니코틴이 인체에 미치는 영향

니코틴은 하나의 독이나 마찬가지다.

(Korean: The Effects of Nicotine on the Human Body)

만일 다량의 니코틴을 흡입하면 사망으로까지 이러질 수 있다. 흡연자들은 때때로 소량의 니코틴을 흡입하여서 인체로 하여금 이를 빨리 분해하여 제거하게 만든다.
이것이 흡연을 통해 흡입된 니코틴이 즉시 사망을 가져오지 않는 이유이다. 비록 나중에 평온함을 찾는다하더라도 처음으로 니코틴을 흡입한 사람은 불안함을 느낄 것이다. 너무 많은 양의 니코틴을 흡입하게 되면 처음으로 흡연하는 사람이나 보통 흡연자들은 메스껍고 구토 증상을 보일 것이다. 니코틴은 젊은 흡연자들의 심장 박동수를 분당 2~3 비트로 증가시킨다. 그리고 니코틴은 체온을 떨어뜨리고 하체로의 피흐름을 줄인다. 많은 증거들은 니코틴이 심장병 위험을 증가시키고 발작을 일으킬 수 있는 주요인이라는 것을 보여준다.

담배에 함유된 니코틴양

모든 담배는 8-11 mg 정도의 니코틴을 함유하고 있다.

니코틴으로의 만성적인 노출은 중독을 가져온다. 이 연구는 니코틴 중독의 발전과 지속을 수반하는 신경학상의 모든 변화를 증명하기 위한 시작에 불과하다.

1989 년에 미국 공중 위생국 장관은 담배, 시가, 파이프 담배, 씹는 담배등은 중독성을 가지고 있고 이들 담배에 함유된 니코틴이 중독성을 가져온다는 연구결과를 발표했다. 이외에도 이 연구결과는 담배가 발작의 주요 원인이고 담배로 인한 사망이 미국인 사망률 3 위를 차지한다는 것을 보여준다.

대들의 니코틴 중독

일주일에 단지 몇개피의 담배를 피워서는 니코틴에 중독되지 않는다고 생각하는 청소년들은 어리석은 것이다. 금연과 관련해서 새롭게 부각되고 있는 점은 10 대들이 매우 빨리 니코틴에 중독된다는 사실이다. 때때로 담배를 단지 한 모금 빠는 것으로 인해 서도 니코틴에 중독될 수 있다. 지금까지 많은 과학자들은 니코틴 중독이 서서히 이루어진다고 생각했다. 과학자들이 규칙적으로 담배를 많이 피는 사람들이 니코틴에 중독된다는 가정을 하고 있다고 Joseph DiFranza 는 언급했다. 많은 연구들은 10 대들이 어른들보다 더 쉽게 니코틴에 중독된다는 사실을 보여준다. 이는 뇌가 청소년기에 계속 발달되고 있기때문이다. 흡연자중 90%가 18 세 이전에 담배를 피기 시작했다고 DiFranza 는 말했다. 그리고 이 연구들은 10 대들이 금연과 흡연 예방의 주 대상이 되어야 한다고 제안한다. 단지 담배가 얼마나 중독성이 강한지에 대한 인식을 가져다주었다고 Baker (25 년전에 Ochsner 금연 센터를 시작한 학자)가 언급했다. 결론적으로, 금연과 관련해서 가장 효과적인 메세지는 흡연을 시작조차 하지 않는 것이다. Baker 는 이는 전쟁게임을 하는 것과 같고 게임에서 이기는 방법은 게임을 하지 않는 것이라고 말한다.

Asian American Anti-Smoking Foundation
亞美反菸基金會 Hội Á-Mỹ Chống Hút Thuốc 아시안 아메리칸 흡연 방지 협회
Supported by a grant from the Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Center for Health Promotion, Education, and Tobacco Use Prevention
With funds provided by the Maryland Cigarette Restitution Fund