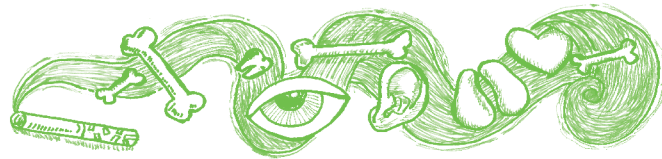


흡연과 인체: 우리가 모르고 있는 것

흡연이 암, 심장병, 폐 질환 및 뇌졸중과 같은 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있다는 사실은 이미 널리 알려진 사실입니다. 그러나 흡연이 그 밖의 다른 건강 문제를 일으킬 수 있다는 것 또한 알고 계십니까?

담배 연기에 내재해 있는 위험 요소들:¹

- **일산화탄소:** 심장, 뇌 및 기타 신체조직에 산소 공급을 차단
- **니코틴:** 혈관수축, 심장 박동수 증가 및 혈전을 생기게 하여 혈관 벽을 두껍게 만들
- **타르:** 장기를 자극하고 손상을 일으킬 수 있는 고형물



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)
- **발과 다리:** 혈액 순환 저하와 절단 가능성
- **입:** 치아변색, 입 냄새, 충치, 잇몸약화 및 치아 손실
- **근육:** 혈액순환과 산소공급의 저하로 인한 근육의 약화 및 파괴
- **피부:** 조기 주름살 증가와 마른버짐 (붉음, 가려움증 및 껍질이 벗겨지는 증상)

기타 건강 문제:²

- **기침과 가래:** 점액이 쌓이면 기침과 호흡 문제가 발생
- **임신:** 여성과 남성 모두 생식능력 저하³
 - ▶ 여성: 가임률 저하
 - ▶ 남성: 정자의 손상으로 인한 불임 초래
- **발기부전:** 발기 불능이나 상태를 유지하기 어려움
- **치유:** 손상된 조직에 영양소가 적게 전달이 되어 상처가 치유되는 시간이 오래 걸림
- **면역 체계:** 질병 및 감염에 대항하는 면역력 약화

¹The Truth About Smoking, Second Edition. (2009). Facts on File, Incorporated.

²Smokefree.gov. 18 Ways Smoking Affects Your Health. Retrieved from <http://smokefree.gov/health-effects>

³Centers for Disease Control and Prevention. (2016, Feb). Retrieved from <http://www.cdc.gov/tobacco/about/faq/index.htm>