

건강 칼럼

흡연과 구강질환

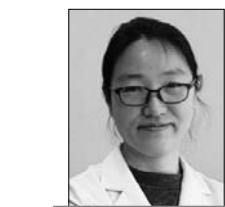
새해가 되면 많은 사람들이 새해 결심을 다져준다. 새해가 될 때마다 어김없이 올라오는 새해 결심이 있다면 다이어트, 운동과 같은 건강과 관련된 것이 아닐까 싶다. 만약 흡연자라면 새해 결심 목록에 금연이 제 1 순위를 차지할 수도 있겠다.

담배와 담배연기에는 수십 종의 발암 물질을 포함하여 수천 종의 독성 및 유해물질이 포함되어 있다. 흡연하면 폐암이 쉽게 연상되는 등 폐와 심혈관계에 위험요소로 작용한다는 것은 이미 널리 알려져 있으나 구강건강에도 나쁜 영향을 미칠 수 있다는 사실은 잘 알려져 있지 않은 듯 하다. 구강은 담배 연기를 흡입하는 기관으로 담배 연기가 가장 먼저 영향을 미치는 곳이다. 타 장기나 기관에 비해 흡연 시 발생하는 높은 열과 연기로 복합적이고 직접적으로 악영향을 받는다. 흡연이 일으키는 구강질환으로는 치아착색, 구취, 충치, 잇몸질환, 구강백반증, 구강암 등이 있다.

흡연을 하게 되면 담배연기의 타르가 치아에 달라 붙어 끈끈한 성질로 인해 잘 닦이지 않으면서 착색을 일으킨다. 치아착색은 심미적으로도 좋지 않고 쉽게 제거 되지 않으므로 금연을 하는 것이 가장 좋다. 담배를 피우는 사람들은 스케일링을 3개월에서 6개월에 한 번씩 해주는 것이 좋다.

타르가 달라붙은 곳은 플라그가 더 잘 달라붙게 되고 이 플라그가 잘 닦이지 않고 썩 성분 중 무기질에 의해 단단해지면 치석이 된다. 플라그와 치석 안에는 많은 세균이 존재하고 이 세균들이 입냄새의 원인 물질들을 만들어 낸다.

썩 성분에는 살균, 항균작용을 하는 물질들도 있는데 흡연자의 경우 이 물질들이 감소된다. 따라서 침을 통한 면역기능이 떨어지면서 세균이 더 많이 증식할 수 있는 환경이 되고 알범



조영미
건강관리협회 전북지부 치과의 과장

새를 더 유발할 수 있다.

세균 증식에 유리한 흡연자의 구강 환경은 충치를 유발하는 세균을 더 많이 증식하게 하여 충치가 잘 생길 수 있게 하고 잇몸질환을 일으키는 세균을 더 많이 증식하게 하여 잇몸 질환이 더 잘 생길 수 있게 한다. 담배연기 성분들에 의한 잇몸 혈관의 변화로 산소와 영양분 공급이 저하되고 플라젠 합성이 방해되어 잇몸 치유를 지연시킨다. 이러한 구강 환경은 잇몸질환이 급속도로 심각한 상태로 진행되게 만든다.

흡연은 잇몸질환의 발생과 진행 뿐만 아니라 치료결과에도 막대한 영향을 준다. 치유과정 중에 흡연을 하면 치유가 완전하지 않거나 치유속도를 지연시키는 결과를 초래한다. 스케일링 후 치주조직의 건강수준을 비교해 보아도 흡연자는 비흡연자에 비해 덜 개선되며, 치주수술에서도 좋은 반응을 보이지 않는다. 요즘 많이 시행되는 임플란트 치료시 흡연은 시술 후 실패의 주요인으로 주목된다. 흡연은 악물의 대사에 관여하는 간에도 영향을 주어 처방 약물에 대한 약효를 떨어뜨려 치유기간을 더욱 길게 한다. 최근 발표된 통계에 따르면 흡연자의 임플란트 실패율은 비흡연자보다 2~3배 높다. 그러나 이에 대한 심각성을 잘 모르거나 간과하는 경우가 대부분이어서 흡연자 중 임플란트 시술에 실패하고 재수술을 받는 사례가

많다. 구강 내 통증, 구강 내 지속적인 연조직 덩어리나 비후의 존재, 복구멍에 뭐가 걸린 느낌과 지속적으로 따가운 증상, 턱이 부어腫니가 잘 맞지 않고, 치아가 흔들리거나 치아와 턱 주변의 알 수 없는 통증, 향력 이상 없는 한 쪽 귀 통증, 입을 벌리기 어려운 상태, 음식을 씹거나 삼키기 어려운 통증의 지속 등이 있다. 전부 구강암은 아니겠지만 확인을 해야 한다. 진행된 구강암은 치료성적도 좋지 않고 완치가 되더라도 심한 안면변형이나 발음과 저작 등의 기능 장애를 초래할 수 있다.

조기 발견으로 완치의 가능성을 높이는 것이 중요하다. 흡연은 구강암 발생의 강력한 위험요소이다. 구강암 환자의 대다수는 흡연자이거나 흡연 경험이 있다. 흡연자는 비흡연자에 비해 구강암에 걸릴 위험성이 2~4배인 것으로 나타났다. 이는 흡연량과 흡연 기간과 비례한다. 특히 흡연과 과도한 음주를 동시에 즐기는 사람의 경우 상승효과가 나타나 구강암이 발생할 확률이 무려 35배 이상 높아진다는 보고가 있다.

흡연의 악영향에서 벗어나려면 금연이 필수다. 니코틴의 의존성 때문에 금연은 본인의 의지만으로 성공하기는 금연 성공률이 3~5% 정도로 쉽지 않다. 하지만 전문가의 금연권고는 상담을 통해 금연 성공률을 10%까지, 약물과 행동요법을 포함한 금연치료는 30~50%까지 높일 수 있다. 이에 정부는 흡연자들이 의료진의 전문적인 상담과 처방을 통해 보다 효과적으로 금연에 성공할 수 있도록 금연지원센터를 통해 금연캠프 등의 다양한 금연지원프로그램을 운영하고 있다. 본인의 의지와 가족의 응원과 도움 그리고 금연지원센터 등 전문가의 치료를 통해 흡연자들의 새해 결심 금연이 성공하여 하루하루 더 건강해지는 새해가 되었으면 한다.

독자제언

설 연휴, 오랜만에 가족들을 만날 생각에 설래는 귀성길 한 가지 방해요소가 있다면 교통정체일 것이다. 연휴 기간에는 차량 이동이 많다 보니 보행자 사고보다 차량 간 사고가 많다. 2016년~2020년 교통사고 발생 현황을 보면 설 명절 전후 교통사고 건수는 연 중 평균보다 적지만 교통사고 당 인명 피해는 평소보다 훨씬 많다. 이는 가족 단위의 이동이 많기 때문이다. 경찰청에 따르면 연휴 기간 중에서도 특히 연휴 전날과 다음날이 평소 주말 때보다도 사고가 많이 일어난다. 특히

설 연휴 교통사고 예방 위한 올바른 운전습관

오후 6시~8시 시간대에 집중되며, 대부분이 안전운전 불이행이 원인으로, 교차로에서는 가장 많은 사망사고가 발생했다. 명절 차례 후 음복과 오랜만에 만난 친지 등과의 음주 후 운전을 하거나 귀성·귀경, 성묘 등을 위해 무면허 운전을 하고, 교통정체 시 조바심에 중앙선 침범이나 신호위반을 하는 경우가 많다.

또한, 추운 날씨에 운행 중 계속해서 히터를 틀어놓게 되는데 장시간 이어질 경우 차량 내 산소가 부족해지고, 교통 정체 및 장거리 운행으로 인해 피로가 쌓이게 되면 졸음운전을 할 가능성이 높다. 졸음운전은 운전자의 안전뿐만 아니라 다른 사람들의 안전까지도 위협하는 위험한 행동이다. 졸음운전은 음주운전보다 사망사고 위험이 5배나 높기에 장

시간 운전 시 창문을 자주 열어 환기하고, 최소 두 시간마다 휴식을 취하는 등 졸음운전 예방을 위한 노력이 필요하다. 중대법규 위반행위 및 잘못된 운전습관은 자칫 대형사고로까지 이어질 수 있어 운전자 스스로 교통법규를 준수하고 올바른 운전습관을 가지는 것이 설 연휴 교통사고 예방을 위해 중요하다. 교통안전에 조금만 더 관심을 가지고 주의함으로써 교통사고 없이 모두가 즐겁고 안전한 설 명절을 보내길 바란다. 해남고속경찰서 교통관리계 경감

사설

일본의 군사 대국 문제

일본의 새 안보 전략에 바이든 대통령이 지지 의사를 밝히면서 일본은 군사 대국으로 가는 길이 트인 셈이 됐다. 앞으로 국제 안보 환경에는 어떤 변화가 있을지, 관심이 증폭하고 있다. 기시다 일본 총리는 미·일 정상회담에 앞서, 주요국 정상들과 잇따라 회담하며 군사 외연 확장에 주력했다. 프랑스, 영국과는 합동 군사훈련 방안을 구체화했고, 이탈리아에선 차세대 전투기 공동 개발 등에 박차를 가하기로 했다.

지난해 12월 3대 안보문서' 개정을 통해 선연한 방위 능력 보유와 방위비 대폭 증액의 당위성을 설파하는 일에도 주력했다. 그리고 마지막 방위국인 미국에선 이에 대한 바이든 대통령의 전폭적인 지지를 얻어냈습니다. 기시다 후미오 일본 총리는 "바이든 대통령 말씀대로 민주주의와 법치라는 가치를 공유하는 미국과 일본의 역할은 앞으로 더욱 증대될 것입니다."

라고 했다. 안보문서 개정 후 공격을 받았을 때만 방위력을 행사하는 이른바 '전수방위 원칙' 등이 무력화했다는 비판도 나왔다. 하지만 이번 미국의 추인으로 일본의 군사 대국화에 더 큰 날개를 달게 됐다. 더군다나 중국·러시아·북한에 맞서 일본은 미국과 전례 없이 밀착하며 몸집을 더욱 불리는 모양새다. 오키나와엔 새로 미 해병대 특수부대를 배치하기로 했고, 방위력 보충을 위한 토마호크 순항 미사일도 미국에서 들여올 수 있게 됐다.

미·일 안보조약을 우주 영역까지 적용해 일본 위성이 공격받으면 미국과 공동 방어하기로 했다. 급변하는 국제 안보 환경 아래 일본의 움직임이 커지고 있다. 이는 북-중-러 동맹 관계 때문이다. 특히 한국의 안보 문제에 비상이 걸렸다는 분석이 많다. 대한민국 정부의 병철한 대응이 필요해 보인다.

첫 전라북도 명장 탄생

기술이 뛰어나 이름난 장인을 '명장'이라고 부른다. 전라북도가 처음으로 지역 명장을 선정했다. 이들 명장들은 판과 열정으로, 한 분야에서 최고의 자리에 오른 이들이다. 권투 선수였던 박춘봉 씨는 늦깎이로 자동차 정비에 입문했다. 시작은 늦었지만 멈추지 않고 달려 여섯 달 만에 가능사를 뒀다.

그렇게 30년, 자격증이 하나 둘 쌓이면서 전라북도 명장에까지 이름을 올렸다. 피땀 어린 노력이 있었기에 가능한 일이었다. 박춘봉 전라북도 명장(자동차 정비)는 "처음에는 저도 문외한이었어요. 그러니까 어떻게 했어요. 더 열심히 해야 되겠지요. 그래서 나름대로 책을 사서 굉장히 열심히 공부하기 시작했습니다."라고 했다. 누군가는 해야 할 일이지만, 기술을 인정하지 않는 분위기는 아쉬운 부분이다. 후배들에게는 끊임없이 공부해야 한다고 조언한다. 예전에는 '야, 공

부 못하니까 가서 기술 배우라.' 이런 시대였었는데 지금은 공부 못하면 기술을 배울 수가 없고 따라갈 수가 없다는 것이다.

강정희 씨는 미용 분야 명장이자, 어릴 때부터 꾸미기를 좋아해 타고난 직업이라고 생각했다. 그래도 미용사로 살아온 30년, 순탄치만은 않았다고 말한다. 강정희 전라북도 명장(미용)은 "계속 공부를 하면서 자기 자신과의 싸움이 조금 힘들기는 했고, 가족들한테 미안하고요. 많은 시간을 할애 못 해서...,"라고 밝혔다. 더 나은 환경을 찾아 지역을 떠나거나 삶에 치여 일을 그만두는 후배들을 보고 2년 전 공유 미용실을 열었다. 현재 60명이 넘는 미용사가 이용하고 있다.

전라북도는 제과 제빵 분야 강동오 씨까지 3명을 첫 전라북도 명장으로 선정했다. 앞으로 명장을 계속 발굴해 기술 장려금도 지원하기 바란다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**