



금연합시다

흡연의 영향

□ 담배와 약의 관계

약은 체내에 흡수될 때, 신체 각 부분에 분포될 때, 체내에서 대사 될 때, 작용 부위에서 효과를 발휘할 때, 체외로 배설될 때, 다른 약물과 함께 섭취했을 때 여러 가지 이유로 원하지 않는 결과가 생길 수 있다.

그러면, 담배는 약 복용에 어떠한 영향을 미칠까?

1. 비타민 C 결핍증이 생길 수 있다.

'흡연을 하면 비타민 C 결핍증이 생긴다'는 말을 들어본 적이 있을 것이다. 담배 한 개비를 피울 경우 25mg의 비타민 C가 소모되며, 비타민 B12의 결핍이 생길 수 있다.

그러므로 비타민 C 제제를 섭취하는 사람이 담배를 피울 경우에는 기대하는 비타민의 효과를 얻기 힘들다.

2. 약효가 떨어진다.

대부분의 약들은 체내에서 흡수된 후 간으로 가서 분해되어 대사가 된다. 담배 역시 간에서 대사 된다.

여기서 만들어진 담배의 대사물은 간이 약을 분해하는 작용을 강화시킴으로써 약효에 영향을 미치게 된다. 물론 모든 약이 다 해당되는 것은 아니

지만, 상당수의 약물이 담배에 의해 영향을 받는다.

결국, 담배를 많이 피우는 사람들은 같은 약을 복용하더라도 약효가 떨어지기 때문에 같은 효과를 얻기 위해서는 많은 양의 약을 복용해야 한다.



3. 대부분의 약물이 담배에 영향을 받는다.

담배에 영향을 받는 약물은 비타민 C 제제, 항불안제, 진통제, 항정신병약물, 항우울제, 이노제, 기관지확장제, 강심제, 혈액항응고제, 경구용 피임약 등 매우 광범위하다.

이러한 약물들은 아주 적은 양으로

도 심각한 부작용이 나타날 수 있기 때문에 용량을 정할 때 신중을 기해야 한다.

약의 효과를 감소시키는 것 외에도 담배는 당뇨병 환자에게는 폐색성 동맥경화증을, 경구용 피임약을 복용하는 여성의 경우에는 심장질환을 유발할 가능성이 아주 크다.

또한 흡연하면서 피임약을 복용했던 여성은 불임과 유산에 시달릴 가능성이 더 높다.

□ 흡연으로 인한 직장 피해

회사는 영리를 목적으로 모인 집단이다. 그러므로 사원을 채용하는 입장에 있는 고용주라면 누구나 새로 들어온 사람이 자신의 능력을 100% 발휘하여 회사에 도움을 주기를 희망한다.

시애틀 대학의 한 경영학과 교수는 고용주들의 현명한 선택을 돕기 위해 다음과 같은 통계 결과를 내놓았다.

이 지침을 본 고용주라면 사원 채용을 할 때 당연히 흡연자를 채용하는 것을 꺼릴 수밖에 없지 않을까? 통계란 정말 냉정한 것 같다.

1. 흡연자는 비흡연자에 비해 결근할

확률이 50% 정도 높다.

2. 흡연자는 항상 비흡연자만큼 열심히 일한다고 주장하지만, 그들은 흡연하는데 상당한 시간을 소모한다.
3. 흡연하는 사원의 생산성은 매우 저조하다.
4. 몇몇 연구 결과에 따르면 흡연자는 사고를 당해 부상을 입기 쉽다.
5. 회사나 사업장 내에서 흡연을 허용하면 사원들의 건강이 악화되며, 화재가 발생할 확률도 높아진다.
6. 흡연자는 빨리 무능력해지고 조기 퇴직할 가능성이 비흡연자에 비해 6배나 높다.
7. 회사에 흡연자가 있을 경우, 에어컨 시설이 2~3배 더 필요하고 필터의 교환도 더 자주 이루어져야 한다.
8. 실내 금연을 시행하면 빌딩 유지비가 절약된다. 흡연하는 사람이 있을 경우, 실내환경을 위해 6개월에 한 번 정도 실내 페인트 공사를 실시해야 한다.

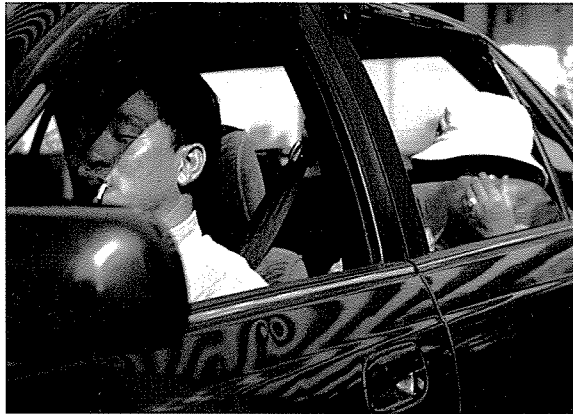
□ 간접흡연의 피해 - 어린이

간접흡연의 영향이 가장 예민하게 나타나는 집단은 어린이이다. 의학적인 측면에서 보면, 어린이는 성인보다 생활환경 속에서 발생하는 유독물질의 영향에 더욱 민감하다.

특히 간접흡연은 자녀의 출생 전부터 영향을 미치며, 저체중 출생아나 영아 돌연사 증후군 등 신생아와 영유아의 건강에 나쁜 영향을 주는 것으로 알려져 있다.

다음은 현재까지 진행된 연구들을 통해서 밝혀진 간접흡연으로 인한 어린이의 피해를 정리한 것이다.

1. 부모 중의 한 사람이 담배를 피우는 경우, 그 자녀가 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률은 부모가 담배를 피우지 않는 경우보다 1.7배 높으며, 부모 두 명 모두가 담배를



- 피울 경우에는 2.6배나 높아진다.
2. 부모가 흡연하는 집의 어린이는 만성적 기침이나 가래, 해소 증상 등이 30~80% 정도 높게 나타난다.
3. 간접흡연은 청력 저하의 원인이 된다.
4. 어머니가 담배를 피울 때, 아기가 갑자기 사망(영아 돌연사)할 가능성은 매우 높다. WHO는 1999년 국제회의에서 어머니의 흡연이 전체 영아 돌연사의 1/3~1/2을 차지하는 원인이라고 하였다.
5. 임신부의 흡연은 태아의 출생 몸무게를 감소시키는 원인이 된다(한국금연운동협의회).
6. 미국 덴버의 가메론 박사에 의하


면, 담배를 피우는 가정의 어린이들은 상기도 감염에 걸릴 위험이 5배 이상이나 높다고 한다.

7. 영국의 그레이 박사는 부모가 담배를 피우는 가정의 자녀는 미래에 폐암에 걸릴 확률이 2배나 높다는 연구 결과를 발표하였다.
8. 부모가 모두 흡연을 하는 경우, 영아가 복통을 일으킨 경우는 90%에

이르나, 부모가 모두 흡연을 하지 않는 경우, 영아가 복통을 일으킨 경우는 32%에 그친 것으로 나타나 간접흡연과 복통의 연

관성을 추정할 수 있다(영국 메디칼 저널).

9. 가정 내에서 무차별적으로 뿜어지는 담배연기가 어린이의 신장 성장을 방해한다(세인트토마스 병원).

간접 흡연으로 인한 어린이의 피해는 이처럼 단지 신체적인 것만으로 그치는 것이 아니다. 더 중요한 것은 자녀들이 부모를 표본으로 삼아 훨씬 쉽게 담배를 접하게 된다는 사실이다. 

자료제공 : 금연길라잡이
(www.nosmokeguide.or.kr)