

담배 없는 신선한 공기를 마십시오: 청소년과 흡연에 대한 솔직한 이야기

담배 및 흡연이 좋지 않다는 사실은 모두가 알고 있습니다. 하지만 많은 청소년들은 “어떻게 안 좋은데요?”라고 묻습니다. 다음은 흡연을 하면 실제로 일어나는 일들입니다:

처음으로 흡연하게 되면...

다음은 처음으로 담배를 피우면 나타나는 현상들입니다:

- ▲ 심장은 박동이 빨라지고 더 많은 일을 해야만 합니다.
- ▲ 입에서 나쁜 냄새가 납니다.
- ▲ 기침을 시작할 가능성이 높습니다.
- ▲ 어지러움을 느낄 수 있습니다.
- ▲ 부모님과 관계나 학교 생활에 문제가 생길 수 있습니다.

정기적인 흡연자가 되면...

다음은 정기적으로 흡연하면 발생하는 일들입니다:

- ▲ 니코틴에 중독됩니다. 일주일 동안 매일 담배 몇 대만 피워도 중독됩니다. 담배를 피워야만 신체가 안정됩니다.
- ▲ 호흡이 힘들어집니다. 예전만큼 운동을 잘 할 수도 없고, 폐렴이 걸릴 가능성도 높습니다.
- ▲ 몸에서 안 좋은 냄새가 납니다.
- ▲ 이빨이 누렇게 되기 시작합니다.
- ▲ 경제적으로 힘들어집니다. 담배에 중독되면 값비싼 대가를 치러야 합니다!

장기적으로 흡연을 하면...

오랜 기간 동안 흡연하면 다음과 같은 일들이 일어납니다:

- ▲ 폐암 및 기타 암 발생: 15세 이전에 흡연을 시작하면 폐암에 걸릴 확률이 4배 높습니다(폐암에 걸리는 사람들 거의 모두가 담배를 핀 적이 있습니다.)
- ▲ 심장병: 흡연자에게서 심장마비가 더 많이 발생합니다.
- ▲ 폐질환: 흡연자들은 폐기종 같은 폐질환도 걸립니다. 이러한 병들 중 일부는 치명적입니다.
- ▲ 주름살: 흡연을 하면 얼굴 피부에 주름이 생깁니다.
- ▲ 사망: 담배 한 대를 피울 때마다 수명이 10분씩 단축됩니다.

▲ 흡연이 이처럼 나쁜데도 왜 청소년들은 흡연을 합니까?

청소년들은 서로 다른 이유로 흡연을 시작합니다.

- 친구들이 흡연하기 때문에
- 멋지고 세련되어 보이려고
- 반항

청소년들이 계속 담배를 피우는 이유는 중독되었기 때문입니다.

▲ 자신은 흡연하지 않아도 흡연자 주위에 있으면 안 좋습니까?

그렇습니다. 2차흡연 또는 간접흡연(다른 사람의 담배 연기를 들이마시는 것)으로 인해 암 및 폐질환에 걸릴 가능성이 높아집니다. 가정에서 정기적으로 2차흡연에 노출된 사람들의 경우 폐암 및 심장병으로 사망할 위험이 30% 높습니다.

▲ 씹는 담배는 해롭지 않다는 말을 들었습니다.

틀린 말입니다. 연기 없는 담배(씹는 담배, 딥[dip] 담배, 흡입 담배)에도 여전히 니코틴은 들어 있으며 따라서 흡연하는 것과 마찬가지로 담배에 중독됩니다. 다음은 씹는 담배와 관련이 있는 문제들입니다:

- 입냄새
- 치아 착색
- 암: 입, 잇몸, 후두(성대) 및 식도에 암이 생길 수 있습니다.
- 중독

▲ 흡연자가 담배를 끊으면 도움이 됩니까?

그렇습니다. 이는 분명 좋은 소식입니다: 담배를 끊으면 폐는 매우 신속하게 회복하기 시작합니다. 얼마 후에는 심장마비, 폐암, 또는 기타 호흡기 질환에 걸릴 위험이 훨씬 줄어듭니다.

담배를 끊으면 입냄새가 좋아지고, 치아가 다시 하얗게 되며, 담배 구매에 사용했던 돈을 다른 곳에 쓸 수 있게 됩니다. 어렵지만 원하는 것을 이뤘다는 성취감 때문에 자신감도 생길 것입니다.