건강 칼럼

"2023년 새해엔 꼭 금연 성공하세요"

서 민 석
인천성모병원 가정의학과 교수

2023년 새해가 밝았다. 올해는 '계묘년(癸卯年)', 검은 토끼의 해다. 천간(天干)의 '계(癸)'는 흑색을, 지지(地支)의 '묘(卯)'는 토끼를 의미한다. 토끼는 예로부터 순하고 귀여우면서 영리한 동물로 알려져 있다. 또 겁이 많고 잘 놀라는, 예민한 동물로도 그려진다. 출산 시 여러 마리 새끼를 낳아 동양에서는 다산, 성장 풍요, 행운을 상징한다. 단 실제 계묘년은 1월 22일 설날(음력 1월 1일)을 기점으로 시작한다. 내년 2024년은 갑진년(甲辰年), 푸른 용의 해다.

'해롭기만 할 뿐, 조금의 이로움도 없다'는 의미의 '백해무익(百害無益)'이라는 사자성어가 있다. 이 단어를 쓸 때 대표적으로 따르는 것이 있다. 바로 흡연이다. 틀린 말이 아니다. 담배는 타르, 니코틴, 일산화탄소 등 수십 종 이상의 1급 발암유발인자를 비롯해 7000가지가 넘는 유해물질을 포함한다.

또 흡연은 거의 모든 질환의 주요 원인으로 꼽힌다. 폐질환은 물론 전세계 사망원인 1위인 암이 언급될 때도 빠지지 않는다. 뇌졸중으로 대표되는 뇌혈관질환을 비롯해 심혈관질환, 호흡기질환, 위장질환, 구강질환 등에도 어김없이 등장한다.

금연이 좋은 이유는 이루 헤아릴 수 없이 많지만, 무엇보다 중요한 건 금연 자체만으로도 건강한 삶을 위한 가장 훌륭한 치료가 된다는 점이다.

△올해도 어김없이 금연 도전~!… 1~2주 전부터 준비하고 단숨에 끊어야= 새해가 되면 작심삼일이 될지언정 새로운 계획이나 목표를 세우기 마련이다. 가족의 안녕과 화목을 빌고 본인이나 자녀의 결혼, 승진, 합격 등 소원 성취를 기원한다. 체중관리, 금주나 절주, 연애, 사업, 대인관계 등 자신의 처한 상황에 따라 소원도 제각각이다. 물론 흡연자라면 금연 역시 빠지지 않는다. 하지만 금연이 말처럼 쉬운 일은 아니다. "담배 끊는 X이랑은 상종도 하지 말라"는 얘기가 있을 정도다. 그만큼 금연은 힘들다.

그러나 담배를 피우던 사람이 금연을 하면 그 효과는 곧바로 나타난다. 금연 20분 후 심박동수와 혈압이 줄어들고 12시간이 지나면 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 돌아온다. 금연 2주 후에는 혈액순환이 개선되고 폐기능이 좋아진다. 1개월이 지나면 기침이 줄고 숨이 덜 차며, 섬모가 정상적인 역할을 하면서 기관지에 쌓여 있던 가래가 배출된다. 폐감염의 위험 역시 감소한다.

효과는 시간이 지날수록 더 뚜렷해진다. 1년이 지나면 심장혈관 질환의 위험성이 흡연자의 절반으로 줄고, 뇌졸중 위험은 2~5년 후 비흡연자 수준으로 감소한다. 또 5년 후에는 구강, 인후, 식도, 방광암 위험은 절반으로, 자궁암은 비흡연자 수준으로 낮아진다. 금연 10년 후에는 폐암으로 사망할 확률이 절반으로 떨어지고 인두암과 췌장암의 위험이 감소한다. 15년이 지난 후에는 관상동맥질환의 위험이 비흡연자 수준으로 감소한다.

금연이 어려운 이유는 금단증상 때문으로 니코틴은 헤로인, 코카인 등 마약만큼 중독성이 강하다. 금연의 성공 여부는 본인의 강한 의지와 함께 금단 증상을 줄일 수 있는 금연 보조 치료가 중요하다. 금연을 결심했다면 7일에서 15일 전부터 금연 보조 치료를 받으면서 금연을 준비하고 단숨에 끊는 게 좋다.

△물·녹차는 니코틴 등 배출… 금연 식단 실천, 금연클리닉 도움받아야= 금연에는 물이나 녹차가 도움이 된다. 물은 우리 몸속에 있는 니코틴과 타르 성분을 배출시키고, 녹차의 카테킨 성분은 니코틴과 결합해 체외로 나가는 역할을 한다. 특히 평소 아침 기상과 함께 담배를 피우고 식사 후 담배에 습관적으로 손이 갔다면 아침에 일어난 후 물이나 녹차 한 잔을 마시도록 한다. 또 물이나 녹차를 마시는 잠깐의 시간이면 흡연에 대한 욕구도 사라질 수 있다.

금연을 위한 식단을 짜는 것도 좋다. 담배를 끊은 뒤 금연 식단을 짜고 실천한다. 금연에 도움을 주는 식품은 검은콩과 등푸른생선, 바지락, 당근 등이 있다. 검은콩은 비타민이 풍부한 것은 물론 이뇨 작용을 통해 체내의 니코틴 등 독소를 체외로 내보내는 역할을 한다. 등푸른생선은 흡연으로 수축된 혈관을 이완시켜 주고, 바지락은 양질의 단백질이 간장 기능을 활성화시켜 피로를 줄여준다. 반대로 금연 식단으로 부적합한 식품은 향신료가 강한 음식, 맵고 짠 음식, 단 음식 등이다. 또 돼지고기나 쇠고기 등 기름진 음식과 술은 피하고, 카페인이 함유된 커피, 홍차, 음료수 등은 마시지 않는 게 좋다.

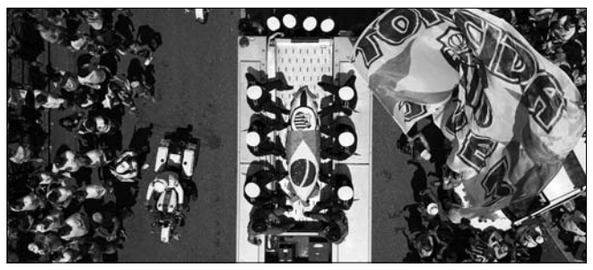
저칼로리 음식을 섭취한다. 금연을 망설이는 사람 중 일부는 체중 증가를 한 이유로 꼽는다. 실제 담배를 끊으면 평소와 같은 식습관과 생활방식을 유지하더라도 2~3㎏ 체중이 늘어난다. 또 담배를 끊은 허전함을 사탕이나 초콜릿 등 고열량의 간식으로 대신하는 경우도 적지 않다. 이를 막기 위해서는 간식은 꼭 필요한 경우만 먹되, 단 음식이 간절한 경우에는 달콤하면서도 칼로리가 적은 단호박을 이용한 간식이 좋다. 감자나 피스타치오도 금연으로 심심한 입맛을 달래는 데 효과적이다.

금연보조제를 적절히 이용한다. 각 시·군 보건소와 동네 의원 및 병원에서는 다양한 금연클리닉을 개설하고 체내 일산화탄소량 측정과 체지방률 등 분석을 통해 개인에게 맞는 금연 방법을 제시한다. 먼저 금연을 위해 금연보조제를 제공하는데 담배를 끊는 데 큰 도움이 된다. 금연보조제는 크게 신체 일부분에 붙이는 패치와 껌, 사탕, 약물 등으로 나뉜다. 다만 패치형은 사용에 주의해야 한다. 패치형은 평소 자신의 흡연량에 맞춘 니코틴 함량의 제품을 사용하는데 패치를 붙인 상태에서의 흡연은 심한 어지럼과 두통을 유발할 수 있다. 혈관을 수축시키는 니코틴이 과도하게 체내에 들어오기 때문이다. 또 심근경색 등 심장질환을 앓고 있거나 의심된다면 패치는 사용해서는 안 된다. 니코틴 껌이나 사탕은 속쓰림에 주의한다. 금연 보조 약물은 현재 가장 금연 성공률이 높지만 처방을 위해서는 보건소가 아닌 동네 병원에 가야 한다.

30세에 금연을 시도하면 흡연과 관련된 사망 위험을 거의 피할 수 있고 생명이 10년 연장된다. 또 40세는 9년, 50세는 6년, 60세는 3년 생존 기간을 증가시킬 수 있다. 담배를 끊어야겠다고 생각하는 순간, 바로 금연클리닉을 찾아 진료를 받는 것이 필요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공동묘지 향하는 펠레 시신



'축구 황제' 펠레의 시신이 담긴 관이 브라질 국기와 산투스 FC 깃발에 싸인 채 3일(현지시간) 브라질 상파울루 외곽 산투스의 빌라 베우미르 경기장을 떠나 묘지로 향하고 있다.

신사 찾아 새해 소원 비는 도쿄 시민들

4일 일본 도쿄의 간다 묘진 신사를 찾은 시민들이 새해 소원을 빌고 있다. 간다 묘진 신사는 새해 사업 번창, 가정 안녕, 좋은 인연 등을 바라는 참배객들이 많이 찾는 곳이다.

사 설

박성태 원광대 총장 취임

원광대학교 제14대 박성태 총장 취임식이 지난 12월 23일 개최돼 관심을 모았다. 박 신임 총장은 지난 11월 공개토론회 및 구성원 평가 등을 거쳐 원광학원 이사회에서 총장으로 선임됐다.

그는 1985년 경영학과 교수로 임용돼 원불교 교수협의회장, 경상대학장, 경영교육원장 등을 역임했다. 교육부 대학구조개혁위원, 한국산업경제학회장, 대한경영학회장, 한국재무관리학회장 등 다양한 대외 활동을 해왔다.

박 신임 총장은 앞으로 2026년 12월까지 임기 4년의 원광대학교 제14대 총장직을 수행한다. 박 총장은 "대학이 갖는 기본적인 사명은 교육과 연구, 봉사"라며 "양질의 교육을 통해 우수한 인재를 양성하는 것이 대학의 가장 핵심적인 가치이고 지향해야 할 사명"이라고 강조했다.

신임 총장에 대해 교육 혁신 그리고 지역 발전에 기여해야 한다는 주문이 많다.

현장 연구 및 산학협력을 확대하는 연구·산학의 혁신과 더불어 통합 플랫폼 구축도 요구된다.

지방대학이 살아갈 수 있는 새로운 대안을 제시하고, 지역사회와 더불어 발전할 수 있는 선도적 방안을 수립하는 일에 앞장서는 것도 중요하다.

취업과 창업 역량 강화와 광역권 임상 거점 추진 및 진료 프로세스 개선을 통한 대학병원의 건전성 회복도 주요 추진 과제일 것이다.

학생들이 선호하는 대학, 교직원들이 일하고 싶은 대학, 지역 사회의 구심점이 되는 대학이 절실하다. 이를 위해서는 국내외적으로 인정받는 대학이 될 수 있도록 나가야 할 때이다.

안정적이고 건전한 재정 운영을 통해 지속 가능한 대학 발전의 토대를 마련해야 한다. 원광대학교가 신임 총장 취임과 더불어 대학이 지향하는 건학이념을 구현해 나가기 바란다.

한미 공동 핵 연습 논의

조 바이든 미국 대통령이 한국과 공동 핵 연습을 논의하고 있지 않다는 입장을 밝혀 주목된다. 이런 입장은 한국이 핵보유국이 아니기 때문이라는 것이다.

대신 다양한 시나리오에 대한 공동 대응을 모색하고 있다는 게 미 백악관의 설명이다. 이 같은 내용은 휴가를 마친 조 바이든 미국 대통령이 백악관에 복귀하는 길에 기자들과 만난 자리에서 있었다.

새해 첫 공식 행보와 관련된 문답 직후 한미 양측이 "공동 핵 연습을 논의 중이냐"는 질문이 나왔다. 바이든 대통령은 짧게 아니라고 답한 후 논의하지 않는 연습의 구체적 내용 등에 관한 추가 설명 없이 백악관으로 들어갔다.

기자는 "지금 한국과 공동 핵 연습을 논의하고 계십니까?"라며 단도직입적으로 질문했다. 그러자 대통령은 "아닙니다."라고 답했다.

해당 질문은 한국 대통령이 국내 어느 신문사 인터뷰에서 '실효적 확장 억제를 위해 미국과 핵에 대한 공동 기획, 공동 연습 개념을 논의하고 있다'고 밝힌 것과 관련됐다는 관측이다.

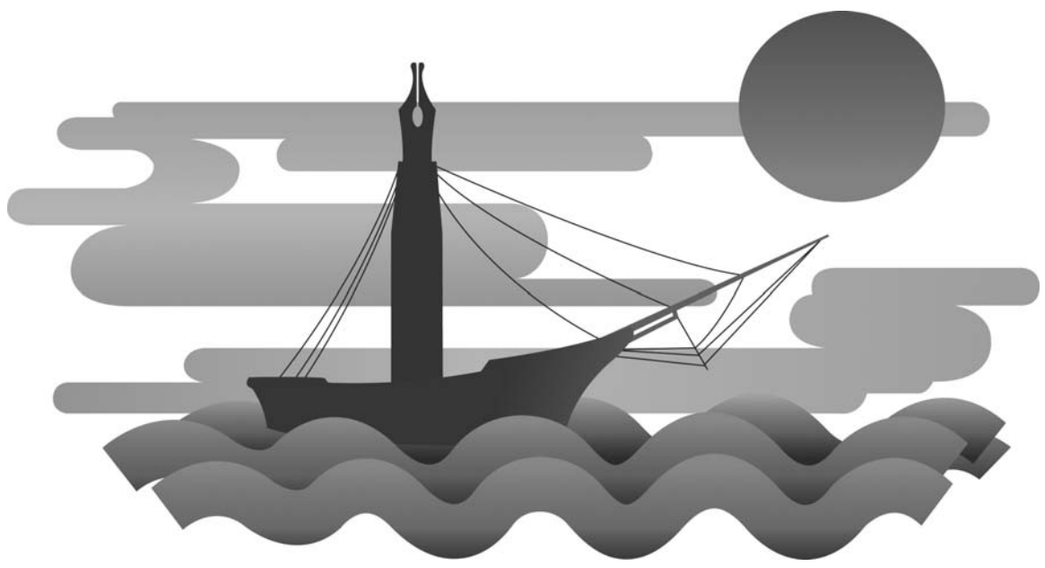
미 백악관 국가안전보장회의 NSC 대변인은 바이든 대통령 발언 관련 국내 다른 언론사의 서면 질의에 한국은 핵보유국이 아니라며 공동 핵 연습에 대해 논의하지 않고 있다고 답했다.

그러면서 한미 간에는 북한이 핵을 사용하는 경우를 포함한 다양한 시나리오에 대해 효과적으로 공동 대응하는 방안과 관련한 논의가 이뤄지고 있다고 덧붙였다.

이와 관련해 바이든 정부 고위 관리는 북한의 행동이 점점 더 많은 우려를 불러일으키고 있다며 모의 연습을 포함한 확장 억제 강화 방안이 모색되고 있다고 설명했다.

2023년 계묘년 신년 초부터 북한의 핵 문제가 뜨거워지고 있다. 적극적인 대처 방안이 절실한 상황이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일