



과음하지 말고 담배는 피우지 맙시다 ②



담배를 피우지 맙시다.

1. 왜 흡연하지 말아야 하는가?

가. 흡연이 건강에 주는 피해

담배 연기속에는 4,000여종의 유독물질 및 발암물질이 들어 있다. 담배를 피우는 경우, 이를 대기오염의 안전기준에 적용하여 보면 안전기준의 약 490배를 초과하는 수치이다. 따라서 담배를 피우는 경우 이러한 엄청난 오염물질을 직접 들이키고 있는 것과 같다.

담배를 피우면 일차적으로 우리 몸의 모든 세포, 장기, 그리고 조직들의 조기노화가 일어나 수명이 단축된다. 흡연자의 평균수명은 비흡연자에 비해 약 8~10년 단축되는 것으로 알려져 있다.

담배속에는 적어도 20여종의 A급 발암물질이 함유되어 있어 장기간 흡연시 암의 발

생 확률이 크게 높아진다. 현재 우리 인류에게 발생하는 암중 30~40%는 담배로 인한 암이라는 사실이 알려져 있다. 흡연자는 비흡연자에 비하여 암으로 인한 사망률이 후두암의 경우 약 12배, 구강암은 13배, 폐암 11배 및 식도암은 6배 높으며 간암, 방광암, 췌장암 및 위암에서도 흡연자의 사망률이 유의하게 높다.

임신한 여성이 담배를 피우는 경우 이것은 산모와 태아의 건강에 치명적인 영향을 준다. 임신중 흡연하는 경우 자연유산의 빈도와 태아가 기형이 될 확률이 2배 이상 높아진다. 또한 산전출혈이나 양막이 조기 터지게 되어 산모나 태아사망을 일으킬 위험이 크다.

나. 흡연이 다른 사람들에게 미치는 피해

담배는 담배를 피우는 본인뿐 아니라 주위에 있는 사람들에게도 많은 피해를 준다

는 것이 연구결과 증명되었다. 본인은 담배를 피우지 않으나 주위 사람들의 담배연기를 마시게 되는 경우를 간접흡연이라 하는데 이러한 간접흡연도 건강을 해치는 것으로 알려져 있다.

1993년도 미국의 환경보호청에서는 이러한 간접흡연을 A급 발암물질로 규정하였다. 즉 주위의 담배연기에 노출되어도 암의 발생률이 높아진다는 것이다.

간접흡연의 피해는 담배를 피우는 남편과 같이 살고 있는 부인에게도 나타나 비흡연자의 남편과 살고 있는 부인에 비해 폐암 발생률이 30%, 관상동맥질환의 발생률은 50%나 더 높아진다고 하였다. 또한 담배를 피우는 부모를 가진 어린이들이 비흡연자의 부모를 가진 어린이에 비하여 급성호흡기질환(감기 등) 감염률이 높으며 폐암발생률도 2배가 높다는 보고들도 있다.

다. 흡연으로 인한 경제적 손실

흡연은 개인의 건강에만 영향을 미치는

것이 아니라 사회 전반적으로 볼 때에도 경제적인 손실이 매우 크다. 우리나라에서 1991년에 발표된 논문에 의하면 흡연으로 인해 추가로 발생된 의료비만도 1년에 1조2천억원이 넘는다고 한다. 이는 단순히 의료비만을 계산한 결과이고 이에 환경오염 및 간접흡연으로 인한 경제적인 손실은 가히 천문학적 숫자가 되리라 본다.

2. 소량의 흡연이나 순한 담배는 건강에 무해한가?

현재까지 알려진 바에 의하면 건강에 무해한 담배는 없으며 소량의 흡연이라도 건강에 해독을 초래한다는 것이다. 담배의 해독은 그동안 피운 담배의 총량, 흡연기간 및 흡연시작 연령에 따라 정해진다. 즉 담배는 오래 피우면 피울수록, 많이 피우면 피울수록 그리고 담배를 일찍 시작하면 할수록 담배로 인한 피해는 심각해진다.

최근 담배가 건강에 해롭다는 사실이 널



담배를 피우면
일차적으로
우리 몸의 모든 세포,
장기, 그리고 조직들의
조기노화가 일어나
수명이 단축된다.

청소년시절에 흡연을 시작하게 되면
성인이 되어 시작하는 것보다 건강상 피해가
매우 큰 것으로 알려져 있다. 우리의 미래의
꿈인 청소년들을 담배로부터 보호하기 위해서는
무엇보다도 흡연을 하지 않는
사회 분위기를 조성하여야 한다.



리 알려지면서 타르와 니코틴함량이 적은 소위 순한 담배에 대한 선호가 늘고 있다. 그러나 이러한 담배도 건강에 덜 유해한 것은 아니다.

왜냐하면 흡연하는 것은 혈액내 일정수준의 니코틴을 유지하기 위한 노력인데 순한 담배를 피우면 혈액내 일정한 니코틴의 수준을 유지하기 위하여 담배를 더 자주 피우게 되기 때문이다. 결국 몸속으로 들어가는 니코틴과 타르의 양은 보통 담배와 같게 되므로 건강에 미치는 영향은 마찬가지로 된다.

3. 우리나라에서 흡연문제가 왜 심각한가?

우리나라 성인남자의 흡연율은 약 68%로 세계에서 가장 높은 나라에 속한다. 특히 20대 이상의 남자 중에는 네사람중 세사람이 담배를 피우고 있는 실정이다.

이와 같은 높은 흡연율은 흡연으로 인하여 받는 피해가 국가 전체적으로 보아 매우

클 것이라는 사실을 말해주고 있다.

더욱 심각한 문제는 이러한 성인들의 높은 흡연율이 청소년들의 흡연에 영향을 준다는 사실이다. 최근 10년간 우리나라 청소년들의 흡연율이 급속히 증가하여, 보건단체 등이 조사한 바에 의하면 1991년 현재 남자고등학교 3학년의 경우 약 45%가 흡연하고 있는 것으로 나타났다.

청소년시절에 흡연을 시작하게 되면 성인이 되어 시작하는 것보다 건강상 피해가 매우 큰 것으로 알려져 있다. 우리의 미래의 꿈인 청소년들을 담배로부터 보호하기 위해서는 무엇보다도 흡연을 하지 않는 사회 분위기를 조성하여야 하는데, 이 책임은 성인들에게 있다고 생각한다. ㉔

