

건강 칼럼

새해 금연에 성공하려면

새해 금연 열기가 뜨겁다. 그러나 대부분 흡연자들은 몇 달도 안돼 새해 그토록 맹세했던 금연에 실패할 것이다. 왜 그럴까. 담배에 대한 의존성을 일으키는 물질 니코틴 때문이다. 니코틴을 포함한 알콜이나 마약 등 중독을 일으키는 모든 물질의 기전에는 뇌 보상회로가 작용을 하게 된다.

중독을 일으키는 물질들은 이 보상회로를 활성화시켜 물질 추구하고 갈망을 일으키는 것으로 알려져 있다. 긍정적인 보상 또는 강화시스템으로 자극되면 행동의 반복을 일으킨다.

담배를 피우게 되면 흡입된 니코틴의 약 25%가 혈액으로 흡수되고 15초 내 내뇌에 도달하게 된다. 니코틴은 앞서 이야기한 보상회로의 도파민 경로를 활성화시켜 강력한 긍정적 강화와 중독을 유발한다.

니코틴의 반감기는 약 두 시간 정도다. 의존자의 경우 흡연하지 두 시간 이상이 지나면 니코틴 농도가 떨어지거나 다시 흡연하고 싶은 욕구를 느끼는 것이다.

니코틴은 또한 다른 호르몬이나 신경전달물질 등은 증가시켜 뇌를 자극하는데 단기적으로는 뇌 혈류량을 증가시키지만 장기적으로는 뇌혈류량을 오히려 감소시킨다.

니코틴은 말초근육에 대해서 이완 효과가 있고 이외에도 말초혈관 수축, 장운동 증가, 대사의 증가, 비안구운동수면의 변화, 떨림 등을 일으킨다.

니코틴의 자극 효과는 주의력, 학습, 반응시간, 문제해결 능력 등을 향상시킬 수 있다. 흡연자들은 흡연이 기분을 고양시키고 우울감을 호



이 병욱 건강보험 일산병원 정신건강의학과 교수

전시킨다고 이야기한다.

▷니코틴, 근육에 이완효과... 하루~이틀 금단 증상 최고조 니코틴은 뇌에 대한 자극효과와는 달리 근육에는 이완효과를 나타낸다. 반감기가 두 시간 정도여서 니코틴 의존자의 경우 흡연 후 약 90분에서 120분이 지나면 금단 증상이 나타나기 시작해 24시간에서 48시간이 지나면 금단 증상이 최고조에 이르게 된다.

금단 증상은 길게는 수 주에서 수 개월까지 지속되기도 한다. 주요 금단 증상에는 담배를 피우고 싶은 마음(갈망감), 긴장감, 짜증, 집중곤란, 졸음, 수면장애, 맥박 감소, 혈압 저하, 식욕 증가, 체중 증가, 운동능력의 감소, 근육 긴장 등이 있다. 경미한 금단 증상은 니코틴 함량이 높은 담배를 피우던 사람이 니코틴 함량이 낮은 담배로 바꿨을 때 나타나 수 있다.

니코틴은 자체에 독성이 있어 다량 복용했을 경우에는 호흡마비를 일으켜 사망할 수도 있다. 니코틴 독성의 증상으로는 메스꺼움, 구토, 침울함, 창백해짐, 설사, 어지러움, 두통, 혈압 상승, 빈맥, 떨림, 진땀 흘림 등이 있다. 또 니코틴 독성 중에는 집중곤란, 혼란스러움, 감각장

애 등의 증상도 있다. 흡연은 폐암뿐 아니라 구강, 인두, 후두 및 식도 등 각종 암의 원인이 될 수 있고 호흡기질환, 심장질환, 혈관질환 등 수많은 치명적인 질환의 원인으로 알려져 있다. 이를 모르는 사람은 거의 없을 것이다. 건강에 나쁘다는 것을 알면서 피우기 시작하고 오래 많은 양을 피우면 끊기 힘든 이유는 앞서 이야기한 대로 니코틴이 중독성이 있는 물질이기 때문이다.

미국의 한 조사에 따르면 흡연자의 약 70%가 금연을 고려하고 있고, 이 중 46%가 1년 이내에 금연을 시도한다고 한다.

◇자신의 의지 따른 금연 성공률은 3~7%

자신의 의지만으로 금연을 시도했을 경우 성공률은 약 3~7%에 불과하다. 해마다 연초에 많은 사람들이 금연을 결심하고 담배판매량도 떨어지지만 금연에 실패해 3~4월쯤 되면 다시 원래의 판매량을 회복하는 것을 보면 의지만으로 금연을 실천하는 것이 쉽지 않은 일임을 알 수 있다.

흡연을 치료하는 방법은 여러 가지가 있다. 비약물치료, 약물치료로 크게 나눌 수 있다.

실제 임상에서의 단순한 조연만으로도 금연 성공률은 10%까지 증가하는 것으로 알려져 있다. 미국 보건부는 3분 이내에 효율적인 금연을 유도할 수 있는 '5A'를 이용한 개입을 권고하고 있다. 환자에게 금연 의지가 있는 경우 질문(Ask), 권고(Advice), 파악(Assess), 조력(Assist) 및 추후계획수립(Arrange)의 일련의 도움으로 환자의 금연을 도와줄 수 있다.

비약물적 치료에는 동기강화치료, 인지행동치료, 집단정신치료 등이 있다. 동기강화치료는 흡연자의 금연에 대한 동기를 강화시키는 것으로 변화에 대한 저항을 다루고 자기효능감을 지지해주는 것이다. 금연 인지행동치료에선 대처기술 훈련, 자극통제기법, 혐오요법, 재발방지 훈련 등의 기법을 활용한다. 약물학적 치료는 니코틴대체요법과 이의 약물치료법이 있다.

니코틴 대체요법은 니코틴 의존 자체를 치료하기보다는 담배의 성분 중 중독을 일으키는 가장 강력한 성분이나 유해성 자체는 크지 않은 니코틴을 흡연 이외의 방법으로 신체에 공급해 니코틴 금단 증상을 감소시키고 갈망을 줄이는 방법이다.

니코틴 패치, 니코틴 껌, 니코틴 사탕, 니코틴 비강분무제, 흡입기 등이 있다. 니코틴 대체요법을 사용할 경우 흡연량에 따라 적절한 용량의 대체요법을 사용해야 한다. 투여된 니코틴의 양이 부적절할 경우에는 흡연 욕구를 감소시키지 못해 치료가 실패할 수 있다. 따라서 전문가와 적절한 상담이 필요하다.

\*\*출처 : 메디소비저뉴스(http://www.medisobiznews.com)

독자제언

사람보다 우선시되는 것은 없어야

러시아에서는 보행자가 횡단보도는 물론 차도를 무단 횡단할 경우에도 자동차 운전자는 경적을 울리거나 비켜가지 않고 통행이 끝날 때까지 멈춰서 기다린다고 한다.

우리나라는 2018년 12월말 기준 자동차 등록대수가 2300만대에 이르러 인구 2.3명당 1대의 자동차를 보유하고 있는데, 자동차만큼 교통에 있어 우선순위로 높은 비중을 차지하고 있다. '자동차가 먼저'라는 생각은 안전 지대인 횡단보도에 있는 보행자조차 무시되기 때문에 교통사고에 따른 인명피해가 빈번하게 발생하고 있다. 차보다 사람이 먼저가 되어야 하는

이유는, 값비싼 자동차 같은 재물보다 사람의 생명이 더 중요하고 가치가 있기 때문이다. 자동차의 운전자도 사람이지만 무장해제된 보행자와 안전 면에서는 결코 비교될 수 없을 것이다. 자동차를 타면 운전자가 되지만 차에서 내리면 보행자가 된다는 점과 내 가족, 이웃이 모두 보행자임을 명심하고 사람을 중요하게 생각해야 할 것이다.

사람을 생각하고 생명을 아끼며 존중해야 하는데 공감한다면 당장 지금부터 보행자를 기다리고 기꺼이 양보하기 등을 실천하기 바란다.

문정원 군산경찰서 교통조사계 경위

사위이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

풋 프린트 남기는 호나우지뉴



브라질 전 축구국가대표 호나우지뉴가 8일(현지시간) 리우데자네이루 마라카낭 경기장에서 '브라질 축구 명예의 전당'에 헌액, 풋 프린트를 찍고 있다.

사설

연속 발전 프로젝트에 힘 실어야

연속 발전 프로젝트에 힘을 실어야겠다. 전북도는 옛그제 야심차게 선언한 게 있다. "전북 대도약의 첫해를 맞아 발전 핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 그리고 그 성취는 우선 새만금 쪽에서 이루어져야만 한다. 국제 공항 건설 사업은 예타 면제를 통해서라도 추진이 되어야겠다. 그리고 저번에 새만금 개발청이 새로 발표한 내용도 그렇다. 새만금에 매머드급 신재생 에너지 클러스터를 조성하려면 기대감을 키우는 것도 좋지만 그보다는 구체적으로 추진력을 보여주는 게 우선순위다.

도민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다.

그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 지난 수년간 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교 사건이 그것이다. 따라서 군산과 남원은 실업 문제가 심각하다. 군산과 남원이 살아야 하는 데 앞으로가 걱정이다.

정부의 일 하는 방식이 이쪽

의 기대와 많이 달라 그제 희망 사항에 그칠까 염려가 된다. 그럴 때 전북도는 새만금 개발청과 함께 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 자존 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제류 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 부인할 수 없는 사실이다.

우리 지역의 낙후는 도민의 수가 말하고 있다.

지금의 사태를 극복하지 못하면 지난해보다 더한 인구 감소가 예상된다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셸프 자존심일 뿐이다.

나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다.

그런데 지금은 184만 명에도 못미치고 있다. 사정이 이러니 낙후를 반복해 말하지 않을 수 없다.

지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 연속 발전 프로젝트에 힘을 더 실어주기 바란다.

균형발전 목소리 더 크게 내야 한다

전북도는 정부를 상대로 지역 균형발전을 말해야겠다. 그것도 크고 힘차게 말해야겠다. 정부가 균형발전을 추진하고 있다지만 우리 입장에서 여전히 미흡하다.

우리 전북 지역에서는 지난 수 년 사이 일자리가 대량으로 증발돼 버렸기 때문이다. 그런데 현실이 접입가경이다. 고대하는 바 지원은커녕 균형 발전 원칙조차 제대로 지켜지지 않고 있다. 그러므로 전북도는 올해부터 7조 원 예산 시대를 열었다고 해서 만족을 말해서는 안 된다. 정부는 지방분권을 말했지만 실익이 없는 그런 것은 도민의 입장에서 마땅치 않다. 고통만 가중시키는 결과를 초래할 게 뻔하니가 말이다. 그러므로 전북도는 지역 현인들이 지지부진한 것을 짚어야 한다. 역대 정부가 전북에 소홀했는데 현정부도 오십보백보 수준이다. 전북도는 지역 발전을 위해 열심히 애쓰고 있다는 말만 되뇌어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 고통이고 슬픔이다. 국제사업인 새만금 사업이 저러니 다른 사업들이 오죽하랴나. 청사진대로

라면 진척에 마무리됐어야 할 일들이 아직도 터벅터벅하는 모양새이니 답답하다.

전북도의 고위 관계자들은 이런 지적이 섭섭할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 사업들이 추진되고 있다지만 거북이 움직임을 그런 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다. 그리고 새만금 국제공항 건설 건이 계속해서 묵살되고 있는데 안 될 말이다. 전북의 오늘은 십 년 전과 비교해도 달라진 것이 많지 않다. 따라서 지역 균형발전은 계속 요해 마땅하다. 전북도는 비상한 각오를 다져야겠다. 도민의 기대를 충족시키기에는 미흡한 것들 투성이다. 발전 보폭이 마음에 안다고 여러 번 지적했거니와 전북도는 힘차게 제 목소리를 내야 한다. 정부로부터 혜택을 받고 있을 을 생각해 다른 지자체보다 발전의 수위를 높여야 한다. 그렇게 달라진 행보 보여주기를 도민들은 바라고 있다.

Advertisement for Jeonju Daily newspaper. Features a graphic of a sailboat on waves and a sun. Text includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more, a newspaper with readers), and '전주매일' (Jeonju Daily).