

건강 칼럼

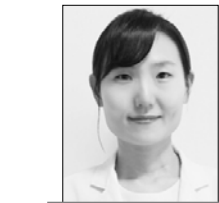
폐 건강을 위한 첫걸음

매년 5월 31일은 세계보건기구(WHO)가 지정한 세계 금연의 날입니다. 이 날은 흡연의 위험성과 금연의 중요성을 전 세계에 알리고, 폐 건강을 지키기 위한 행동을 촉구하는 뜻깊은 날입니다. 우리 몸속 ‘숨 쉬는 생명선’인 폐에 대해 다시 한 번 생각하고, 건강한 일상을 위한 실천 방법을 알아 보겠습니다.

△담배, 폐 건강의 적으로부터 벗어나기

담배 연가에는 수천 가지 유해 물질이 포함되어 있으며, 이 중 상당수는 발암물질입니다. 흡연은 폐암, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 천식 악화 등 여러 폐 질환의 주요 원인입니다. 특히, 흡연은 폐포를 파괴하여 산소 교환 기능을 약화시키고, 호흡 곤란과 생명 위협을 초래할 수 있습니다. 간접흡연 역시 직접흡연 못지 않게 폐 건강에 악영향을 미치므로, 비흡연자도 주변 환경에 주의해야 합니다.

담배는 1492년 콜럼버스에 의해 서구 사회에 처음 소개되었고 우리나라에는 1592년 임진왜란 때 일본으로부터 들어왔습니다. 20세기 중반부터 폐 건강을 위한 본격적인 금연 운동이 시작되었으며, 1965년에 최초로 담배에 경고 문구를 삽입하기에 이르렀습니다. 현재 일반적으로 접하는 궤련 외에도 엽권련, 담뱃대, 씹는담배, 코로 뱃대, 말는 담배 등 다양한 종류가 있습니다. 최근에는 전자담배를 금연 보조제로 사용하는 경우가 많은데, 전자담배는 니코틴



황 인 경
서울 서남병원 호흡기내과 과장

의존성을 유발할 수 있으며 일반 담배와 마찬가지로 유해 성분을 함유하고 있어 권장되지는 않습니다.

△금연, 건강한 삶을 위한 가장 확실한 선택

금연은 폐 건강을 지키는 가장 효과적이고 즉각적인 방법입니다. 금연을 시작하면 20분 후 심박수와 혈압이 정상에 가까워지고, 12시간 후에는 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 회복됩니다. 2주에서 3개월 후에는 폐 기능이 향상되고, 겉거나 운동할 때 숨이 덜 차며, 1년 후에는 심장 질환 위험이 절반으로 감소합니다. 5~10년 후에는 폐암을 포함한 다양한 암의 위험이 비흡연자 수준에 가까워집니다.

금연은 언제 시작하는 이득이 있으며, 금연 직후부터 그 효과가 나타납니다. 25세에서 34세에 금연할 경우, 흡연할 때보다 생존 기간이 10년 늘어나며, 35세에서 44세에 금연하면 9년, 45세에서 54세에 금연하면 6년, 55세에서 64세에 금연하면 4년의 생존 기간이 연장됩니다. 금연은 생존 기간을 늘리는 가장 중요한 치료법

이며, 폐암, 급성 심근경색, 뇌졸중의 발생 위험을 감소시킵니다.

△금연 성공을 위한 다양한 지원
금연은 약물 치료를 기본으로 하지만, 상담을 병행하면 금연 성공률을 높일 수 있습니다. 상담은 여러 번 받을수록 효과적이며, 심리적 지지와 격려는 금연 성공률을 높이는 데 중요한 역할을 합니다. 금연을 위한 전화 상담 서비스는 금연 준비가 된 흡연자에게 효과적인 도움을 제공합니다.

우리나라는 금연 지원 사업으로 금연 클리닉, 금연 상담 전화, 헬스기반 금연 길라잡이 등을 통해 다양한 정보와 높은 접근성을 제공하고 있습니다. 금연 클리닉 이용자의 6개월 금연 성공률은 약 41%, 금연 상담 전화 이용자의 1년 금연 성공률은 약 30%로 높은 성공률을 보입니다.

△폐 건강을 위한 생활 습관
금연 외에도 폐 건강을 지키기 위해서는 일상 속에서 꾸준한 노력이 필요합니다.

깨끗한 공기 환경 조성: 대기 오염이 심한 날은 외출을 자제하고, 외

출 시에는 마스크를 착용합니다. 또한, 집 안에서는 환기를 자주 하고 공기청정기를 사용하며 실내 흡연은 절대 금지하고 간접흡연 환경을 피해야 되겠습니다.

△규칙적인 운동: 유산소 운동(걷기, 자전거 타기, 수영 등)은 폐활량을 늘리고 심폐 기능을 강화하는 데 도움이 됩니다. 주 3~5회, 1회 30분 이상 꾸준히 운동하는 것을 목표로 해보는 것도 좋겠습니다.

△균형 잡힌 식사: 항산화 성분이 풍부한 과일과 채소(토마토, 브로콜리, 블루베리 등)를 충분히 섭취하고, 오메가3 지방산이 풍부한 생선도 폐 염증을 줄이는 데 도움이 됩니다.

△정기적인 건강 검진: 특히 흡연 경력이 있다면, 폐 기능 검사나 저선량 흉부 CT 검진을 정기적으로 받는 것이 중요하며, 조기 발견은 폐 질환 치료 성과를 높일 수 있습니다.

△호흡기 감염 예방: 독감 백신과 폐렴구균 백신 접종을 통해 폐렴 등 감염성 질환으로부터 폐를 보호하고, 감기나 독감 증상이 있을 때는 무리한 활동을 피하고 충분히 휴식합니다.

폐는 통증을 느끼는 신경이 없어서 침묵의 장기이고, 한 번 손상되면 회복이 잘 되지 않는 특징이 있습니다. 따라서 예방이 무엇보다 중요합니다. 세계 금연의 날을 맞아 금연을 결심하고, 일상 속 작은 실천을 통해 평생 건강한 폐를 지켜야겠습니다.

사설

다문화 공존 사회

우리 주변에 점차 다양한 국적의 사람들이 늘어나는 만큼 이제 다양한 문화가 공존하는 사회라는 인식 변화가 필요하다. 14년 전 한국에 온 어느 이주 여성은 남편과 연애 끝에 결혼해 한국으로 넘어왔지만 처음 겪는 한국 생활은 쉽지 않았었다.

그녀는 낯설고 차별을 받고 살아왔다. 중국어 강사 등 여러 직업을 거쳐 이제는 기관에서 다문화 가족 선배로서 결혼 이주 여성과 여러 가족들을 돕고 있다. 자녀 교육 문제는 다문화 가족의 어려움 중 하나다.

또 중요한 부분이 일자리라. 다문화 가족은 2000년대 국제 결혼이 성행하면서 본격화됐는데 우리 사회의 가족 형태로 자리 잡게 된 지 어느덧 30년을 바라보고 있다.

전북 지역 다문화 가구 수는 1만4,693가구로 전체 가구의 1.8%를 차지하고 있다. 5년 전과 비교했을 때 2,000 가구 이

상 늘어난 수치다. 도내 다문화 자녀 중 초·중·고등학생 수는 2023년 기준 8,320명으로 집계됐다.

숫자로는 아직 미미해 보여도 우리 사회에는 이미, 단일 문화가 아닌 다문화 사회로 변모하고 있다는 시각도 상당하다. 한국은 다문화 사회에 속한다는 응답자가 전체 응답자 1천 명 중 80% 이상이다.

다만, 다문화 인식이 아직 ‘여러 문화의 공존’ 등 넓은 의미가 아닌 ‘결혼 이주 가족’ 같은 외형적 다름을 중시하는 시각이 지배적인 것도 사실이다.

가족 구성원이 1인 가족도 있고, 2인 가족도 있고, 조손 가족도 있듯이 다문화 가족도 그냥 가족의 일반적인 유형이다.

우리 사회가 이제 다문화 가족이 아닌 그냥 ‘가족’으로, 다문화는 ‘문화’로 받아들여지는 흐름 속에 있다는 점은 확실하다.

환갑 맞은 전주MBC

1965년 라디오 방송으로 시작한 전주문화방송은 1970년대 텔레비전 방송을 개국하며 본격적으로 성장해 왔다. 컬러 방송 도입 후에는 보다 생생하게 지역의 이야기를 담아왔고 신속하고 정확한 뉴스로 지역과 시청자의 곁을 지켰다. 올해로 창사 60주년을 맞은 전주문화방송은 TV뿐 아니라 포털사이트와 유튜브 등 다양한 플랫폼을 활용해 전 세계에 우리 지역을 선보이고 있다. 흑백에서 컬러, 그리고 디지털로 이어지는 동안 지역의 희로애락을 다양한 콘텐츠에 담아왔다.

지방 권력과 지자체를 향한 날카로운 감사를 기반으로 진행한 기획 기사들은 우수한 저널리즘으로 인정을 받았다. 전주대사습놀이를 통해 전통 문화를 보존하고 발전시켜왔다. 전주문화방송은 이를 활용한 소리꾼, 경연대회인 ‘광대전 시리즈’로 전국의 귀명창을 전주로 불러 모았다.

공장식 축산의 고질적인 문제를 심층 취재한 연속 다큐멘터리로 국내외 찬사를 받기도 했다.

공정하면서도 흥미와 재미를 모두 갖춘 방송 프로그램은 많은 시청자의 선택을 받았고 외부 기관도 그 가치를 인정했다.

전주문화방송은 12.3 비상계엄 이후 광장에 모인 시민들의 목소리를 진실되게 전달했다.

대통령 파면 이후에는 우리 사회의 올바른 방향을 시청자와 함께 고민했다. 그 결과 지난해 12월에는 시청률 31%를 달성하며 주목받았다. 지상파 방송사업자 TV 부문에서 16개 MBC 계열사 중 큰 점수 차로 1위에 올랐다.

전주문화방송은 권력 앞에 굴하지 않고 지역민을 위한 공영방송으로 자리매김했다. 앞으로도 믿고 볼 수 있는 좋은 방송이자 지역민과 시청자에게 언제나 좋은 친구로 남기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

가정의 달 5월이다. 거리는 밝은 문구로 가족의 사랑을 이야기하고, 각종 캠페인과 이벤트가 혼혼함을 더한다. 그러나 그 ‘가정’이라는 말이 누군가 예전 상처로 남은 현실을 알고 있는 이들은 그만큼 조용하다. 나는 파출소에서 근무하며 그런 사람들을 자주 마주한다.

가정폭력은 여전히 많이 숨겨진 범죄 중 하나다. 신고에 비해 피해자는 많다. 상습적 폭력을 당하면서도 “오늘만 피하면 된다”며 발길을 돌리는 이들이 적지 않다. 경찰관으로서 때로는 개입하고도 아무것도 하지 못한 듯한 무력감을 느낄 때가 있다.

얼마 전의 일이다. 늦은 밤, 112에 다급한 신고가 접수됐다. 남편을 피해 도망쳐 나왔다는 여성의 전화였다. 즉시 출동했고, 어두운 골목길에서 신고자를 만났다. 겉으로 멀쩡해 보였지만

가정의 달, 피해자에게 필요한 건 침묵 아닌 용기

눈빛 속에는 말로 다 할 수 없는 피로와 두려움이 영겨 있었다. 그녀는 “술만 마시면 욕을 하고, 때릴 듯이 위협하는 남편이 사람처럼 보이지 않는다”라고 했다. 평소에는 말 잘 듣고 조용한 사람인데 술만 들어가면 돌변한다며, 그날은 정말 맞을 것 같아서 도망쳤다고 했다.

그럼에도 처벌은 원하지 않았다. 술만 깨면 아무 일 없었던 것처럼 말정하다며, 겨우 하룻밤만 피할 수 있게 해달라는 간절한 부탁. 그것뿐이었다. 나는 임시 숙소를 마련해주고, 다음 날 경찰서 전담 부서 상담을 안내했다. 필요한 조치와 법적 절차를 설명하고 도와줄 수 있는 범위 안에서 최선을 다했지만 씁쓸함은 남았다. 정말



이 주 연
고창경찰서
해리파출소 경사

처벌을 원하지 않는 것일까? 아니면 너무 익숙해진 탓일까?

가정폭력은 더 이상 개인의 문제가 아니다. 경찰은 피해자 분리, 접근금지, 임시 숙소 연계, 심리상담 등 다양한 방식으로 대응하고 있다. 최근에는 관련 매뉴얼이 강화돼 현장 대응도 빨

라졌다. 하지만 모든 보호의 시작은 ‘신고’다. 피해자 스스로 움직이지 않으면 경찰도 제도로 작동하지 못한다. 더 심각한 건 주변의 침묵이다. “가족끼리 다 그런 거지”, “한두 번이었어” 하는 말들은 피해자에게 폭력만큼 잔인하다. 이는 방조이며, 결국 또 다른 비극을 만든다.

누군가는 오늘도 “괜찮다”라고 말하며 집으로 돌아간다. 하지만 언젠가는 정말 큰일이 벌어질 수도 있다. 우리가 할 수 있는 일은, 작은 이상 신호를 외면하지 않는 일, 그게 가장 실질적인 예방이 될 수도 있겠다.

지금 이 순간에도 누군가는 숨죽여 두려움 속에 잠든다. 사랑받아야 할 공간이 고통의 장소가 되어선 안 된다. ‘행복한 가정’이라는 말이 누군가에게 그림자가 되지 않도록, 지금 우리가 할 수 있는 행동이 필요하다.

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 행태를 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.

