흡연이냐, 건강이냐!

1. 금연은 꼭 필요한 것

애연가들은 "식후의 하대는 말할 수 없이 별미", "명상의 친구" 등으로 담배의 묘미를 표현한다. 심지어 일본전매공사는 한때, "담배는 움직이는 액세사리"라는 선전문구까기 사용하였으며 영화나 TV 드라마에서도 뺄 수 없는 소도구로 담배를 사용하는 실정이다.

그러나 세계보건기구 발표에 따르면 매년 250만명(매13초당 1명꼴)의 흡연자가 담배와 관련된 질병으로 사망하고 있다 한다. 우리나라에서도 한해 2만3천명이 흡연과 관련하여 사망하는 것으로 조사되었는데 이러한 숫자는 교통사고로 인한 사망자수와 거의 같다.

흡연이 건강에 미치는 해독을 살펴보면 다음과 같다.

가. 폐암

오늘날 폐암은 흡연자들 사이에서 급속히 번져가고 있다. 10명의 폐암환자중 9명은 흡연과 관련이 있다.

나. 심장질환

담배연기 속의 니코틴이 혈관을 수축시키고 응괴시켜 치명적인 심장질환을 일으킴으로써 불구나 사망에 이르게 한다. 흡연을 하면 비흡연자에 비해 심장마비의 위험률이 3배까지 높아진다.

다. 만성기관지염

흡연자는 정상인에 비해 폐활량이 적고 기침이 많으며 감기 및 폐렴에 걸릴 가능성이 높다.

라. 기종(氣腫)

대부분의 흡연자는 어느 정도의 기종을 앓고 있다. 가장 심각한 경우는 다량흡연자에게서 보게 된다. 기종으로 인하여 폐조직이 경화되며 호흡할 때마다 폐에 생긴 구멍에 압박이 느껴진다. 이 때에도 흡연을 중단하지 않을 경우에는 호흡이 계속해서 점점 더 어려워지게 된다.

마. 육체적 기능저하

흡연을 하면 근육, 두뇌, 심장이 모두 산소결핍상태가 되기 때문에 무슨 일을 하더라도 훨씬 많은 힘이 들게 한다.

흡연과 직장생활과의 관계 조사 연구에 의하면 흡연자의 결근, 지각, 조퇴율이 높게 나타났다.

바. 임신

임신한 어머니가 흡연을 하면 아기를 사산할 가능성이 매우 높아진다. 사망하지 않고 태어난다 해도 저산소증으로 태아의 발육이 지연되어 저체중아(低體重兒)이거나 출생직후 사망할 가능성이 높다.

사. 피임

피임약을 복용하는 여성이 흡연을 하면 심장마비 혹은 심장발작을 일으킬 가능성이 비흡연여성에 비해 최고 20배까지 높다.

2. 금연의 효과

하루 1갑(20개피)의 담배를 피우는 사람이 금연

을 하게 되면 대략 다음과 같은 단계로 효과를 얻게 된다.

가. 금연후 6시간 이내

혈관 속에 더 이상 니코틴이 없게 되고 맥박이 점차 느려지며 혈압도 떨어지기 시작한다. 그러나 혈압이 정상 수준으로 되돌아 가는데는 3~30일이 더 소요된다.

나. 2일 이내

일산화탄소가 몸 밖으로 배출되고 폐기능이 향상된다. 육체적 노동을 할 때 숨이 덜 가쁘고 지구력도 좋아진다. 미각도 살아나고 후각도 정상으로 되돌아 온다. 뿐만 아니라 불가능하다고 생각했던 금연을 성취해낸데 대한 행복감까지 맛보게 된다.

다. 1주일 이내

폐속에 누적된 점액(가래)이 묽어지고 몇 주일에 걸쳐 기침을 통해 몸 밖으로 빠져 나간다.

폐의 정화기능을 담당하는 섬모도 제기능으로의 회복을 시작한다.

라. 2개월 이내

사지로 전달되는 피의 흐름이 좋아짐으로써 보다 많은 활력을 소유하게 되고 자신감과 만족감을 느끼게 된다.

마. 3개월 후

폐의 자체 정화기능이 완전 정상화되고 남자의 경우에는 정액도 정상화되며 정자의 수도 증가하게 된다.

바. 12개월 후

이제 혈액의 모든 구성요소와 폐포가 정상으로 되돌아와 심장마비로 갑작스러운 죽음을 당할 위험률이 상습흡연자의 거의 절반 수준으로까지 낮아진다.

사. 5년 후

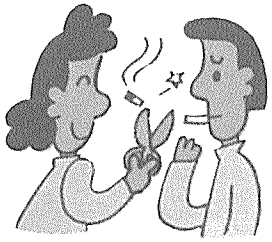
심장마비로 인한 갑작스러운 죽음의 위험률이 거의 비흡연자와 같아진다.

3. 금연에 도움이 되는 요령

1) 우선 한 시간에 한 개피씩만 흡연하기로 결심하고 계속해서 30분 단위로 간격을 늘려나간다.

2) 담배를 가지고 다니지 말고 찾기 힘든 곳에 두거나 재떨이, 라이터, 성냥을 치워 버린다.

3) 평소에 싫어하던 상표로 담배를 바꾸고 한 번에 꼭 한 갑씩만 구입한다.



4) 재떨이를 비우지 않는다. 재떨이가 꽉 찰 때까지 비우지 않으면 얼마나 많은 담배를 피웠는가를 눈으로 보게 되고 꽁초 냄새가 얼마나 지독한가를 알게되어 담배에 대한 혐오감을 갖게 된다.

5) 공공장소에서는 되도록 금연구역에 접하고 특정 장소나 시간에는 담배를 피우지 않는다.

6) 식사 후에는 즉시 양치질을 하고, 자극성이 있거나 기름진 음식을 삼가한다.

7) 가족이나 친지들에게 금연 결심을 알리고 도움을 청한다.