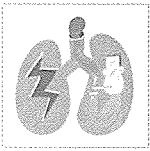


흡연하면 이런 병에 걸린다

1. 가장 큰 해악은 폐암



하루 담배를 2갑 이상 피우는 사람은 비흡연자에 비해

15~25배 폐암에 걸릴 위험이 높다.

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

2. 심장마비 가능성 높다

영국의 한 연구에 따르면, 30대와 40대 흡연자들은 특히 심장마비 가능성이 높다고 한다. 한편 19세 이전에 흡연을 시작한 사람은 그 이후 담배를 피우기 시작한 사람보다 심장병에 걸릴 확률이 2배 이상 높다.

3. 관상동맥질환

관상동맥질환은 흡연자의 경우 비흡연자에 비해 60~70%정도 위험도가 증가한다. 특히 30대 후반에서 50대 전반의 급사의 중요 원인이며, 비흡연자에 비해 약 2~3배 급사 빈도가 높다.

동맥경화증의 초기 변화는 20대부터 생기는데, 흡연자들에서 더 광범위하게 진행된다. 뿐만 아니라 관상동맥이 완전히 막혀서 초래되는 심근경색증도 흡연자에게 훨씬 많다.

4. 뇌졸중의 위험이 높다

영국의 한 연구팀은 7천2백62명의 중년 남성을 대상으로 연구한 결과, 하루 한 갑 이상의 흡연자가 담배를 끊으면 5년만에 뇌졸중 가능성이 1/2로 줄며, 한갑 이하의 흡연자는 5년만에 뇌졸중에 걸릴 확률이 비흡연자와 동일해 진다고 밝혔다.

5. 동맥경화증 조래

흡연은 동맥경화를 초래해 동맥혈관을 좁게 만들고, 말초 혈액 순환이 잘 안되게 하여, 말초혈관질환을 초래한다.

이러한 현상들은 흡연자가 비흡연자에 비해 8배 이상 많이 나타난다.

6. 콜레스테롤 증가

인체내 콜레스테롤을 증가시키는 가장 직접적 원인은 흡연이다.

7. 당뇨병에 걸리기 쉽다

흡연자들이 비인슐린-의존형 당뇨병에 걸릴 확률은 비흡연자보다 2배이상 높다고 한다.

8. 생체 면역계의 이상

메시추세츠 종합병원과 하버드대학의 공동 연구에 따르면, 흡연자에서는 혈중 T세포의 이상이 발견되었다. T세포는 생체가 암을 비롯한 각종 질환과 싸우는 힘을 컨트롤하는데 중요한 역할을 수행한다.

9. 불임증이나 생기능 장애

흡연으로 인한 동맥경화로 고환동맥과 음부동맥의 혈류가 부족해지면 남성 호르몬 생성이 방해를 받는다. 특히 고환동맥은 대동맥에서 직접 나오는 혈관이어서 압력이 매우 높은 동맥인데, 동맥경화로 인해 혈관벽이 좁아지면 그만큼 예민하게 반응하게 되고 생식능력이 이상이 오게 된다.

음부동맥은 남성 성기에 혈류를 공급하여 발기를 용이하게 하는데, 이곳의 혈류가 부족해지면 발기가 불가능해지고 이에 따라 성욕감

되, 불임이 될 수도 있다.

10. 구취가 심해진다

폐의 세포에 독한 냄새의 담배 성분이 자리를 잡아, 숨을 쉴 때 구취를 유발한다. 또 담배의 어떤 성분은 혈액으로 흡수되어 구강 내의 조직까지 퍼진 후 숨을 내쉴 때 공기와 혈액이 교환되고 담배성분이 밖으로 빠져 나가면서 심한 냄새를 풍긴다.

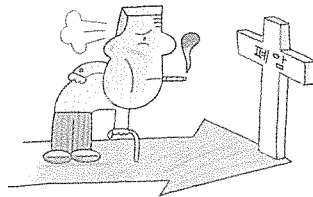
그리고 치아나 틀니, 입안에 끼워져 있는 보철물에 착색을 일으키기도 한다. 진한 갈색을 띠는 착색은 처음에는 치아 표면에만 생기지만, 시간이 지나면 치아 내부까지 침투한다. 이런 경우에는 스케일링을 통한 간단한 치료로는 제거할 수 없다.

11. 치주질환(풍치), 구강암의 원인

치주질환이 진행되기 전인 치은염 상태에서는, 일반적으로 구강 상태가 나빠 잇몸에 만성적인 염증이 존재해 잇몸에서 피가 잘 나는 현상이 빈번하다. 그러나 흡연자는 구강 상태가 나쁨에도 불구하고 건강한 잇몸을 가진 사람들보다 오히려 잇몸에서 피가 잘 나지 않는다.

이는 담배의 니코틴 성분이 강한 혈관 수축 작용을 하여 잇몸의 피 순환을 원활치 못하게 하고 담배의 유독물질에 대한 해독작용이 떨어지기 때문이다.

한편 구강에 생기는 백반증이라는 전암병소의 발생이



담배와 밀접한 관계가 있다. 담배를 자주, 많이, 그리고 오래 피울수록 잘 발생하며, 전암병소가 암으로 변하는 경우는 흡연, 지속적 자극, 과도한 알코올을 접할 때 잘 나타난다.

특히 담배와 술을 함께 하는 사람은 그렇지 않는 사람에 비해 구강암 발생 확률이 6배에서 15배나 된다.

12. 방광암을 발생시킨다

1950년에 발표된 한 의학자의 연구결과에 따르면, 비흡연자에 비해 흡연자의 방광암 발병률은 4배에 이르고 했다. 최근 연구에 의하면 대개 남자 환자의 50%, 여자 환자의 33%가 흡연에 의해 방광암이 발생한 것으로 드러났다.

하루 반 갑 내지 두 갑 이상 흡연자는 비흡연자에 비해 2.3배의 방광암 발생 위험이 있으며, 폐 깊숙이까지 담배 연기를 흡입하는 사람은 약 7배까지 발생 위험이 높다고 한다.

13. 소화성 궤양

흡연자의 소화성 궤양은 비흡연자에 비해 1.5~2.0배 이상 높다.

위·십이지장궤양으로 인한 사망률은 흡연자에서 2~4배 더 높다. 흡연은 위

하부 유문괄약근의 기능을 약화시켜 담즙이나 췌액이 위 내로 역류하게 하여 위궤양의 원인인자로 작용한다.

또 위점막의 혈관 수축작용이 있어 위점막 혈류량을 저하시킴으로써 위궤양을 악화시키고 치료효과를 지연시키기도 한다.

흡연은 위산분비를 증가시키고 알칼리성 췌장액과 담즙 분비를 억제할 뿐만 아니라 위 내용물 중 액체 성분만을 빨리 십이지장으로 유입시켜 고형성분이 위에 머무르게 되므로 십이지장 내의 산도는 더욱 상승되어서 십이지장 궤양의 원인이 된다. 담배 연기 중의 니코틴은 췌장의 중탄산분비를 억제하는 작용이 있어 위로부터 유입되는 위 내용물의 위산 수준에 대한 중화작용을 약화시키는 결과가 되므로 십이지장궤양 유발 원인의 하나가 되고 있다.

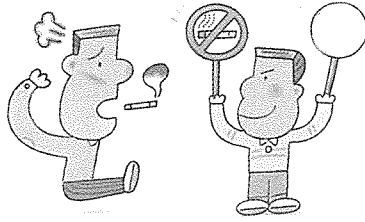
14. 유방암을 일으킨다

덴마크의 한 연구팀은 30년 이상 흡연할 경우 유방암에 걸릴 확률이 60% 이상 높아지며, 발암 연령도 비흡연자들이 평균 67세인데 비해 흡연자들은 59세였다고 보고했다.

15. 갑상선 기능장애

갑상선 호르몬 생성이 활발치 않아 콜레스테롤수치가 높아지며 만성피로와 무력감, 오한을 느끼게 된다고 스위스 바젤대학병원 연구팀

이 보고했다.



16. 골다공증을 일으킨다

골다공증의 발생 원인은 여러 가지가 있지만, 중년 이후의 골다공증은 흡연이 주요 위험인자 중의 하나다.

흡연은 혈중 일산화탄소 농도를 상승시켜 산성혈이 되게 하고, 산소분압과 조직 내 비타민 C 농도를 저하시켜 골다공증 유발에 좋은 상태가 되게 하며, 혈중 칼슘 이동에도 영향을 주어 일시적 저칼슘 혈증을 일으켜 골다공증 유발에 기여한다.

17. 선천성 기형아, 미숙아 출산 확률이 높다

임신 중에 흡연한 산모가 기형아를 출산할 위험이 높다는 증거는 계속 늘어나고 있다. 니코틴 같은 성분들이 태반을 통해 태아에게 전달되며, 태아와 산모 모두에게 신체에 전달하는 산소를 부족하게 함으로써 태아 성장에 치명적 작용을 한다.

스웨덴에서 알려진 바에 의하면, 임신 초기-3개월 이내-에 흡연한 산모는 비흡연 산모보다 언청이를 낳을 가능성이 적게는 1.5배, 많게는 2.5배나 된다.

또 임신부가 흡연하면 미숙아가 태어날 확률이 높다. 니코틴이 카테콜라민이라는 호르몬을 분비시켜 교감신경을 자극하게 되면 혈관수축이 일어나 충분한 피-영양-가 태아에 미치지 못함으로써 영양실조에 걸리게 된다.

또 일산화탄소가 산소를 운반하는 혈색소-헤모글로빈-와 강력히 결합되어 산소부족 현상을 일으키고 혈관내막 기능을 악화시킴으로써 태아 성장에 충분한 제반 조건이 갖추어지지 못하여 미숙아가 태어난다.

태아의 체중이 2,500mg보다 낮으면 미숙아라고 하는데, 미숙아는 사망률이 대단히 높으며, 흡연자의 미숙아 출산 확률은 2배나 높다.

18. 출생 전후 사망률이 높아진다

임신부가 흡연하면 전치태반, 태반조기박리, 조기파막 등의 위험이 높아지며, 아기 출생 전후의 사망률이 높아진다. 또 산모도 위험에 처할 수 있고 자연 유산의 확률도 높아진다. 또 임부의 흡연으로, 태어난 아기는 유아 돌연사증후군을 일으킬 위험도가 50% 증가한다.

19. 어린이 호흡기 질환, 중이염 유발

간접흡연을 하게 되는 어린이는 모든 세포와 조직이 아직 성숙되지 않아 어른보다 더 큰 해를 입는다.

어린이 상기도 감염(감기, 기침, 기관지염 및 폐염)의 감염률이 2배 높아진다. 양친 모두 흡연하는 경우는 부

모 중 한 사람이 흡연하는 경우보다 감염률이 더 높아진다. 또 흡연하는 부모의 자녀들은 생후 1년 내에 기관지염이나 폐렴으로 병원에 입원할 확률이 더 높을 것이라고 한다. 만성기침 또한 더 많이 발생한다.

어린이들이 호흡기질환을 자주 앓는 것은 어른이 된 후의 호흡기질환 이환율을 높게 할 수 있다고 한다. 어려서 담배연기에 의해 호흡기가 상한 어린이는 어른이 되었을 때 호흡기 감염 확률이 다른 사람보다 높아진다. 어린이 천식도 부모의 흡연과 밀접한 관련이 있다.

또 흡연 가정의 어린이는 중이염에도 잘 걸리게 되며, 부모가 흡연하면 어린이가 성장한 후 흡연자가 될 확률이 95%나 된다.

20. 어린이 신장발육과 기능발진에 지장

센트토마스병원 연구팀은, 흡연 가정 어린이의 신장이 1cm 작으며 가정 내 흡연 인원수와 어린이 신장 사이에 상관관계가 있다고 보고했다. 임신 중 흡연하면 그 자녀는 비흡연자 자녀에 비해 독서능력이 뒤지고 다동경향이 강하다는 보고도 있다.

이는 모친의 흡연으로 태아에의 산소공급이 결핍되어 행동 및 정신발달에 영향을 준다는 것을 시사하는데, 연구에 의하면 흡연자와 비흡연자의 7세아를 비교했을 때 흡연 가정 아동의 독서능력

은 3~4%, 주의력은 2% 뒤졌고, 운동도나 걱정도 테스트에서는 2%나 높은 결과가 나왔다. 또 임신 중의 흡연은 태아의 학습 및 기억 능력을 손상시킨다는 실험 연구도 있다. 흡연하는 어머니의 어린 자녀는 그렇지 않은 쪽보다 폐 기능에도 큰 지장을 받는다.

21. 복통

영국 메디칼 저널에 실린 한 연구보고서에 의하면 젖을 떼 250명의 어린이 가운데 양친 모두 비흡연자인 경우 복통을 일으킨 아이가 32%였는데 비해 양친 모두 흡연할 경우 복통을 일으킨 아이는 91%로 나타났다. 또한 심한 복통의 비율도 비흡연자의 경우 7%, 흡연자의 경우 61%나 되었다.

22. 조식과 세포의 조기 노화 현상

같은 나이의 비흡연자에 비해 흡연자는 더 늙어보이고 주름살도 더 많다. 또 20년 이상 흡연한 경우 모든 장기가 5~6년 더 노화되어 있다.

23. 스트레스에 오히려 위험

흡연자와 비흡연자의 팔에 전극으로 전류를 흐르게 한 후 최초의 통각 시점과 아파서 견딜 수 없다고 느낀 인내 시점을 측정했다. 흡연자의 경우는 담배에 의해 신경이 흥분되기도 하고 고통이 작

아보이기도 했지만, 비흡연자의 경우 흡연을 해도 고통에 대해 인내할 수 있는 효능을 보이지 않았다. 오히려 어떤 대상자는 담배에 의해서 숨이 막히거나 토할 것 같아서 전류가 그다지 강하지 않았는데도 견디지 못했다.

담배는 단지 기분, 감정 상태에 영향을 미쳐 흡연자들의 경우 스트레스 도파로 활용하기도 한다. 즉 다분히 심리적, 습관적인 것이지 스트레스 해소 물질을 가지고 있는 것은 아니라는 것이다.

24. 상처가 아물지 않는다

담배는 잇몸이나 그 밖의 구강 조직에 감염과 궤양이 생겼을 때 상처를 잘 낫지 않게 한다. 특히 이를 뽑았거나 잇몸 수술을 한 경우는 더욱 그렇다.

구강 점막의 상처 부위에 독성이 있는 담배 연기나 담배의 어떤 성분이 직접 닿게 되면 상처가 아무는 속도가 느려진다. 즉 침입한 세균을 담당하는 구강 조직 내에 있는 세포가 담배로 인하여 손상을 받기 때문에 상처 치유가 느려지는 것이다.

25. 맛과 냄새에 대한 감각이 둔해진다

담배 연기 속에 있는 기체나 미세한 입자들이 맛이나 냄새를 알게 하는 세포들을 상하게 한다. 어떤 연구가는 흡연자는 비흡연자보다 후각 능력이 세배나 떨어지고 한번 냄새를 맡은 후 그 냄새에

둔해지는 시간도 반이나 짧아진다는 것을 밝혔다.

한 개비를 피웠을 때는 미각이 나빠지는 것을 잘 느낄 수 없지만, 나이가 들어가면서 그 양이 수년간 계속 쌓이게 되면 어떤 특정 음식에 대해서는 그 맛을 알아내는 능력에 심각한 파괴가 온다. 한편 하루 20개비 이상 흡연자들은 적게 피우는 사람들보다 오히려 쓴 맛을 느끼는 정도의 파괴는 덜 심하다고 한다.

하루 2갑 이상 흡연자들은 소금에 대한 맛을 혀에서 거의 느낄 수 없다고 한다.

26. 불면증 조래

미국 캔터키대 연구팀은 니코틴이 각성제 역할을 하기 때문에 불면증에 걸리기 쉬우며, 또 꿈꾸는 동안 안구운동이 더더져 숙면을 취하기 어렵고 코를 많이 곤다고 보고했다.

27. 간접흡연

정도에 따라 다르지만 간접흡연 만으로도 비흡연자에 비해 각종 질환의 발생 및 사망 위험도, 생명 단축 등 담배로 인한 모든 해를 받는다. 남편이 하루 한갑씩 흡연하고 부인은 흡연하지 않을 때 그 부인은, 남편이 비흡연자인 다른 부인보다 폐암 발생 위험도는 1.3배이며, 하루 두갑씩 피우는 경우 2.1배, 심장병 발생 위험도는 1.5배나 된다. [2]

(자료:한국금연운동협의회)