

육식 - 과연 얼마나 해로운가?

<ul style="list-style-type: none"> • 돼지독감 (신종플루 - H1N1) • 청설병 (Blue tongue disease) • 대장균 • 살모넬라 • 조류독감 	<ul style="list-style-type: none"> • 광우병 • 돼지 질병 (PMWS 증후군) • 리스테리아증 • 어패류 중독증 • 임신 중독증
<p>육식이 초래하는 질병과 환경파괴</p> <p>심장병</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매년 1,700만 명 사망 • 매년 심혈관 질병으로 최소 1조 달러의 비용이 소모됨 <p>암</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매년 1백만 명 이상이 대장암 발병 • 매년 60만 명 이상이 대장암으로 사망 • 매년 대장암 치료에 미국에서만 약 65억 불의 비용이 지출됨 • 매년 수백만 명이 육식과 관련된 암 발병 <p>당뇨병</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매년 2억 4천 600만 명의 당뇨병 환자가 발생 • 매년 당뇨병 치료에 1,740억 불의 비용 지출 <p>비만</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전세계 성인의 16억이 과체중, 4억 이상이 비만 상태 • 매년 미국에서만 930억 불의 의료비 지출 • 매년 260만 명이 비만 또는 비만 관련 질병으로 사망 <p>환경</p> <ul style="list-style-type: none"> • 전체 수자원의 70%가 육식을 위해 소모됨 • 바다, 강, 하천, 지하수 등 지상의 거의 모든 물을 오염시킴 • 지구의 허파인 산림을 남벌 • 전세계 곡물 생산량의 43%를 소모 • 전세계 대두 생산량의 85%를 소모 • 세계 기아와 전쟁의 원인 • 지구 온난화의 80% 원인 <p style="text-align: right;">*그 외에도 다수</p>	

우유 섭취의 위험성

<ul style="list-style-type: none"> • 우유 속의 호르몬은 유방암, 전립선암, 고환암의 원인 • 리스테리아증 및 크론병의 원인 • 우유에 있는 호르몬과 포화지방은 골다공증, 비만, 당뇨병, 심장질환의 원인 • 다발성 경화증의 발생률 증가와 연관됨 • 알레르기를 일으키는 주된 원인 • 유당 불내증 (유제품 소화불능 증상) <p style="text-align: right;">*그 외에도 다수</p>
--

채식은 우리와 지구를 살리는 선택입니다.

<ul style="list-style-type: none"> • 고혈압을 낮춤 • 콜레스테롤 수치를 낮춤 • 성인 당뇨(제 2형 당뇨병)를 감소시킴 • 뇌졸중을 예방함 • 동맥경화를 완화함 • 심장질환 발병 확률을 50% 낮춤 • 심장수술 발병 확률을 80% 낮춤 • 각종 암 질환을 예방 • 면역체계를 강화함 • 수명을 최대 15년 증가시킴 • 가축의 목초지로 벌채되는 80%의 아마존 열대우림을 보존함 	<ul style="list-style-type: none"> • 아이큐를 더 높여줌 • 수자원을 70% 절약함 • 세계 기아를 해결: <ul style="list-style-type: none"> - 매년 34억 3천 300만 헥타르의 땅 보존 - 7억 6천만 톤의 곡물 절약 (전세계 곡물 생산량의 절반) • 육식산업 대비 화석연료 소비량 2/3 절감 • 축산 폐수 방류로 인한 오염 감소 • 청정한 대기 유지 • 미국 가구당 온실가스 배출량 4.5톤 감소 • 지구 온난화의 80%를 멈춤 <p style="text-align: right;">*그 외에도 다수</p>
--	--

여러분의 생명을 구하세요 - 채식주의가 되세요. 환경을 보호해 주세요.

더 자세한 정보는 다음 사이트를 방문하세요: www.SupremeMasterTV.com/KILLERS

알코올이 초래하는 비극

전세계의 알코올 관련 사망자 연간 180만명

<p>알코올 관련 질병치료 비용:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 미 연간 1,864억 불 지출 · 전세계 2,100억 - 6,650억 불이 매년 알코올 관련 치료에 씀 <p>장기부전 (기능 손실)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 심장 · 간 · 신장 · 췌장 · 위 · 눈 	<p>두뇌손상</p> <ul style="list-style-type: none"> · 기억상실, 치매, 뇌수축 <p>선천적 결손</p> <ul style="list-style-type: none"> · 정신지체 · 유산 · 태아기 알코올 증후군 · 발육 저하, 안면기형 · 유아 돌연사 증후군 	<p>질병</p> <ul style="list-style-type: none"> · 암, 간질환, 심혈관질환 <p>알코올 관련 폭력사건:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 아동학대: 총 건수의 50% · 사랑하는 이에 대한 폭력: 30% · 폭력행위: 총 건수의 40 - 80% · 자살: 총 건수의 20 - 50%
---	--	---

*그 외에도 다수

금주 정책의 긍정적인 효과

재정 절약 캐나다 한 연구 결과: 알코올 중재 프로그램 실시로 연간 880명의 목숨을 살리고 10억불 절약가능

사망률 감소

- 러시아에서 보드카 판매율 10% 감소: 연간 음주관련 사망률 대폭 감소
- 술을 줄이고 운동, 금연, 과일과 야채를 섭취할 경우 평균 수명 최대 14년 증가
- 세계보건기구(WHO)는 주류세 인상, 주류 판매일 및 판매시간 제한, 음주 허용연령을 높이는 등의 정책이 음주로 인한 피해를 줄이는 데에 효과적이라고 평가함:
 - 유럽연합이 주류세 10% 인상시 연간 9천 명의 생명을 살릴 수 있음
 - 유럽연합이 주류 판매를 주 1일로 제한 시, 장애로 인한 교통과 조기사망으로 겪는 12만 3천 년의 손실을 막을 수 있음

암 관련 세계 암 연구기금(WCRF) 보고: 육식과 술을 줄이면 암 발병 위험 감소

그 외 건강상의 이로운

- 술을 끊으면 두뇌세포의 재생능력 및 수행능력 증가
- 알코올성 간염 환자가 금주하고 건강한 식단을 섭취하면 완전회복 가능
- 보디빌딩닷컴(Bodybuilding.com)에 따르면 술을 안 마시는 보디빌더들은 근육발달, 수화작용, 회복력, 신진대사, 집중력이 높아짐
- 미국 알래스카의 배로마을의 자체 금주령 이후 임신 중 음주비율 30% 이상 감소
- 헬스닷컴(health.com)이 발표한 “술 없는 삶”의 장점:

- 친구, 가족과의 관계가 더 좋아짐	- 정신건강이 더 좋아짐
- 다른 관심사에 쓸 돈과 시간의 여유	- 보람있는 활동을 하는 친구들을 사귀게 됨
- 작업 환경 및 동료들과의 관계가 더 나아짐	

- 온라인 포럼에서 금주 성공자들이 말하는 “술 없는 삶”의 장점:

- 건강 증진	- 아이들과 놀아줄 시간이 늘어남
- 여가시간의 가치 향상	- 자신감과 자기존중 증가
- 금전적 여유	- 삶에 더욱 감사하는 마음을 가짐

사회적 영향

- 뉴질랜드의 주류 금지법 시행 이후 음주 범죄가 98% 감소, 또한 다른 범죄율도 감소
- 아메리카 인디언 축제기간 중 블랙핏 인디언 보호구역에서 술 판매를 금지하자 4주 후 나타난 현상들:

- 블랙핏족 관련 교통사고 전무	- 진료 환자 75% 감소
- 음주 운전자 검거 전무	- 풍기문란, 공공장소 만취, 개봉된 술병 소지 등에 대한 심문 25% 감소
- 경찰서에 신고된 소동 64% 감소	
- 폭행사건 44% 감소	

- 미국 뉴 멕시코시 조사결과: 일요일 주류판매금지법으로 교통사고와 교통사고 사상자 줄어듬
- 영국 애버리스트워스 타운은 금주법 시행 후 음주관련 범죄의 15% 감소
- 호주 콕스 하버시 부두지역에 시행된 금주법: 성공적인 범죄율 감소로 영구적 법률화
- 미국 키키이드호수 지역에 적용된 금주법 결과: 수영 중 사망사고 전무, 대형 선박사고 및 범죄율 감소

청소년

- 미 오클라호마 대학의 금주령 이후 캠퍼스 내 공공기물 파손 감소

더 자세한 정보는 다음 사이트를 방문하세요: www.SupremeMasterTV.com/KILLERS

약물남용으로 인한 비극적 결과

- 전세계에서 매년 20만 명 사망
- 약물 남용으로 따른 연간 지출: 미국 1,810억 불, 영국 330억 파운드
- 영국에서 마약중독에 따른 평생 비용은 현재 5,750억 달러에 이를

약물중독의 부작용

<ul style="list-style-type: none"> • 두뇌 손상 • 뇌졸중 • 심장질환 • 간질환 • 결핵 	<ul style="list-style-type: none"> • 폐기종 • 암 • 우울증 • 자살 • 영구 기억상실 	<ul style="list-style-type: none"> • 정신질환 • 유아 돌연사율 증가 • 범죄와 폭력 증가 • 발기부전
---	--	---

- 범죄와 폭력**
- 불법약물은 매년 영국 절도사건 원인의 50%
 - 매년 체포된 미국 범법자의 60% 가 불법약물 복용
 - 미국 헤로인 중독자 650명이 석달 간 저지른 범죄: 7만 건
- 사회적 비용**
- 직원의 마약과 알코올 남용으로 인한 미국 기업손실: 매년 1천억 불
 - 호주: 마약중독자의 건강관리, 법집행, 생산성 손실 지출: 매년 530억 불
- 사망**
- 미국: 마약으로 매일 52명 사망
 - 캐나다: 마약은 전체 사망자의 21%
- 조기 사망으로 인한 잠재수명 단축의 23% 차지 (그 외에도 다수)

마약 중단 및 재활치료의 이로움

- 미국에서의 약물중독 치료 효과: 생명을 구하고, 범죄율 감소, 가정 회복 나타남
 - 1년 후 재활치료 대상자의 69%가 마약을 끊음
 - 1년 후 재활치료 대상자의 검거율 64% 감소
- 미국 캘리포니아에서 실시된 한 연구결과, 마약재활 치료는 범죄감소, 건강보험 비용감소, 안정적인 소득 증가를 가져와, 1달러 투자에 7달러 절약의 효과를 가져옴
- 20년에 걸친 미국 연구는 약물 중독 치료 프로그램이 참가자들의 범죄감소와 건강증진, 사회적 활동을 증진시켜 준다는 것을 발견
- 미 워싱턴주 공공정책 연구소에 따르면 청소년 약물중독자 치료 프로그램이 청소년 1인 당 1,900불 - 31,200불의 비용 절감효과를 가져옴
- 직장의 마약 근절 프로그램의 효과:

<ul style="list-style-type: none"> - 무단 결근율 감소 - 사고율 감소 - 생산성 향상 - 의욕 향상 	<ul style="list-style-type: none"> - 직원들의 건강 증진 - 건강보험 사용 감소 - 건강상의 지출 절감 - 보험료 감소
--	--

- 『야후 지식검색』에서 “마약없는 삶의 장점” 질문에 베스트 답변으로 선정된 내용:

<ul style="list-style-type: none"> - 경찰을 두려워하지 않아도 됨 - 오염된 주사바늘을 두려워하지 않아도 됨 - 두뇌가 망가지는 걸 두려워하지 않아도 됨 - 약물운전으로 인한 사고를 두려워하지 않아도 됨 - 오감(보고 듣고 만지고 먹는 감각)의 혼란 없이 세상을 느끼는 즐거움 - 위험한 긴급상황에서 제대로 대처할 수 있다는 즐거움 - 마약없는 삶이 갖는 기쁨을 말할 수 있다는 점
--

흡연의 비극적 결과

- 전세계 540만 명이 매년 흡연관련 질병으로 사망
- 흡연 관련 질병에 매년 미국에서만 960억 불이 지출됨

<ul style="list-style-type: none">• 심장질환: 관상동맥혈전, 뇌혈전증, 급성 신부전증• 암: 폐암, 식도암, 신장암, 방광암• 만성 폐쇄성 호흡기 질환: 폐기종, 기관지염• 뇌졸중	<ul style="list-style-type: none">• 발기부전• 간접흡연으로 인한 부차적 피해: 유아돌연사증후군, 조산, 소아기관지천식, 기관지염, 중이염 구순열, 구개열 <p style="text-align: right;">*그 외에도 다수</p>
---	--

생명을 구하는 금연법:

- 미국 PIRE 공공사업 연구협회의 조사결과, 캘리포니아주의 엄격한 현행 금연법으로 2010년까지 5만 명 이상이 생명을 구할 수 있다고 추산함
- 영국의 공공장소 흡연금지법으로 연간 11,000명 이상의 간접흡연 사망인구가 감소됨
- 영국의 금연법으로 웨일즈 지방에서만 연간 400명 이상에 이르는 비흡연자의 요절이 방지되리라 예측됨
- 65세 이상의 노인들이 금연을 시작할 경우에도 사망률은 20%, 폐암 사망률은 42%로 감소
- 뉴욕시 블룸버그 시장은 지난 6년간 청소년 흡연율이 50% 감소하여, 8천 명의 요절을 예방했다고 공표

심장마비(급성 동맥증후군)를 줄이는 금연법

- 미국 심장협회의 연구 결과, 공공장소 금연법이 콜로라도주 푸에블로에서 시행된 이후로 심장마비 수치가 27% 감소 (금연법 없는 주변 도시들은 심장마비 발생률에 변화없음)
- 아일랜드는 공공장소 흡연금지 1년 만에 급성 동맥증후군 발생률이 11%로 하락
- 글래스고 대학에 따르면 작년 스코틀랜드 공공장소 흡연 금지 후 심장마비율이 17% 감소
- 프랑스 국립 보건 협회 보고: 금연법 시행 이후 프랑스의 심장마비 발생률이 현저히 감소했고, 간접흡연 관련 질병의 감소 또한 보고됨
- 뉴욕시의 포괄적 금연법 이후, 급성 심근경색 환자 8% 감소 - 연간 건강관리 비용 5천 6백만 불 절약
- 공공장소 실내 금연법이 실시된 이탈리아 피에몬트 지역에서 60세 이하 급성 심장마비 환자 11% 감소

금연법=건강증진

- 미국 건강서베이 결과, 흡연자는 기관지염, 천식, 고혈압 등 만성질환에 걸릴 확률이 더 높음
- 유럽 암연구소의 조사결과, 암으로 발전할 위험성이 특히 높은 결장 종양의 발병률이 흡연자에게서 두 배 더 높게 나타났음
- 흡연자들과 간접흡연 피해자들의 결장암 발병 연령은 비흡연자에 비해 평균 7년 더 낮음
- 『암 유행병학, 바이오 마커와 예방』 저널에 실린 논문에서 따르면, 담배를 피우면서 특정한 유전적 조합을 가진 여성에게서 유방암의 발생위험이 매우 높게 나타남
- 비흡연 노인은 흡연 노인보다 치아를 더 오래 보존함

우리 자녀들의 건강을 지켜주는 금연법

- 브리스톨 대학 부설 아동의 삶과 건강 연구소에 따르면, 흡연하는 임산부의 아기는 유아 돌연사 증후군에 걸릴 가능성이 4배 더 높음
- 담배와 술은 정자를 손상시켜 아기의 유전자 변형을 가져올 수 있음
- 하버드 공중보건대학 슈글리아 박사의 조사결과, 대기오염이 심한 환경 또는 흡연하는 부모와 사는 어린이들은 깨끗한 공기에서 생활하는 어린이에 비해 IQ와 기억력이 떨어짐
- 간접흡연에 자주 노출된 어린이는 폐암 위험성이 3배 높고 평생 호흡기 질환의 가능성도 큼

업무환경을 개선하는 금연법

- 스코틀랜드의 금연법 시행 후 두 달만에 술집 종업원들의 호흡기 질환이 33% 감소했고 다른 질병 발병률도 낮아짐
- 비흡연자들이 간접흡연에 노출되면 폐암 발병률이 20% 높아짐
- 아일랜드의 공공장소 금연 규제 후 술집의 공기오염도가 83% 감소

기업의 효율적 운영을 돕는 금연법

- 금연정책 시행 후 에어로 플로트항공의 승객 수는 5년 간 15% 증가, 미국행 승객 수는 25% 증가
- 영국 보건부 장관은 연차 보고서에서 공공장소 흡연금지로 약 27억 파운드가 절감되었고, 보다 건강하고 효율적인 노동력 확보로 6억 8천만 파운드 절감, 질병휴가 감소로 1억 4천만 파운드 절감, 흡연에 의한 생산성 저하 방지에 4억 3천만 파운드 절감, 흡연관련 청소비 1억 파운드를 절감했다고 밝힘