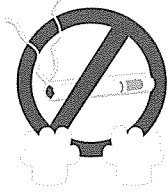


건강상식



담배를 끊어야 하는 10가지 이유

(워싱턴 UPI=연합뉴스) 담배의 폐해에 대해서는 의사들 사이에 이견이 없다.

세계 117개국 1천만명의 의사를 대표하는 세계의사협회(WMA)는 지난해 국제사회의 강력한 담배 규제조치를 요구하는 선언문을 발표하기도 했다.

미국 미시간 보건 대학의 스티븐 게이 박사는 "매년 미국에서만 약 50만명이 담배와 관련된 질병으로 사망하는 것으로 추정된다"면서 흡연은 수명을 다하지 못한 채 조기 사망을 초래하는 첫번째 이유라고 지적했다.

다음은 게이 박사가 제시하는 **담배를 끊어야 하는 10가지 이유**이다.

- 1** 폐암을 비롯해 암에 걸릴 위험을 대폭 줄일 수 있다.
- 2** 호흡을 편안하게 할 수 있고, 기침을 줄일 수 있다.
- 3** 폐기종과 기관지염 같은 만성 폐질환에 걸릴 가능성을 낮출 수 있다.
- 4** 심장병과 심장마비의 위험을 감소시킬 수 있다.
- 5** 뇌졸중을 겪을 가능성도 줄어든다.
- 6** 흡연자가 남성일 경우 발기부전증세로 덜 고민하게 될 것이다.
- 7** 여성 흡연자라면 불임과 조산아 및 저체중아 출산의 고민을 덜어줄 것이다.
- 8** 흡연의 부산물인 입냄새, 누런 치아 및 손톱, 피부의 조기 노화, 조기 탈모에서 해방, 외모를 더 매력적으로 가꿀 수 있다.
- 9** 본인의 금연을 통해 아내나 연인이 간접흡연에 노출될 위험을 피할 수 있다.
- 10** 사랑하는 자녀가 간접흡연의 여파로 병에 걸릴 위험도 사라질 것이다.