

나는 담배가 사람에게 미친 악영향이 많기 때문에 금연의 필요성을 강조하고 싶다.

개인적으로 흡연은 구강에도 나쁜 영향을 끼쳐 치아의 색깔을 황금색으로 변화시키고 구강 내에서 악취를 풍기며 맛을 보는 기능과 냄새를 맡는 능력도 저하시킨다. 또한 비흡연자보다 약 2배정도 위궤양의 발병률도 높히고 동맥경화로 인한 사망율도 흡연자가 1.7배나 높다고 한다. 뿐만아니라 심장병의 원인이 되고 모든 조직 및 세포에 노화 현상을 일으켜 조기 죽게된다.

담배가 정신 건강에 좋다고 하는 사람도 있지만 담배속에 함유되어 있는 마약중독성인 Nicotine에 의한 일시적인 효과일뿐 정신적으로 Nicotine에 의해 중독화가 되기 때문에 정신 건강은 오히려 나쁘게 된다. 이와 같이 흡연은 건강에 나쁘다.

사회적으로 흡연은 담배 값이라는 경제적 손실과 함께 흡연에 의한 질병 치료세 또 조기사망과 함께 산불의 60%, 일반화재의 10%란 많은 사회적 손실을 초래하고 있다. 그리고 담배 연기, 담배꽂초, 담배 재등은 환경을 오염시키고 있다. 게다가, 흡연자에 의한 간접 흡연 영향은 비흡연자의 가족과 동료에게 질병을 유도시키고 있으며, 특히 여성의 흡연 영향은 ‘기형아 출산’이라는 개인적인 문제 뿐만 아니라 국가 내지 인류 생존 문제이다.

이와 같이 흡연은 단지 피는 사람만이 아니고 이웃사람이나 가족에게도 많은 해악을 미치는 일종의 사회의 문제라는 점에 심각성이 있다.

어느 흡연자는 스트레스를 해소하기 위해서 담배를 피운다고 한다.

그러나 그것은 스트레스 해소와 무관계다. 다만 담배의 Nicotine에 의한 일시적인 각성효과일뿐이고, 담배를 피우는 행동은 일종의 중독이다. 이와 같이 많은 점에서 금연의 필요성을 느낄수 있다.

자신의 건강과 이웃사람의 건강을 위해서 오늘이라도 금연을 시도해 보자.