

흡연의 가장 큰 해악은 폐암

1. 흡연의 가장 큰 해악은 역시 폐암

미 국암협회는 60년에서 80년 사이 흡연으로 인한 미국인 폐암 사망자가 남성 2배, 여성 6배로 증가했다고 발표했다.

하루에 담배를 2갑이상 피우는 사람은 비흡연자에 비해 폐암에 걸릴 위험이 15~25배 높다.

또 15세 이하에서 흡연을 시작하는 사람은 비흡연자에 비해 폐암 사망위험비가 18.7배 높고, 15~19세에서 흡연을 시작하는 경우는 14.4배가 높다.

2. 끊어도 폐암의 위험이 없어지지 않는다.

3~4년 정도 담배를 피우다 끊는다고 폐암의 위험이 없어지지 않는다. 미국 「브링엄 앤 우먼즈 হাস피털」은 전체 폐암 환자 중 흡연기간이 5년 이하였던 비흡연자가 절반정도며, 그중 2명은 담배를 끊고 50년 뒤 폐암이 발생했다고 밝혔다.

3. 심장마비 가능성이 높다.

30대와 40대의 흡연자들은 특히 심장마비 가능성이 높다. 영국의 연구팀은 흡연자 4만6천명을 조사하고 이같이 밝혔다.

연구팀은 그러나 타르가 7~8mg 함유된 저타르 담배를



피우면 12~15mg 함유된 보통 담배를 피우는 것보다 10% 정도 심장마비 가능성이 낮다고 보고했다.

한편 19세 이전에 흡연을 시작한 사람은 그 이후에 담배를 피우기 시작한 사람보다 심장병에 걸릴 확률이 2배이상 높다.

4. 관상동맥 질환에 걸릴 위험이 높다.

관상동맥질환은 흡연자의 경우 비흡연자에 비해 60~70% 정도 위험도가 증가하며 특히 30대 후반에서 50대 전반 사이에 급사의 중요한 원인으로 되어 있으며 비흡연자에 비하여 약 2~3배 급사의 빈도가 높다.

동맥경화증의 초기변화는 20대부터 생기는데 이는 흡연자들이 비흡연자에 비하여 더 광범위하게 진행된다.

더 나아가 관상동맥이 완전히 막혀서 초래되는 심근 경색 증도 흡연자에게 훨씬 많다.

5. 뇌졸중의 위험이 높다.

담배를 끊으면 뇌졸중의 위험이 현저하게 감소한다.

영국의 연구팀은 7천2백64명의 중년남성을 대상으로 연구한 결과, 하루에 한갑이상 피우던 사람이 담배를 끊으면 5년 만에 뇌졸중 가능성이 2분의 1로 줄며, 한갑 이하를 피우던 사람은 5년만에 뇌졸중에 걸릴 확률이 비흡연자와 동일해진다고 밝혔다.

6. 동맥경화증을 초래한다.

흡연은 동맥경화를 초래하여 동맥의 혈관을 좁게 만들고 말초혈액순환이 안되어서 다리에 피의 순환이 원활치 않으며 걸을 때마다 다리가 아파지는 소위 말초혈관질환을 초래하게 된다.

이러한 현상들은 흡연자가 비흡연자에 비해 8배 이상 많이 나타난다.

7. 콜레스테롤을 증가시킨다.

흡연이 콜레스테롤 증가의 원인이 되고 있다. 음주나 식사 습관보다 흡연이 인체내 콜레스테롤 증가의 직접적 원인이 되고 있고, 정상인에게 콜레스테롤에 영향을 주는 것은 성별과 흡연이며 운동습관도 다소 영향을 미치지만 음주 습관과는 상관 없는 것으로 밝혀졌다. **㉞**