

건강 칼럼

폐암을 이기는 법, 새해에는 금연을

흡연은 폐암을 발생시키는 가장 주요 원인이다. 폐는 우리 몸에 산소를 흡입하고 나쁜 이산화탄소를 밖으로 배출하는 기능을 하며 나쁜 공기의 영향을 많이 받는다. 특히 흡연은 본인뿐만 아니라 주변사람들에게 간접적인 영향을 주며 폐암에 걸릴 확률이 흡연자보다 비흡연자가 더 높다. 그러므로 가족과 내 건강을 위해서 최고의 방법은 바로 '금연'이다.

▶ 금연에 성공해야 하는 이유를 찾아라

새해를 맞아 금연을 결심한 사람들은 작심삼일이 되기 전에 금연에 반드시 성공해야 하는 이유를 찾아야 한다.

지난해부터 흡연의 폐해를 생생하게 묘사한 금연광고가 TV와 영화, 약, 유튜브 등 여러 가지 매체를 통해서 나오고 있다. 흡연을 하면 폐암이 발생할 위험이 높아진다고 알려져 있지만 우리나라 금연광고는 단순히 의학상식을 전달하는 수준에 머물러 있었다.

전 세계적으로 담배로 인한 사망자는 약 10억 명에 이른다. 남성 사망의 16%, 여성 사망의 7%는 담배 때문인 것으로 보고되고 있다. 질병별로 보면 남성 폐암 사망의 80%, 여성 폐암 사망의 50%가 흡연 때문으로 보고되고 있다.

2030년까지 담배로 인해서 매년 약 800만 명이 사망할 것으로 예측하고 있다. 더 무서운 것은 2011년 기준으로 약 60만 명의 비흡연자들이 간접흡연의 노출로 인해 사망했다는 것이다.

이제 금연은 흡연자들만의 문제가 아니다. 20세기에 담배로 인해서 약 1억 명이 사망했다고 하는데 흡연율이 현재 추세로 지속된다면 21세기에는 담배로 인한 사망자만 10억 명이 넘을 것으로 예측하고 있다.

▶ 흡연하면 60여 종의 발암물질이 폐로 들어온다.

흡연으로 인해서 가장 많이 손상된 기관은 폐다. 폐는 우리 몸에 필요한 산소를 받아들이고 이산화탄소를 내보내는 중요한 일을 하는 기관이다.

흡연을 하면 60여 종의 발암물질과 나프탈렌, 페놀 등 4천 여 가지 화학물질이 폐로 들어온다.

흡연은 폐 속으로 나쁜 물질을 들여보내는 행위다. 오랜 기간에 걸쳐 흡연 한 사람의 폐를 연구한 결과 흡연이 폐 기능의 감퇴 시기와 속도를 앞당긴다는 사실이 드러났다.

현재 담배를 피우고 있는 흡연자는 30대 중반에 폐 기능의 감퇴가 시작된다.

이는 평균보다 15년 빨리 폐 기능의 감퇴가 시작되는 것이다. 폐 기능은 1초 동안의 노력성 호기량, 즉 내쉬는 날숨의 양으로 측정한다. 여

성은 남성에 비해 폐기능이 더 빨리 감퇴된다. 따라서 흡연하는 여성은 비흡연 여성에 비해 폐 기능의 초기 감퇴 속도가 더 빨랐고 감퇴가 시작되는 나이도 낮았다.

호흡기 질환에 관한 연구에 따르면 흡연과 연관해서 증상의 정도가 폐 기능의 감소율을 변화시킨다고 한다. 폐기능 감퇴의 증상이 없는 남성 흡연자와 비흡연자의 폐 기능 감소율은 비슷하다가 흡연자 나이가 약 48세가 되면 감퇴율이 -29ml/년에서 -46ml/년으로 급격하게 증가했다. 폐기능 감퇴 증상이 있는 흡연자는 폐 기능 감소율의 증가가 34세부터 시작되었다는 점도 주목해야 한다.

▶ 금연하면 건강도 챙기고 경제도 살린다.

금연을 해서 얻는 이득은 크게 건강상의 이득과 경제적인 이득으로 나눌 수 있다. 무엇보다 금연을 하면 즉각적으로 건강에 이득이 된다. 50세 이전에 금연한 사람은 흡연자에 비해서 15년 동안의 사망위험이 절반으로 줄어든다고 금연은 폐암을 포함한 모든 암과 심장마비, 뇌졸중, 만성 폐질환의 위험

을 줄여준다.

▶ 골바로 실천할 수 있는 금연방법 선택이 중요

흡연습관과 니코틴 의존도를 고려하여 실천할 수 있는 적절한 금연 방법을 선택해야 한다. 금연을 하는 방법은 금연법·단연법, 인지행동요법, 니코틴대체요법, 약물요법 크게 네 가지로 나눌 수 있다.

일반적인 금연은 담배를 한 모금도 피우지 않는 단연법을 말하지만 평소 흡연량이 많고 니코틴 의존도가 높은 경우에는 흡연량을 서서히 줄여가는 금연법도 고려해볼 수 있다.

금연이 작심삼일로 끝나는 이유는 대부분의 흡연자들이 단연법을 실천하기 때문이다. 단연법을 무리하게 실천하면 금단증상이 너무 심해져서 일상생활에 지장을 주는 경우가 많다.

인지행동요법은 흡연욕구를 유발하는 자극들을 줄이고 니코틴 의존도를 조절하기 위한 대체요법 이외에 심리사회적 치료(동기강화, 인지행동, 대처기술훈련)를 적절하게 병행하는 것이다.

니코틴대체요법은 담배의 유해 화학성분을 제외한 니코틴을 패치나 껌, 사탕 형태로 공급해주는 금연보조요법이다.

마지막으로 약물요법은 금연치료제로 승인받은 약물 '부프로피온'(Bupropion)을 복용하여 금단증세를 줄여주는 것이다. 담배를 피울 때 분비되는 도파민이나 노르에피네프린의 효과를 약을 복용하여 담배를 대신하게 하는 것이다.

사설

전북도 신규 사업 추진 속도내야

전북도는 신규 사업 추진에 힘내야겠다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 왜 이런 말을 하느냐면 지역 발전이라는 게 거저 주어지는 것이 아니기 때문이다. 다른 광역시도들이 각자 자기 지역의 발전을 위해서 뚝고 있는 것을 생각해야 한다. 그러므로 지역발전은 경쟁의 소산이라고 말해도 과언이 아니다.

그런 점에서 전북도의 신규사업 발굴 작업이 관심의 대상이다. 새해들어 2018년과 2019년을 미리 내다보고 지역 발전 계획을 다듬고 있는 게 보기가 좋다. 전북도가 총 370건 6천600억원 규모의 일거리를 찾은 것은 도민들에게 매우 긍정적이다. 그런데 문제가 있다. 정부가 매년 우리 전북에 대해서는 건축 재정을 구사하고 있기 때문에 국비 확보를 위한 선제적 대응도 미리 염두에 두어야겠다. 그렇게 하지 않고서는 전북도의 신규사업 추진이 탄력을 받을 수가 없다.

전북도는 신규 사업 발굴과 함께 그 당위성에도 관심을 가져야 한다. 전북 발전을 위한 신규 사업들이 매년 도전 받았음을 전북도가 누구보다도 잘 알고 있을

것이다. 그런 역사가 오래이기에 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역시도에 비하면 뒤처져 있음을 알아야 한다. 그러므로 도지사를 비롯해서 각 시군 단체장들과 기관장들은 비상한 각오를 다져야 한다.

이제 신규사업을 발굴했으면 전북도는 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 정부 부처를 상대로 저자세를 보이지 말고 진취적인 자세를 보여야 한다. 그런 진취적인 자세라야 끈덕진 행보도 가능할테니 말이다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 다들 고만고만한 것 지역의 현실이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에도 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야 한다. 그래서 지난해 공표했던 탄소산업 구상도 잊지 말아야겠다. 2020년까지 1조6천억원 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다는 단 그 구상도 반드시 실현시켜야 한다는 당부이다.

도내 대형마트, 설 맞아 지역 농산품 늘려라

설 대목을 맞아 대형 마트들에 당부할 게 있다. 지역 농산품과 관련해 판매 협조가 있어야겠다. 대형 마트들이 보이는 영업 행태는 도민들의 정서에 맞지 않다. 어떻게 좋다는 평가를 할 수가 없는 것이다. 지역사회와 함께 하는 모습이 명절 때면 늘 아쉽다. 그리고 매년 독식하는 태도도 울바르지 않다. 영세 상인과 조화하며 상생하려는 정신태도를 배양해야

차려야 한다는 지적이다. 1조 3천 800억 원의 판매 수익을 올렸음에도 기부액은 겨우 7억7천만만 원에 불과했다는 예전의 보도가 생각난다. 그것은 두고 두고 생각해볼 문제가 아닐 수가 없다. 지켜야 할 도리는 지켜야 하니까 말이다. 대형 마트들이 자본주의 논리를 휘두르면 지역사회에 희망이 없다. 거둬 말하지만 공존과 상생의 대원칙을 저버릴 수는 없다.

도내 대형마트들은 잘 알고 있을 터이다. 대형마트를 때문에 재래시장과 골목의 상인들이 힘들어하고 있는 것을 말이다. 갈수록 찾는 고객이 줄고 영업 이익이 형편 없다보니 점포들이 하루가 다르게 줄고 있는 것이다. 실제 목도되고 있는 현실이므로 아니라고 부인하지는 못할 터이다. 대형마트 관계자들은 보다 마음을 넓혀야 한다. 소규모 상인들이 못살겠다고 아우성인데 이런 추세대로 아무런 변화가 없다면 곧만하다. 설 대목을 맞아 도내 대형 마트들이 지역 사회를 위해 할 수 있는 게 더 있을 것이다. 그게 무엇인지 도내 대형 마트들은 찾아야 한다.

대형마트들은 도민들과 친화하려고 해야 한다. 도민에게 어떤 눈총을 받고 있는가 스스로 알아

독자제언

국민 식탁에서 물러가야 할 불량식품

이제 곧 민족 최대 명절인 설날이 다가온다. 설날에는 그동안 떨어져 살았던 가족들이 한데 모여 차례를 지내고 함께 음식을 먹으며, 그동안 미처 하지 못했던 정다운 이야기를 나누는 즐거운 날이다.

하지만 즐거운 설날에도 대목을 노리고 소비자를 기만하는 등 불량식품 판매행위가 여전히 기승을 부린다.

이러한 명절특수 분위기에 편승하여 비위생적 식품의 제조·유통, 원산지를 허위 표시한 농수축산물 유통, 각종 허위·과장광고 행위도 증가할 것으로 예상된다.

이에 경찰은 고기류, 수산물과 선물용으로 소비되는 건강식품을 명절 3대 식품으로 선정하였다.

중점 단속 대상으로는 선물용·차례용 식품 관련 위해식품의 수입·제조·유통 행위, 원산지를 속이는 행위, 허위·과장광고 행위, 불량식품 유통행위 등 악의적 불량식품 제조·유통사범 단속, 불량식품 유통 사정 차단 등 불량식품을 강력하게 집중 단속할 것이다.

설·명절을 앞두고 국민들의 먹거리를 위협하는 불량식품을 근절하기 위해서 경찰의 강력한 단속도 있지만, 국민들 또한 부정불량식품으로 의심되는 식품을 발견되는 경우에는 112와 가까운 경찰관서, 부정·불량식품 신고센터(전화 1389번)에 적극적으로 신고해야 할 것이다.

유디연 전주원신경활서 화산지구대 경사

독자제언

안전띠, 나와 가족의 행복

설 명절기간 TV뉴스 중 약방의 감초처럼 빠질 수 없는 내용은 명절기간 중 교통사고이다.

최근 3년간 설 연휴기간 교통사고 발생 현황을 분석한 경찰청 통계에 따르면 설 연휴 전날 교통사고는 평상시에 비해 26.5% 증가했다.

교통단속을 하다보면 과거보다 안전띠를 메지 않는 운전자들이 줄었다.

하지만 여전히 운전자 4명 중 1은 안전띠를 매지 않는다고 한다. 사고 발생 시 자신을 보호하는 안전과 직결되어 있음에도 운전자의 의식이 너무나 인일하다는 현실을 보여주고 있다.

필자는 지구대 근무 중 운전부주의로 도로 옆 전신주를 충격한 교통사고 현장에 출동한 적이 있다.

당시 전신주는 자동차의 충격으로 절단되어 있었고 차량은 심하게 파손되어 논바닥에 굴러 전도되어 있어 사망이나 중상이 우려 되는 상황이었다. 그러나 운전자는 의외없이 구조되어 병원에서 간단한 치료를 받고 귀가하였는데 그 이유는 운전자가 안전띠를 착용하여 자신의 안전을 지켰기 때문이었다.

앞으로 경찰에서도 운전자는 물론 조수석 안전띠도 지속적으로 단속할 예정이다. 단지 경찰의 단속을 피하기 위한 수단인 아닌 소중한 생명을 지켜주는 안전장비임을 명심하고 자동차 탑승 시 안전띠 착용하는 습관을 생활화 하자.

박광섭 전북지방경찰청 기동대순경

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일