

흡연과 인체: 우리가 모르고 있는 것

흡연은 암, 심장병, 폐 질환 및 뇌졸중과 같은 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있음을 잘 알고 있습니다. 그러나 흡연이 그 밖의 다른 건강 문제도 일으킬 수 있다는 것을 알고 계십니까?



담배 연기에 내재해 있는 위험 요소들: ¹

- **일산화탄소:** 심장, 뇌 및 기타 신체조직에 산소 공급을 차단합니다.
- **니코틴:** 혈관수축, 심장 박동수 증가 및 혈전을 생기게 하여 혈관 벽을 두껍게 만듭니다.
- **타르:** 타르의 고형물질은 장기를 자극하고 손상을 일으킬 수 있습니다.

흡연의 영향을 받는 신체 부위: ²

- **복부:** 복부 근육의 감소와 복부 비만
- **뼈:** 골절과 골다공증(부서지기 쉬운 뼈)
- **혈액:** 콜레스테롤과 지방 축적
- **귀:** 청력 상실
- **눈:** 백내장과 황반변성 (둘 다 실명을 초래할 수 있음)
- **얼굴:** 조기 주름과 튼 살
- **발:** 혈액 순환 저하와 절단 가능성
- **입:** 구강 점막 질환, 궤양, 잇몸 질환, 충치 및 치아 손실
- **근육:** 혈액순환과 산소공급의 저하로 인한 근육의 약화

기타 건강 문제: ²

- **기침과 가래:** 점액이 쌓여서 기침과 호흡 문제가 발생
- **생식능력:** 여성과 남성 모두 생식능력 저하
 - 여성-가임률 저하
 - 남성-정자의 손상으로 인한 불임 초래
- **발기부전:** 발기 불능이나 상태를 유지하기 어려움 (발기 부전)
- **치유:** 상처가 치유되는 시간이 오래 걸림
- **면역 체계:** 질병에 대항하는 면역력 약화됨

1. The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.
2. Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health.