

만성 소화불량), 구강질환(구취증, 잇몸질환), 각종 암(후두암, 식도암, 방광암, 췌장암)등을 유발시키며 중풍, 심근경색증 등의 각종 혈관계 질환의 중요한 위험인자가 된다.

또한 부모의 흡연이 자녀의 건강에 나쁜 영향을 미쳐 소아의 폐렴, 기관지염, 만성기침, 천식, 폐기능 장애를 동반한 호흡기 질환의 발생빈도가 높아지고, 성장후에도 호흡기 질환으로 고생할 가능성이 많아진다. 그리고 담배를 많이 피운 남편을 둔 부인은 남편이 흡연

려운 일이다. 최근들어 금연보조제가 많이 개발되어 금연을 하고자 하는 사람들에게 도움이 되고 있다. 즉 니코틴껌이나 니코틴패치를 이용하여 니코틴의 혈중농도를 일정하게 유지시켜 담배에 대한 갈망을 없애고, 금연으로 인해 발생하는 니코틴 금단증상을 줄여 주어 금연에 성공할 수 있도록 도와주는 것이다.

특히 니코틴 의존도가 높은 사람들은 의지만으로 금연을 하기가 어려우며 이런 경우에

## 애연가에게 불행한 소식

새해들어 애연가에게는 불행한 일이 한가지 일어났다. 담배값 인상이 그것이다. 하지만 새해들어 담배를 끊으려고 계획을 세운 사람에게는 오히려 기쁜 소식이었을 것이다. 범세계적으로 금연운동이 확산되어 가고 있는 이 시점에 흡연을 하면 건강에 보탬이 된다고 생각하면서 담배를 피우거나, 담배피우는 것이 얼마나 몸에 해로운가를 전혀 모르고 담배를 피우는 사람은 거의 없을 것이다.

그럼에도 불구하고 한국 갤럽조사 연구에 따른 성인 남성의 흡연률은 82년 67.7%, 84년 71.3%, 85년 72.6%, 86년 73.7%, 87년 74.2%로 계속 증가하고 있으며, 여성 흡연인구도 만만치 않게 늘어나고 있는 추세이다.

이와 같은 현상은 '설마 그렇게 나쁜 일이 내 몸속에서는 일어나지 않겠지'라는 안일한 마음과 호기심으로 피우기 시작했던 담배가 일단 담배맛을 알게 된 후에는 습관적으로 피워물게 되고 니코틴 의존성으로 끊을 수 없게 되기 때문이다.

담배를 언제부터 사람들이 즐겼는지 정확한 역사적인 기록은 없으나, 기록상으로 명시된 것은 1492년 콜롬부스가 미주 대륙을 방문한 당시 원주민들이 그 일행을 '신의 사자'라 믿고 여러가지 진귀한 물건을 선사했는데 그중에 잎담배가 포함되어 유럽에 전해졌다고 한다.

담배로 인한 건강장애를 보면 잘 알려진 것으로 폐암을 비롯한 폐기종, 만성기관지염 등의 폐질환을 들 수 있다.

뿐만 아니라 담배는 각종 위장질환(위궤양,



하지 않는 경우보다 의미있게 폐암의 발생빈도가 높아진다.

담배는 단지 기호품에 지나지 않지만 많은 사람들이 담배가 자기 주변에 없으면 심리적으로 매우 불안해지고, 초조하고, 주의집중이 잘 되지 않아 무언가 일이 손에 잘 잡히지 않는다는 이른바 '니코틴 중독증상'에 시달리고 있다. 특히 하루에 20개비 이상의 담배를 피우고, 아침에 일어나서 30분 이내에 첫 담배를 피우는 사람은 니코틴 의존이 강한 사람이라고 할 수 있다.

최근들어 사회적으로 담배의 위해성이 많이 홍보가 되고 공공기관, 병원, 지하철, 기차 등에 금연구역이 만들어지면서 많은 애연가들은 '갈수록 설 땅이 없어진다'는 푸념을 하곤 한다. 하지만 더욱 많은 사람들은 담배를 끊어보려고 노력을 하고 있다.

그러나 자기의 의지만으로 금연을 하기란, 더욱이 한번의 시도로 담배를 끊기란 매우 어

'설마 그렇게 나쁜일이 내 몸속에서는 일어나지 않겠지'라는 안일한 마음으로 시작되는 담배. 각종 질병을 유발할 뿐 아니라 가족들까지 위협하고 있다.



정은경 기정의학전문원

는 니코틴 대체요법이 많은 도움이 된다. 그 밖에 자가금연방법으로 실천할 수 있는 방법으로는 첫째, 담배를 가지고 다니지 말고 재떨이, 라이터, 성냥을 치워버린다. 둘째, 하루 중 첫 담배를 늦춰서 피우고 마지막 담배는 앞당겨 피워서 개비수를 점차 줄인다. 셋째, 공공장소에서는 되도록 금연구역을 정하고 특정장소나 시간에는 담배를 피우지 않는다. 넷째, 식사후에는 즉시 양치질을 하고, 자극성이 있거나 기름진 음식을 삼가한다. 다섯째, 담배 생각이 날 때마다 심호흡을 하고 물을 한 컵 마신다. 여섯째, 가족이나 친지들에게 금연결심을 알리고 도움을 청하며 되도록 새로운 분위기, 새로운 환경을 만든다.

모든 애연가 여러분! 새해에는 금연의 실천으로 자신과 가족의 건강을 지키는 한해가 되도록 노력하십시오. "선생님! 아직도 담배를 피우십니까? 참으로 부끄러운 일입니다." 