

어린이 중이염 발생 촉진

23. 복통을 일으킬 수도 있다.

영국 메디칼 저널에 실린 한 연구보고서에 의하면 젖을 떼 250명의 어린이 가운데 양친 모두 비흡연자인 경우 복통을 일으킨 아이가 32%였는데 비해 양친 모두 흡연할 경우 복통을 일으킨 아이는 91%로 나타났다. 또한 심한 복통의 비율도 비흡연자의 경우 7%, 흡연자의 경우 61%나 되었다.

24. 어린이의 중이염 발생을 촉진시킨다.

흡연하는 가정의 어린이는 비흡연자 가정의 어린이보다 중이염에 잘 걸리게 된다. 또 부모가 흡연하면 어린이가 성장한 후 흡연자가 될 확률이 95%나 된다.

25. 조직과 세포에 조기노화 현상이 일어난다.

담배를 피우면 담배 속에 있는 여러가지 독소와 일산화탄소로 인한 저산소증으로 우리 몸의 각 조직과 세포 등에 조기노화 현상이 일어난다.

겉으로는 같은 나이에 있는 담배 안 피우는 사람에 비해 더 늙어보이며 주름살도 더 많다.

안으로 들여다 보면 20년 이상 담배를 피운 사람인 경우 모든 장기가 5~6년 더 노화되어 있다. 따라서 성인병에 이환되는 나이도 더 빠르고, 정력감퇴 현상도 더 빨리오며, 노쇠현상이나 노망현상도 더 일찍 온다.

일본 동북 항상균병 연구소 방사선 의학교실의 와다교수는 경도에서 열린 제 24회 노년의학 총회에서 만성적인 흡연과 뇌의 노화와의 관계에 관한 연구를 발표했다.

이 연구진은 20세~80세의 남녀 111명(평균연령 56세)을 대상으로한 조사에서 하루의 흡연량 담배 개비수×흡연 계속연수가 200을 넘는 37명을 골초군, 전혀 흡연을 하지 않든가 몇개비 밖에 피우지 않는 74명을 비흡연군으로 분류하여 뇌의 노화에 중요한 관계가 있는 뇌혈류와 뇌위축의 정도를 비교한 결과 뇌혈류는 비흡연군의 평균 뇌중량 100g당 1분간 75ml였는데 비해 골초군의 경우 65ml로 12.5%가 적었으며 이같은 경향은 성별이나 연령에 관계없이 나타나고 있었다.

또 골초군은 비흡연군보다 혈중 콜레스테롤 수준이 높으며 50세 이상인 사람에게는 뇌위축이 진행되고 있는 것도 밝혀졌다.

26. 스트레스에 오히려 위험하다.

흡연자와 비흡연자의 팔에 전극으로 전류를 흐르게 한 후 처음으로 아픔을 느낀 '통각' 시점과 아파서 견딜 수 없다고 느낀 '인내' 지점을 측정했다. 흡연자의 경우는 담배에 의해 신경이 흥분하기도 하고 고통이 작아보이기도 했지만 비흡연자의 경우, 담배를 피워도 고통에 대해 인내할 수 있는 효능을 보이지 않았다. 오히려 어떤 대상자는 담배에 의해 숨이 막히거나 토할것 같아서 전류가 그다지 강하지 않았는데도 견디지 못했다.

담배는 단지 기분, 감정 상태에 영향을 미쳐 흡연자들의 경우 스트레스 도피로 흡연을 활용하는 것이다. 즉 다분히 심리적 습관적인 것이지 스트레스 해소 물질을 가지고 있는 것은 아니라는 것이다.

우리는 담배로 인해 감정 상태보다 더 중요한 신체적 손상이 생기고 복구방법 또한 없다는 사실을 명심해야 한다.

다시말해 담배가 정신 건강에 좋다는 환상부터 쫓아 버리는 것이 흡연가가 건강을 위해 가져야 할 첫번째 조건이다. **㉔**