

금연은 꼭 해야한다

세계보건기구의 발표에 따르면 매년 250만명(매 13초당 1명꼴)의 흡연자가 담배와 관련된 질병으로 사망하고 있다. 우리나라에서도 한해 2만 3천여명이 흡연과 관련하여 사망하는 것으로 조사되었는데 이러한 숫자는 교통사고로 인한 사망자수와 거의 같다. 흡연이 당신의 건강에 미치는 해독을 살펴보면 다음과 같다.

1. 폐암

오늘날 폐암은 흡연자들 사이에서 급속히 번져가고 있다. 그러나 비흡연자들에게서는 드물게 발견된다. 10명의 폐암 환자 중 9명은 흡연과 관련이 있다.

2. 심장질환

흡연자는 심장질환으로 인한 사망의 위험률이 높다. 담배 연기속의 니코틴이 혈관을 수축시키고 응괴(凝塊)시켜 치명적인 심장질환을 일으킴으로써 불구나 사망에 이르게 한다. 흡연을 하면 비흡연자에 비해 심장마비의 위험률이 3배까지 높아진다.

3. 만성기관지염

흡연을 하는 당신은 비흡연자보다 훨씬 자주 기관지염을 앓는다. 말하자면 당신은 정상인에 비해 폐활량이 적고 기침이 많으며 감기 및 폐렴에 걸릴 가능

성이 높다.

4. 기종(氣腫)

대부분의 흡연자는 어느정도 기종을 앓고 있다. 가장 심각한 경우는 다량 흡연자에게서 보게 된다. 기종으로 인하여 폐조직이 경화되며 호흡할 때마다 폐에 생긴 구멍에 압박이 느껴진다. 당신이 호흡없는 무가치한 존재가 될 때까지 당신의 호흡은 계속해서 점점 더 어려워지게 된다.

5. 육체적 기능 저하

당신이 흡연을 하면 무슨 일을 하더라도 훨씬 많은 힘이 들게 된다. 당신의 근육, 두뇌, 심장이 모두 산소 결핍 상태가 되기 때문이다.

6. 임신

당신이 임신 중 흡연을 하면 당신의 아기를 사산할 가능성이 비흡연자에 비해 매우 높아진다. 사망하지 않고 태어난다 해도 저체중아(低體重兒)이거나 출생 직후 사망할 가능성이 높다.

7. 피임

피임약을 복용하는 여성이 흡연을 하면 심장마비 혹은 심장발작을 일으킬 가능성이 비흡연여성에 비해 최고 20배까지 높다. 72