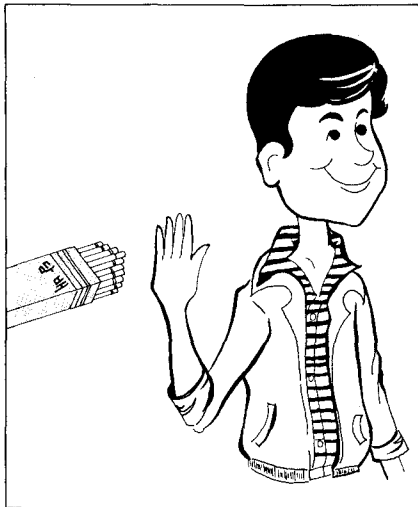


# 흡연은 건강에 해로운것

김옥남 역

이글은 흡연이 우리 건강에 얼마나 해로움을 끼치는 가를 알려주고 금연할 수 있는 방안을 찾을 수 있도록 제시해 주고 있는 글로서 싱가포르 보건성이 발간한 금연운동을 위한 홍보용 자료에서 발췌한 내용이다.



흡연이 건강에 해롭다는 내용의 문구는 세계 여러나라에서 판매되고 있는 담배갑에 쓰여져 있다. 그 이유는 무엇일까? 수천만명에 달하는 남녀 흡연자들의 습관을 연구하여 그들이 갖을 수 있는 질병과 죽음으로 이끌어가는 질병 등의 기록에 따라 의과학자들은 "비흡연자들에 비하여 흡연자들이 이른 나이에 죽는 경향이 있다"라고 보고하고 있다. 오늘날 세계에서 가장 예방이 가능한 질병 원인 중의 하나가 '흡연'이란 사실이다. 세계 도처에서 실시하는 의학연구에 나타난 바에 의하면 흡연은 우리 신체에 많은 해로운 영향을 생성하고 있다. 관상심장질환, 기관지염, 기종, 위궤양, 후두 및 구강암, 치질환과 조산 또는 발육불량아출산 등은 흡연으로 악화되거나 부분적인 요인이 되고 있는 질병의 요인이 되고 있다.

## 담배를 피워 생기는 현상

매번 담배연기를 들며 마실때 마다 연기입자의 복합혼합물과 가스 그리고 열을 들며마시게 된다. 담배불의 온도는 섭씨 700도가 된다. 그 뜨겁고 건조한 연기속에는 300여종의 화학물질이 있으며 그중 27종의 강한 독성을 가진 화학물질은 우리 신체를 병들게 하고 있다. 코를 통해서 통과하는 입자들은 걸러져 들어가는 대신에 담배연기는 입을 통하여 직접 폐속으로 들어가게되며 들며마신 연기가 당신의 폐의 섬세한 표면에 안착하게 된다. 정상적인 호흡기조직은 청결하게 유지되도록 신비한 기능을 이행하고 있다. 기능적인 작은 섬모들은 더러운 것이나 먼지 입자들을 신속하게 정상적인 활동

으로 내보내고 있지만, 담배연기는 내려 앉거나 섬모의 운동을 정지시키기까지 한다. 흡연은 정상적인 청결을 막으며 기관과 호흡기 통로에 해로운 물질들을 정체하게 하여 우리신체에 손상을 끼치게 한다.

### 담배가 신체에 미치는 영향

자동차에서 내뿜는 연기에서 발견되는 죽음의 가스인 일산화탄소가 담배연기중에 포함되어 있다. 그래서 사람이 담배를 피우면 뇌에 공급하는 산소의 15%를 감소시키며 정신적 감각을 손상시키게 한다. 한 대학에서 조사한 결과에 의하면 A학점 그룹의 학생중 8%가 담배를 피우고 있는 반면 D학점 그룹의 학생들은 60%가 담배를 피우고 있다고 한다. 습관적으로 항상 담배를 피우는 학생들은 중하위급계열에 속할 뿐 아니라 비흡연자 학생들보다는 건강문제가 더 많이 제기된다고 한다. 또 다른 조사에 의하면 흡연 학생들이 비흡연자들 보다도 호흡기계 감염이 50%나 더 많았다고 한다.

또 다른 담배연기중의 한 화학물질은 흡연중에 80%에 달하는 흡연자의 야간시력을 감소시킨다고 한다. 한대의 담배는 심장박동도 분당 15회 이상 맥박 증가가 있다고 하므로 우리의 심장과 폐의 활동은 그 만큼 더 움직이게 하여 신체에 부담을 주는 결과가 된다.

### 담배를 계속 피우게 되는 원인

담배의 흡연은 근세에 들어와서 습관화가 되었다. 담배는 세계 제1차대전 때 와서 급격히 유행되었다고 한다. 처음에는 흡연은 무해한 기분전환에 불과한 것

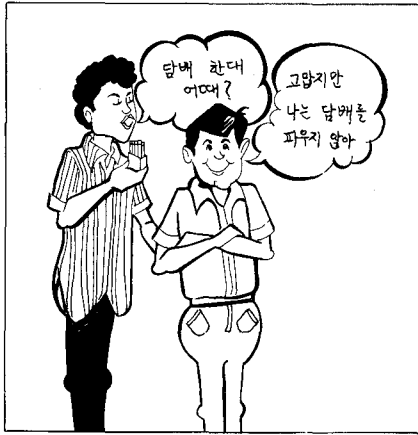
“  
일산화탄소가 담배연기중에 포함되어 있다. 그래서 사람이 담배를 피우면 뇌에 공급하는 산소의 15%를 감소시키며 정신적 감각을 손상시키게 한다  
”

으로 누구도 해악하다고 의심치 않았었다. 그러나 해가 지남에 따라 흡연으로 인한 손상이 누적되어 증상이 나타나게 되고 담배 흡연자들은 정신적으로 육체적으로도 중독증세에 있는 것이다. 이들은 더이상 흡연을 즐기는 것이 아니며 흡연후 입속냄새, 주점스럽고 이들 옷에서 나는 냄새와 숨쉬는데 나는 냄새 등을 싫어하고 걱정하기 까지도 한다.

대부분의 흡연자들은 처음부터 시작을 하지 않았음을 바라고 있다. 이런 흡연 습관이나 욕구는 담배연기속에서 발견되는 한 화학물질인 니코틴의 작용에 의한다. 니코틴은 두뇌와 신경세포에 자극과 진경 등이 작용하고 있다. 그래서 흡연자들은 그들의 신체에서의 이런 욕구를 충족시키기 위해서 매 수분마다 담배를 피우도록 충동을 갖게 한다.

많은 젊은층들이 성장하여 그들의 친구들이 담배를 피우는 것을 보고 재미있는 관심사로 생각하고 충동적으로 담배를 피우기 시작하게 된다. 그러므로 이들은 2~3년간 약간의 담배를 피우다가 끊을 수도 있다고 생각하고 시작한다. 그러나 젊어서 피우기 시작하면 습관화되어 더 오랫동안 끊지 못하고 피우게 된다.

담배를 피우는 문제의 가장 좋은 해답은 예방이다. 처음부터 시작하지 않는 것



이다. 이미 시작 했다면 끊는 것이다. 당신이 담배를 끊는다면 즉시 이미 손상된 것은 손상된 자체에서 개선되어가기 시작한다. 미국에서만도 10만명 이상의 의사들이 담배를 끊었다고 하며 세계 여러 나라에서는 담배광고와 판매를 줄이려는 활발한 노력을 하고 있다.

### 담배를 어떻게 끊을 것인가?

무엇보다 끊겠다는 결심이 가장 중요하다. 담배를 끊는데는 강한 의지력이 필요하다. 가장 좋은 방법으로는 금연을 당장 실행에 옮기는 것이다. 몇일간의 견디기 어려운 날을 갖는 것이 좋다. 바꾸어 말하면 느린 고문이 수주일간 질질 끄는 것 보다는 단번에 그냥 밀고 나가는 것이 좋듯이 '나는 담배를 피우지 않는다'란 결심을 갖고 그 의지를 계속 강화한다. 이런 결심을 하루에도 여러번 되풀이한다. 흡연은 당신의 가족에게도 피해를 주

고 있다는 책임을 느껴야 한다. 당신의 아이들이 당신이 계속 담배를 피우는 한 연기속에서 아마도 성장하게 될 것이다.

때로는 하루만이라도 담배를 피우지 않는다는 생각이 큰 도움이 되기도 한다. 당신 자신에게 오늘 하루만이라도 담배를 피우지 않는다고 맹세를 하십시오. 하루만이라도 담배를 피우지 않는다면 당신의 심장과 폐의 활동을 휴식시키는 것이다.

어떤 신체적인 습관을 갖는 것도 당신의 금연 결심을 보강하게 하는 것이다. 즉 매일 일정한 양의 운동이나 깊은 심호흡을 규칙적으로 한다.

또는 많은 양의 물, 즉 하루에 최소한 6컵 이상의 물을 마시는 것이 신선한 공기를 충분히 마시는 것과 같이 니코틴 중독을 치유하는데 도움이 된다. 그리고 휴식을 하면서 양질의 여러종류의 식사를 균형있게 들면서 비타민과 미네랄의 섭취를 한다. 그러나 너무 풍성하고 양념이 많은 음식이나, 커피, 술과 담배를 피우는 사람을 피한다. 운동선수의 일상생활과 같은 규칙적이고 절도있는 생활을 한다.

자! 준비가 되었으면 금연을 시작할 날을 택합시다.

당신의 일상습관을 다시 조정하고 담배를 가지고 다니지 마십시오. 금연을 결심한 날이 오면 미련없이 담배를 집어 던지고 실행에 들어 갑시다. 신에게 금연결심이 깨어지지 않게 힘이 되도록 도움을 청합시다. †

무심코 피운담배 귀한생명 앗아간다