

## 상처가 잘 낫지 않는다

### 27. 상처가 아물지 않는다.

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

구강 점막의 상처 부위에 독성이 있는 담배 연기나 담배의 어떤 성분이 직접 닿게 되면 상처가 아물는 속도는 느려진다. 즉, 침입한 세균을 담당하는 구강 조직 내에 있는 세포가 담배로 인해 손상을 받기 때문에 상처 치유가 느려지는 것.

예를 들어 이를 뽑았을 때, 담배를 피우면 입안에 음압이 생기고 입으로 숨을 쉬게 되는데, 이때 치아가 뽑힌 자리의 상처가 잘 아물도록 덮혀져 있는 핏덩어리가 떨어져 나가게 된다. 이렇게 되면 그 자리에 염증이 생기고 그에 따른 부작용이 발생하게 되는 것이다. 이런 경우 담배로 인해 치아가 빠진 자리에 여러 가지 병적인 변화가 오면서 심한 통증을 느끼게 된다.

사랑니를 뽑은 후에 치아가 빠진 자리에 핏덩어리가 잘 차야 하는데, 바로 담배를 피운 사람은 담배를 피우지 않은 사람보다, 핏덩어리가 잘 차지도 않고 회복되는 속도도 느릴 뿐



아니라 합병증이 생길 위험이 다섯 배나 높다는 것이다.

### 28. 맛과 냄새에 대한 감각이 둔해진다.

담배를 피우면 정확하게 냄새를 맡거나 맛을 느끼는 능력이 떨어진다고 한다. 담배연기 속에 있는 기체나 미세한 입자들이 맛이나 냄새를 알게 하는 세포들을 상하게 한다. 어떤 연구가는 담배를 피우는 사람은 담배를 피우지 않은 사람보다 냄새를 맡는 능력이 세배나 떨어지고, 한번 냄새를 맡은 후 그 냄새에 둔해지는 시간도 반이나 짧아진다는 것을 밝혔다.

이런 현상은 여러가지 다양한 음식을 맛볼 수 있는 능력 즉 정확성이 떨어짐을 의미한다. 따라서 담배를 피우는 사

람들은 포도주, 커피의 맛, 향수 등을 구별해야 하는 전문직업을 선택할 수 없게 된다.

한 개비를 피웠을 때에는 맛에 대한 감각이 나빠지는 것을 잘 느낄 수 없지만, 나이가 들어가면서 그 양이 수년간 계속되어 쌓이게 되면 어떤 특정한 음식에 대해서는 맛을 알아내는 능력에 심각한 파괴가 온다. 하루에 10개비 정도를 피우는 사람들은 11개에서 20개비를 피우는 사람들보다는 맛감각 상실이 적게 나타난다. 한편 하루에 20개비 이상을 피우는 사람들은 적게 피우는 사람들보다 오히려 쓴맛을 느끼는 정도의 파괴는 덜 심하다고 한다.

하루에 2갑 이상 피우는 사람들은 소금에 대한 맛을 혀에서 거의 느낄 수가 없다고 한다. 담배를 피우지 않는 사람들보다 소금의 농도를 10내지 12배를 높여야만 짠맛을 느낄 수가 있다는 연구도 있다.

### 29. 불면증을 초래한다.

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