

한국인들의 사망 원인 중 가장 으뜸이 암인 것은 다 아실 거고, 그 중 남자들의 암 사망 원인 중 20 대는 백혈병, 30~40 대는 간암, 50 대 이상은 폐암이 주요 원인이라는 결과가 발표되었습니다.

만병의 근원이라는 흡연! 새해를 맞아 한 번 실행해 보시는 것은 어떠실런지요?

### < 흡연에 대한 잘못된 생각 >

#### 1 과학자들도 아직 흡연이 암의 원인이라는 것을 증명하지 못했다.

그렇지 않다!

수천 건의 연구가 흡연과 폐암이 관련되어 있다는 것을 보여주었으며, 흡연은 만성 기관지염과 폐기종을 일으키고, 심장병, 순환기질환, 폐양과도 연관되어 있음을 더 이상 의심할 여지가 없다.

흡연은 흡연자의 삶의 질을 저하시키며 숨참, 기력저하를 유발할 수 있고 감기에 더 잘 걸리게 하며, 공기를 오염시켜 비흡연자의 건강도 해칠 수 있다. 나의 흡연으로 주변사람의 건강을 해치는 것은 그리 기분 좋은 일이 아니며, 나의 금연성공은 내 몸과 마음을 한층 가뿐하게 만들 것이다.

#### 2 나는 흡연으로 인한 질병에 걸릴 만큼 흡연하지 않는다.

그렇지 않다!

심한 흡연자는 폐기종과 같은 질병에 걸릴 확률이 훨씬 높다. 그러나 가볍게 흡연한다 해도 마찬가지이다. 가벼운 흡연자는 비흡연자보다 질병에 걸릴 확률이 훨씬 높기 때문이다.

#### 3 금연하는 것이 너무 어렵다. 도저히 못 하겠다.

그렇지 않다!

어떤 사람에게는 금연하는 것이 힘들 수 있다. 또 다른 사람에게는 생각보다 훨씬 쉬울 수도 있다. 그러나 당신이 금연하는 순간순간 당신의 금연습관은 점점 강해질 것이며 흡연욕구는 점차 감소하여 결국 사라지게 될 것이다. 꾸준히 하기만 하면 진정 금연하기를 원하는 사람 누구든 금연에 성공할 수 있다.

#### 4 나는 저 타르 담배를 피우므로 건강에 걱정 없다.

그렇지 않다!

안전한 담배는 없다. 저 타르 담배는 고 타르 담배보다 일산화탄소와 같은 화학물질의 농도가 더 높은 경우가 많으며, 또한 당신이 필요한 만큼의 니코틴을 공급받기 위해 더 자주 그리고 더 깊이 담배를 피울 수 있어 위험하다.

#### 5 흡연하면 마음이 안정된다.

그렇지 않다!

담배는 당신의 몸이 익숙해진 만큼 니코틴을 공급할 수 있으나, 이것은 마음이 진정 편해지는 것이 아니라 니코틴 필요 요구에 의한 긴장을 일시적으로 완화시켜주는 것에 불과하다.

흡연은 실질적으로는 심박수와 혈압을 상승시켜 오히려 불안한 심신을 조장한다.

## 6 금연하면 살이 쪼갤 것이다.

그렇지 않다!

금연하면 살이 찌는 사람도 있고 그렇지 않은 사람도 있다. 또한 초과한 체중이 금방 빠지는 사람도 있고, 몇키로씩 살이 쪼 빠지지 않는 사람도 있다.

그러나 이런 작은 체중의 증가는 신체가 흡연하기 전과 같이 적응함에 따라 결국 정상으로 회복된다.

하루 담배 한 갑을 피워 생기는 건강상 해악과 맞먹으려면 수십 키로의 살이 쪼야 하는데, 금연한다 하여 절대 수십 키로가 찌지는 않으니 체중증가에 대해 그리 크게 걱정할 필요는 없다.

## 7 대기오염도 담배만큼이나 위험하니 내가 담배를 피운다 하여 나에게만 큰 건강상 해가 생기는 것은 아니다.

그렇지 않다.

대기오염은 독성가스 누출과 같은 사고나 위험한 물질이 잘 통제되지 못하는 작업장의 경우에만 흡연보다 위험하다. 대기오염이 점점 심해지는 것은 사실이나 대기오염은 열린 공간에서 희석되지만 담배의 독성물질은 당신의 폐로 직행한다. 오염이 심한 곳에 살거나 일하는 흡연자는 비흡연자 보다 폐질환에 걸릴 확률이 훨씬 높다. 어떻게 보더라도 당신이 독을, 특히 담배 연기와 같이 농축된 농도로 들이쉬고 싶지는 않을 것이다.

## 8 난 너무 오래 흡연해서 지금 금연해 봤자 달라지는 것도 없을 것이다.

그렇지 않다.

얼마나 오래 흡연 했느냐에 상관없이 금연이 당신의 몸에 이익이 됨은 분명하다. 당신의 몸은 손상을 얼마간 복구할 수 있으며, 보다 더 효율적으로 작동할 것이고, 기분이 더 좋고 건강해 질 것이다.

기억해라. 당신은 흡연을 포기하는 것이 아니라 자유를 되찾는 것이다! 흡연은 앞으로 점점 사회적으로 용인되지 않고 있다. 금연으로 직장, 공공장소, 그리고 집에서 당신 곁에 있는 사람들도 더 행복해질 것이고, 우리 모두가 더욱 깨끗한 공기를 마실 수 있게 될 것이다.

韓国人たちの死亡原因の中で一番多いのが癌であることはみなさん分かるわけで、その中で、男たちの癌死亡原因の中で20代は白血病、30～40代は肝臓癌、50代以上は肺癌が主要原因という結果が発表されました。

万病の根源という喫煙！新年を迎えて一回実行して見ては如何ですか？

### <喫煙に対する思い違い>

#### 1 科学者たちもまだ喫煙が癌の原因というのを証明することができなかった。

そうではない！

数千件の研究が喫煙と肺癌が係わっているということを見せてくれたし、喫煙は晩成気管支炎と肺気腫を起こして、心臓病、循環器疾患、潰瘍とも連関されていることをこれ以上疑う余地がない。

喫煙は喫煙者の生の質を低下させながら息切れ、気力低下を誘発することができるし風邪はもっとよくかかるようにして、空気を汚染させて非喫煙者の健康もこわすことができる。私の喫煙で周辺人の健康をこわすことはあまり気持ち良い事ではなくて、私の禁煙成功は私の体と心をいっそう軽くするでしょう。

#### 2 私は喫煙による疾病にかかるほど吸煙しない。

そうではない！

ひどい喫煙者は肺気腫のような疾病にかかる確率がずっと高い。しかし軽く吸煙するとしても同じだ。軽い喫煙者は非喫煙者より疾病にかかる確率がずっと高いからだ。

#### 3 禁煙するのがとても難しい。到底できない。

そうではない！

ある人には禁煙するのが難しいことがある。また他人には思ったよりずっと易しいかも知れない。しかしあなたが禁煙する瞬間瞬間あなたの禁煙習慣はますます強まるはずで喫煙欲求は徐々に減少して結局消えるようになるでしょう。倦まず弛まずさえすれば本当に禁煙するのを願う人誰でも禁煙に成功することができる。

#### 4 私は低タールタバコを吸うので健康に心配ない。

そうではない！

安全なタバコはない。低タールタバコは高タールタバコより一酸化炭素のような化学物質の濃度がもっと高い場合が多くて、またあなたが必要な位のニコチンの供給を受けるために頻繁にそしてもっと深くタバコを吸うことができて危ない。

#### 5 吸煙すれば心が安定する。

そうではない！

タバコはあなたの身が慣れただけニコチンを供給することができるが、これは心が本当楽になるのではなくニコチンの必要要求による緊張を一時的に緩和させてくれることに過ぎない。喫煙は

実質的には心臓搏動数と血圧を上昇させてむしろ不安定な心身を助長する。

## 6 禁煙すれば太るでしょう。

そうではない!

禁煙すれば太る人もいてそうではない人もいます。また超過した体重がすぐ抜ける人もいて、何キロずつ太って抜けない人もいます。

しかしこんな小さな体重の増加は身体が吸煙する前と一緒に適応することによって結局正常に回復する。

一日タバコ一箱を吸って生ずる健康上害悪と同様になるためには数十キロが太らなければならぬのに、禁煙すると言って絶対数十キロが太らないから体重増加に対してあまり大きく心配する必要はない。

## 7 大気汚染もタバコほど危ないから私がタバコを吸うと言って私にだけ大きい健康上、害が生ずることではない。

そうではない。

大気汚染は毒性ガス漏出のような事故や危ない物質がよく統制されることができない作業場の場合にのみ喫煙より危ない。大気汚染がますますひどくなることは事実であるが大気汚染は開かれた空間で希薄されるがタバコの毒性物質はあなたの肺へ直行する。汚染がひどい所に住むか働く喫煙者は非喫煙者より廃疾患にかかる確率がずっと高い。どう見てもあなたが毒を、特にタバコ煙のような濃縮された濃度で呼吸したくはないと思います。

## 8 私は長く吸煙して今禁煙しても変わることはないだろう。

そうではない。

いくら長く吸煙したのかに構わず禁煙があなたの身に利益になることは明らかだ。あなたの身は損傷を幾分復旧することができるし、よりもっと効率的に作動するはずで、気持ちがもっと良くて元気になるでしょう。

憶えなさい。あなたは喫煙をあきらめるのではなく自由を取り戻すのだ! 喫煙はこれからますます社会的に容認されずらい。禁煙で職場、公共場所、そして家であなたのそばにいる人々ももっと幸せになるはずで、私たち皆がもっときれいな空気を吸うことができるようになるでしょう。