

건강 칼럼

금연, 작심삼일에서 벗어나자

세계적으로 매년 500만 명이 담배 때문에 사망하며, 그 수는 매년 증가하여 2030년에는 매년 1,000만 명에 달할 것이라는 자료가 발표됐다.

또 현재 생존자 중 5억 명 정도가 담배로 사망하며, 이들 중 2억 5천만 명은 중년기에 사망할 것으로 내다봤다.

우리나라에서도 매년 4만 7천명이 담배로 인해 사망하고 있다. 대부분의 흡연자가 매년마다 시도하고 있지만 번번이 실패하고 있는 금연, 금연에 성공할 수 있는 방법은 없을까?

▲ 흡연이 건강에 미치는 영향
직접흡연의 영향은 크게 두 가지로 나눌 수 있다.

타르로 인해 발생할 수 있는 전신적인 암과 니코틴에 의해 발생할 수 있는 혈관질환이 그것이다.

암의 30%가 흡연에 의한 것이고 특히 기관지, 폐, 후두암 등 연기에 직접 노출되는 기관은 90%가 담배로 인해 발생한다.

흡연은 혈관질환의 발병률도 2.5~3배 가량 높인다.

간접흡연은 무차별적인 '독가스 테러'라고 볼 수 있다.

담배 연기의 주류연은 흡연자가

들이마신 후 내뿜는 연기이고, 부류연은 담배를 흡입하는 사이에 담배 끝에서 나오는 연기를 말한다.

간접흡연은 부류연이 85%, 주류연이 15%를 차지하는데, 부류연이 주류연보다 직경이 작아서 폐의 더욱 깊숙한 부분에 침착될 수 있다. 간접흡연 역시 직접흡연 시 발생하는 모든 질병을 다 일으킬 수 있다.

최근에는 '3차흡연'이라고 해서 흡연자의 몸과 옷에서 나는 담배연기도 해롭다고 알려져 있다.

▲ 니코틴 중독의 심각성
금연할 때 가장 힘든 원인으로 니코틴 중독을 들 수 있다.

담배의 주성분 중 하나인 니코틴은 인체에서 사용되는 중요한 신경 전달물질 중 하나로, 우리 몸이 담배를 피워서 받게 되는 니코틴에 의존하도록 학습되었던 것이 갑자기

사라지자 혼돈을 겪게 되는 것이다.

니코틴의 중독성은 일금미약인 코카인, 헤로인과 유사하다.

그런데 합법적 마약이라는 게 더욱 큰 문제이다.

▲ 도움을 받으면 쉬워지는 금연
금연할 때 가장 큰 문제는 유지가 어렵다는 점이다.

담배 없이 사는 새로운 습관을 형성하려면 시간이 필요한데, 초기 3개월은 금연 약을 먹으며 버티고, 이후에도 의지력을 불태워 최소 1년은 완벽방어를 해야 한다.

이렇게 끊기만 한다면 놀라운 신체 변화를 경험하게 될 것이다. 금연을 시작하면 가장 먼저 혈중 산소 농도가 올라간다.

다음에는 혈액순환이 좋아지며 덕분에 혈관질환의 예방효과는 비교

적 빨리 나타난다.

문제는 타르로 인한 폐암인데, 생각보다 그리 빨리 좋아지지 않는다. 얼마나 젊은 나이에 끊느냐가 중요하다.

쌍인 타르를 배설할 능력이 나이가 들수록 점점 약해지기 때문이다.

금연이라고 하면 아직도 의지의 문제라고 여기는 사람들이 많지만 오랫동안 담배를 피운 사람이 의지만으로 금연을 시도하는 경우 성공률은 3~5%에 불과하다.

반면 의사 상담과 약물치료를 병행하면 금연 성공률은 40% 이상으로 올라가게 된다.

상담과 약물치료가 금연치료의 중심인데, 생각보다 약물 효과가 좋아서 가까운 병원에서 전문상담과 처방을 받으면 의지보다 금연하는 것보다 10배 이상 성공률을 높일 수 있다.

국민의 금연을 위해 한국건강관리협회에서는 금연치료를 시행하고 있다.

대상은 금연을 원하는 모든 국민으로, 1, 2회 차는 일부 비용을 부담해야 하지만, 3회 차부터 진료비와 약값 전액을 지원받을 수 있다.

진료비와 약값 지원뿐 아니라 성공 시 선물도 받을 수 있다.



최영득
전북본부 건강증진의원장

독자제언

'막말' 예방은 성장기 때 시작해야

말은 화자(話者)의 가정교육과 학교 교육이 어우러진 결과다.

비천한 언어를 쓰는 사람도 집에서 학교에서도 언어를 통해 자신을 통제하는 훈련을 못 받은 경우다.

우리는 사람들과 대화를 하면서 그 사람과의 대화를 통해 여러 가지 추측을 하게 된다.

이렇듯 '말'이라는 건 참 중요하다. 하지만 말을 함부로 함으로 인해 각종 언론에 보도되고 그 동영상은 일파만파 퍼져 나간다.

이런바 '막말'이 그것이다. 별것도 아닌 것에 입에 담기도 어려운 막말을 하고 자신의 분을 이기지 못해 때리기까지 한다.

현재의 막말 흉수를 방지하면 문화 수준 뿐 아니라 도덕성과 죄의식도 떨어져 사회가 더욱 협약해지고 국가 이미지도 떨어질 것은 자명하다.

이는 민집의 개인 유리창을 그대로 놔두면 너나없이 민집 유리창을 깨게 돼 결국은 그 동네가 슬럼화 된다는

'개인 유리창 이론'과 같다.

제재 없는 일탈은 전염성이 크기에 지금이라도 막말에 대한 적극적인 예방과 치료가 필요하다.

막말 예방은 성장기 때 시작해야 가장 효과가 좋다.

막말을 쉽게 하는 대표적인 이유가 성장기 때 훈육과 교육의 부재에 있기 때문이다.

따라서 자녀와 대화할 때는 물론 무심코 아이 앞에서 말을 함부로 해서 안 되며, 철없는 어린이가 재미삼아 욕설 등을 하면 단호하고 반복적으로 잘못을 지적하고 교정해줘야 한다.

남의 입장을 생각할 능력이 없거나 남의 시선에 아랑곳하지 않고 말을 함부로 하는 인격 장애자의 경우 자신의 문제성에서 나오는 막말이 자신에게 어떤 피해를 초래하는지를 환자 본인이 인식하게 하는 정신치료나 인지행동 치료를 반복해야 할 것이다.

김철호 원산경찰서 청문감사관실 경위

독자제언

전화금융사기(보이스피싱) 예방을 위해

전화금융사기 피해예방 및 범인검거 대응역량강화를 위해 지능팀장을 전화금융사기 대응 TF팀장으로 컨트롤 타워 역할 수행하도록 연중 강력한 단속과 피해예방을 위한 전 기능 참여 수요대상자별 맞춤형 홍보를 전개하는 등 지속적 근절대책 추진하고 있다.

또한 금융기관 창구 직원과 핫라인을 구축하고 고객인출 및 이체 등 피해의심 되는 고객이 방문했을 때 활용 할 수 있도록 금융기관 창구 직원 모니터 등에 대처요령 등을 부착하여

피해최소화를 위해 다각적인 활동을 펼치고 있다.

최근 빈발하고 있는 대출 빙자형 전화금융사기를 예방하기 위해 진안군 협조 하에 주민들에게 문자를 발송하고, 홍보동영상 배포, 파르르 캠페인 하는 등 다각적인 방법으로 예방활동을 하고, 민약 관내 전화금융사기가 발생 대비하여 금융기관과 협조 강화하여 유형별 FTX실시하여 주민들의 소중한 재산을 보호하는 등 공감협력 치안활동에도 최선을 다하고 있다.

황인근진안경찰서 수사지원팀 경사

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서도송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

지역 발전 도모에 뜻을 같이 해야

설 연휴가 끝나고 이제 일상으로 돌아온지도 이들이 지났다. 그런데 설 연휴 내내 군산 GM의 폐쇄 소식 때문에 심란했던 이가 하나 둘 돌아왔다. 이런 때 전북도는 스스로의 마음과 생각을 다 잡아야겠다. 지난날 여러 번 말했던 바, 지역발전을 항상 중심 주제로 매진해야겠다는 주문이다. 바로 지금 이 순간에도 지역 발전은 경쟁의 소산이 아닐 수 없다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 발전시키기 위해서 생각이 많은 거라는 이야기다.

전북도는 지역 발전 도모에 앞장 서야겠다. 틀리니 한숨을 푹푹 쉰 수밖에 없는 소식뿐이지만 그래도 어찌됐든가. 도민들 모두 다른 지역으로의 탈출을 마음 먹지 않는다면야 지역 발전에 앞장 서는 게 순리다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 버린 세월이 오래인 이때 전북도는 앞장 서서 도민에게 용기와 위안의 근거가 돼야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지금의 심리적 난국에서 벗어날 길이 없다. 기회가 있을 때마다 말했던 것을 또 언급하거나 지역의 낙후는 도민에게 아물지 않은 상처

의 정서로 작용되고 있다.

전북도는 지역 발전 도모에 힘을 쏟아야 한다. 되는 일보다 안 되는 일이 많다고 그렇다. 전북도는 지역의 미래를 이끌 새로운 프로젝트를 발굴해야 한다. 그런 까닭에 전북도 고위 관계자들과 브레인들의 책임은 막중하다. 지역의 발전을 결심하는 이들은 비대한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있는 자부심만으로는 부족하다. 소속된 곳에 상관없이 머리를 맞대고 지역 경제의 난국을 돌파해야 한다. 그리고 한 가지 더 주문할 게 있다.무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야겠다.

전북도는 지금, 지역 경제의 현 주소를 생각해야 한다. 군산 경제가 몰락하고 있는 이때, 전북도는 미래 발전을 약속하는 사업이 도내에 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 그러므로 다시 말하는데 전북도는 기회가 있을 때마다 도민에게 공표했던 것들을 잊지 말아야겠다. 전북도는 올해 다른 광역 시도 지지체보다 기민하게 움직이는 가운데 지역발전을 항상 중심 주제로 삼았으면 하는 바이다.

흔들리는 지역 경제 이대로 둘 것인가

지금 지역경제가 흔들리고 있다. 전북도는 지역경제를 살리기 위해 인간 힘을 써야겠다. 그런데 지금 미미한 모습을 보여주고 있으니 유감이다. 흔들리는 모습을 두고 특단의 대책도 없이 하루 하루를 보내고 있으니 한심하다. 속수무책도 이쯤되면 어지간하다고 비아냥대지 않을 수 없다. 사실이지 지역 경제가 흔들려온 것은 어제 오늘의 일이 아니다. 틀리니니 안 좋은 소리뿐, 도대체 희망적인 소식이 없으니 여간 걱정이 아니다.

전북도는 작금의 사태를 두고 도민에게 뭐라고 말을 해야 한다. 그런데 그게 없으니 불만이 크다.그렇지 않아도 일자리 창출이 어려운 이때, 일자리가 하릴 없이 줄고 있으니 이 일을 어찌 해야 좋단 말인가. 전북 경제의 큰 축을 담당하던 군산 경제가 근본부터 흔들리고 있음에도 전북도는 정부를 상대로 제대로 된 발언조차 못하고 있다. 틀리니니 자극히 상식적이고 알맹이 없는 요구 뿐이다. 일지러에 목마른 도민들의 입장으로서 매우 곤혹스런 일이다.

전북도는 이번의 일을 계기로

분발해 마땅하다. 말로만 전북의 자존을 말하고, 말로만 전북의 재력 찾기를 주장해 그게 무슨 소용이란 말인가. 군산 현대조선소 폐쇄 이후 협력업체들이 어려움을 겪고 있을 때 전북도는 뭐 했는가. 사장이 그러니 GM 폐쇄 이후에도 무슨 특별한 대책이 있을 리 없다며 도민들은 전북도를 신뢰하지 않고 있다.

전북도는 떨치고 일어나야 한다. 예전에 주장했던 말대로라면 군산 경제를 위해 땀을 보여줘야 했다. 전북도가 군산 경제를 살려내겠다고 천명했으면 땀을 보여줘야 했다. 이번엔 군산 GM 폐쇄 사태를 두고서 영양가 없는 변명과 제스처는 생각했으면 좋겠다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고, 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일했다. 전북도는 지역 경제 바로 세우기에 사활을 걸어야 했다. 전북도가 그같은 각오를 보여주지 않는다면 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 각오를 단단히 해야 한다. 흔들리는 지역 경제를 이대로 내버려두어서는 곤란하다.

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 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**