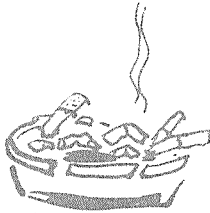


● 제 6 회 ●



## 담배에 대한

## 여러가지 상식

### 1. 담배와 근로자 그리고 운동선수

기록을 다투거나 우승을 목표로하는 운동선수 그리고 정밀한 작업을 하는 근로자들은 담배한대가 얼마나 직접적으로 기록을 낮추고 정밀작업에 지장을 주는지를 경험으로 잘 알고 있다.

근로자들중 담배를 피우는 사람들은 피우지 않는 사람에 비해 결근율이 두배가 높거나 또는 결근일수가 1년에 5.5일이 더 많고 병가일수도 평균 8일이 더 많다는 연구보고가 있다. 이것은 너무도 당연한 결과이다. 담배 피우는 사람은 니코틴, 타르 그리고 일산화탄소등의 독소로 육체적인 기능이 저하되어 더 자주 앓으며, 더 많은 육체적인 고통과 불편을 갖고 살기 때문이다.

담배 피우는 사람은 근무처에서 안전사고율이 두배가 높다고 한다. 이것은 근무중 또는 작업중 담배 피우는 행위로 그리고 육체의 기능저하로 정신집중이 잘 안되기 때문이라고 설명되고 있다. 직장에서 금연운동을 하거나 흡연자에게 여러가지 제재를 가해야 하는 이유도

바로 여기에 있는 것이다.

### 2. 담배와 체중

종종 담배를 끊는 사람들이 체중이 늘어나 다시 피우게 되었다는 이야기도 있으며, 여자가 몸을 날씬하게 유지하기 위하여 담배를 피운다는 이야기도 있다.

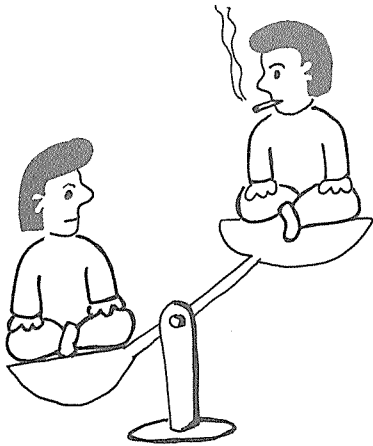
일반적으로 흡연자의 체중은 비흡연자에 비해 평균2~4kg적다. 담배를 끊으면 평균 2~3kg체중이 늘고 심한경우 5kg까지 는다는 보고도 있다.

담배를 피우면 체중이 주는 것은 식욕감퇴, 그리고 담배의 각종 독소 그중에서도 일산화탄소에 의한 만성 산소결핍증으로 신진대사에 장애를 일으키기 때문이라고 설명하고 있다.

일단 담배를 끊은후 체중이 즉시 늘게되며2~3개월이 지나면 다시 줄어든다고 한다. 담배를 끊고나서 체중이 느는 것은 자기의 본래 체중으로 돌아오는 것이다.

체중을 줄이기 위해 담배를 피운다는 것은 체중을 줄이는 여러 방법중에서

가장 해롭고 어리석은 방법이라고 할수 있다.



함량이 적은 담배를 피우는 경우 니코틴의 혈액내 농도가 충분하지 않아 담배를 더 많이 더 자주 피워야 전과 같은 효과가 난다는 것이다.

담배의 니코틴과 타르의 함량을 줄이더라도 공급해야 하는 니코틴의 양은 변화가 없으므로 결국 담배를 더 많이 사서 더 많이 피우게 됨으로 별로 도움이 되지 않는다. 뿐만아니라 담배소모가 늘어나며, 담배속의 니코틴과 타르성분을 제거하기 위한 노력이 더 들어 결과적으로는 경제적인 손실만 클뿐이다.

같은 이유로 건강을 위해서 담배연기를 적게 들여마시고 담배를 조금만 태우고 버리라는 충고도 별로 효과적인 것이 못된다.

### 3. 니코틴과 타르 함량이 적은 담배는 얼마나 도움이 되는가?

담배가 건강에 극히 해롭다는 것이 알려짐에 따라 담배 생산자들은 담배속에 인체에 해를 주는 물질인 타르와 니코틴의 함량을 줄임으로써 인체에 해를 적게 주려는 노력을 해왔다. 소위질이 좋고, 맛이 순한 담배가 여기에 해당된다. 그러한 노력의 결과 담배 한개피당 타르는 최고 30mg에서 12mg까지 니코틴은 2.3mg에서 1.2mg까지 줄일 수 있었다. 그러나 이러한 담배도 건강에 별로 도움이 안된다. 그 이유는 담배를 피우는 사람들의 담배 피우는 양은 니코틴의 양에 따라 결정되는 것이다. 그런데 니코틴

### 4. 외국에서는 담배갑에 어떤 경귀들을 기록하고 있나?

우리나라 담배갑에는 「건강을 위하여 지나친 흡연은 삼가하십시오」라는 경귀를 아주 작은 글씨로 기록해 놓았다. 이것은 마치 지나치게 담배를 피워야 건강에 해롭다는 뜻으로 심각한 담배의 해독을 간과하고 있다.

여러 선진국에서는 담배의 해를 한마디 경귀로 전부 표현할 수 없으므로 여러가지 경귀를 돌려가면서 쓰고 있다.

(계속)