 일으키게 된다. 이렇게 심해지면 또한 담배를 끊어도 회복이 안되며 남은 생애를 항상 숨차고, 기침하면서 지내게 된다.

담배를 피운 사람의 폐는 색깔이 검고, 딱딱하며 주름이 깊게 잡혀져 있는 등 더러운 모습을 하고 있다.

### 2. 담배와 암의 발생

담배속에 타르에는 22가지의 발암물질이 들어있다. 담배연기를 들며마시면 그 속에 있는 발암물질이 일차적으로 구강, 인후, 기관지 그리고 폐에 암을

일으키게 되고 발암물질의 일부는 혈액속에 흡수되어 온몸으로 퍼져 각종장기, 예를 들어 방광, 위, 자궁, 식도, 취장, 전립선 등에 암을 일으킨다. 현재 세계적으로 발생하고 있는 암의 1/3은 담배로 인한 것이다.

암은 대개 초기에 발견하기 어렵고, 일단 발견하면 치유가 잘 안될 뿐 아니라 사망할 때까지 막대한 비용이 드는 것은 물론 대단히 고통스러운 질환이다.

	현재 흡연자	과거 흡연자
총 사망율	1.7	1.2
총암사망율	2.1	1.4
인두암	14.1	-
후두암	11.5	4.8
폐암	11.3	4.0
식도암	6.4	2.4
간암	2.3	1.8
방광암	2.2	1.4
구강암	2.1	1.4
백혈병	1.6	1.5
위암	1.5	1.1
신장암	1.4	1.2

\*비흡연자의 사망율=1.0, 미국재향군인병원(1954-1969)

담배는 오래 피울수록, 많이 피울수록, 많이 들며마실수록, 일찍 시작할수록 각종암에 이환되어 사망할 확률이 높아진다.

