

## “건강하게 살려면 금연해야죠.”

### 3. 담배의 순환기에 대한 영향

담배를 한개피만 피워도 니코틴의 영향에 의하여 즉시 맥박이 빨라지며 혈압이 20~30mmHg가량 증가하며 심박출량이 증가하여 심장근육은 더 많은 산소를 필요로 한다.

니코틴과 일산화탄소로 인한 저산소성이 복합적으로 작용하여 혈관내벽에 손상을 일으켜 지방질의 혈관내벽 침착에 도움을 주어 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥에 경화증을 가속화시켜 저산소증으로 인한 심근경색을 일으키게 되며 치명율이 대단히 높다. 하루에 담배를 한갑정도 피우는 사람은 심근경색으로 사망할 확률이 1.8배이며 두갑이상 피우면 2.5배가량 높아진다.

니코틴은 말초혈관과 모세혈관을 수축시킴으로써 말초혈관 폐쇄증에 걸리며 겨울에 담배를 피우면 발이나 손에 쉽게 동상을 일으킨다.

### 4. 담배의 구강에 대한 영향

담배 피우는 사람은 담배 피우지 않는 사람에 비해 구강암으로 사망할 확률이 13배가 높다. 또한 담배 피우는 사

람은 거의 대부분이 치주조직이 약화되어 치주염을 앓고 있으며 이빨의 색깔도 누렇게 변해진다. 이빨의 색깔 변하는 담배를 끊어도 원상으로 돌아오지 않는다.

담배 피우는 사람의 치아에서는 치조(齒槽)의 손실이 나타나며 이것으로 해서 치아 마모율과 결손율이 크게 높아진다.

담배 피우는 사람은 입에서 고약한 냄새가 나며 맛을 보는 기능이 저하되고 오래 피우면 냄새를 맡는 능력도 줄어든다.

특히 청소년 시절의 흡연은 어른이 되어서 치주조직의 손상이 더 많고 더 심해진다고 한다. 또한 구감암이나 치주염등은 담배와 술을 같이 하는 경우 더욱 심해진다.

### 5. 담배와 기타 질환

위에서 설명한 질환들 이외에 담배로 인하여 발생하는 질환들이 대단히 많다. 실제로 담배를 피우면 각종 화학물질이 혈액에 흡수되어 온몸의 세포, 조직에 여러가지 피해를 입히기 때문에,

심하고 덜 심하고의 차이는 있을지언정 우리 몸의 모든 장기에 피해를 주어 질병을 일으킨다.

담배를 피우면 식욕을 감퇴시키고, 소화불량에 자주 걸리며, 위궤양에 이환될 확률이 약 2배 더 높아진다. 일단 위궤양에 걸리면 치료가 잘 안되며 위궤양으로 인한 사망이 두배나 높아진다.

우리나라 사람의 사인(死因)의 수위를 차지하는 뇌졸중도 담배를 피우는 사람에게서 두배나 발생위험이 높고, 일단 발생한 후에도 그 치명율이 더 높아진다.

## 6. 총흡연량, 흡연기간 그리고 흡연 시작 연령이 중요

그간의 담배의 해독에 대한 연구결과를 보면 담배로 인한 피해는 그간 피운 담배의 총량, 흡연기간 그리고 흡연 시작 연령이 절대적으로 중요한 것으로 나타났다.

담배를 오래피우면 피울수록, 많이 피우면 피울수록, 깊이 들여 마시면 마실수록 그리고 일찍 시작하면 할수록 담배로 인한 피해는 심하다.

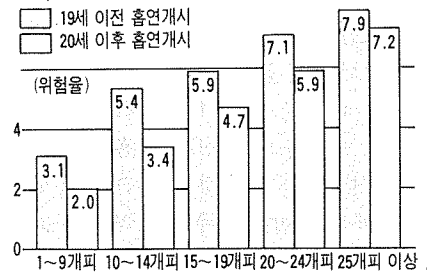
특히 16세이하 연령에서 담배를 피우기 시작한 사람은 20세이후에서 시작한 사람에 비해 담배로 인한 피해가 10배나 더 많다. 그것은 어린 연령에서는 아직 세포나 조직이 완속되지 않았기 때문에 연약해서 더 큰 피해를 입게 되기 때문이다.

## 7. 담배를 끊으면 얼마나 빨리 정상으로 회복되는가

많은 사람들은 담배를 피우다 병이 날듯할 때 끊으면 즉시 담배로 인한 피해로부터 완전히 해방되는 것으로 알고 있다.

그러나 담배의 해는 담배를 끊어도 상당히 오랜기간 지속된다. 물론 이것은 그간 얼마나 담배를 오래, 많이 피웠으며 얼마나 어린 나이에 담배를 피우기 시작했는가에 따라 다르다.

### ●흡연개시 연령 및 흡연량에 따른 폐암 사망률 일본 (1966~1982년)



담배를 오래 피워 폐의 폐포조직에 손상이 왔으면 그것은 영원히 회복되지 않는다. 단 담배를 끊으면 그 이상 나빠지지 않을 뿐이다. 아래표는 담배를 20년이상 피우다 끊었을 때 시간이 경과함에 따라 폐암사망비가 어떻게 줄어드는가를 보여주는 표이다. 20년 이상 담배를 피운 사람은 담배를 끊고 15년이 지나도 담배를 전혀 피우지 않은 사람에 비해 폐암에 걸릴 확률이 2배나 높다는 것을 뜻한다. 담배의 해독은 그만큼 크므로 담배를 빨리 끊을 수록 그만큼 좋다는 것을 알 수 있다.