

# 담배 1개비에 수명 5분 ‘뚝’…5분만 참으면 금연 성큼

새해 건강



흡연자들은 새해를 맞아 어김없이 금연을 시도하고 직십삼일로 끊나기 일쑤다. 중독 증상을 이기지 못해 담배를 피우고 후회하는 모습을 반복하게 된다.

금연으로 가는 징검다리로 전자담배를 피우는 흡연자들이 많았지만, 실상 냄새가 적게 나는 담배를 피울 뿐이다. 최근 미국에서 액상형 전자담배가 폐 손상을 일으키고 시민수가 발생한 사례가 공개되면서 국내에서도 우려가 커진 상황이다.

식품의약품안전처에 따르면 국내에 유통되는 153개 액상형 전자담배(담배·유사담배 포함)의 액상을 분석한 결과, 미국에서 폐 손상 의심물질로 지목된 '비타민E 아세테이트'는 총 13개

암환자 10명 중 3명, 담배 때문에 암…‘만병의 근원’

금연 3일째 금단증상 최고조…니코틴 테스트 효과

제품에서 0.1~8.4ppm(mg/kg) 범위로 검출됐다. 전자담배도 담배의 일종으로 건강에 해로운 건 마찬가지라는 전문가들 분석이 많다.

연초담배(일반담배) 역시 일산화탄소와 타르, 벤조피린 등 4000여종의 유해 물질이 들어있어 건강을 해치는 주범이다. 암환자 10명 중 3명은 담배 때문에 암에 걸렸고, 식도암과 폐암 등을 흡연이 지대한 영향을 미치는 것으로 속속 보고되고 있다.

연세대 보건대학원 지선하 교수팀이 발표한 ‘흡연과 폐암의 인과학률에 관한 연구논문’을 보면 흡연 기간이 16갑년(매일 한갑씩 흡연인 만 19세 이상 성인남성이 폐암에 걸릴 인과학률은 50%(기여험도 2배)에 달했다. 이어 21갑년 60%(2.5배), 28갑년 70%(3.4배), 37갑년은 80%(5.1배)로 조사됐다. 흡연 기간이 길수록 폐암에 걸릴 위험이 치솟은 것이다.

담배가 만병의 근원이라는 점은 누구

나 다 안다. 하지만 담배 한 모금에 스트레스를 풀 수 있다는 믿음이 여전히 견고하다. 담배를 끊자마자 강력하게 작동하는 금단증상도 이겨내기 어렵다.

박희민 세브란스병원 가정의학과 교수는 “금연 성공은 흡연 욕구가 시작되는 첫 5분을 잘 이겨내는 것에서 시작한다”고 강조한다. 이어 “담배를 피우고 싶은 충동은 하루에도 수십 차례 발생하지만 대개 3~5분가량 지나면 사라진다”며 “이 5분을 참으면 금연에 성공할 확률이 크게 높아진다”고 덧붙였다.

박희민 교수는 “담배는 개비당 5분, 하루 1갑씩 1년간 피우면 수령이 1개월 가량 줄어든다”며 “걷기뿐만 아니라 노화를 예방하기 위해서라도 전문가로부터 도움을 받아 금연을 시작해야 한다”고 거듭 강조했다.

보통 금단증상은 금연을 시작한 지 3일째 최고조에 달했다가 4주일이 지나면 거의 사라진다. 금연 후 일시적으로 불안과 두통, 식욕이 늘어나는 증상이



생겨도 시간이 지나면 자연스럽게 없어지기 때문에 꾸준히 노력하는 게 중요하다.

금연에 성공하는 첫 걸음은 자신이 얼마나 담배에 중독됐는지 파악하는 것이다. 이는 의료기관을 방문해 ‘파거스트롬 테스트(니코틴 의존성 테스트)’를 통해 확인할 수 있다.

니코틴 의존성 테스트는 아침에 일어나 얼마 만에 담배를 피우는지, 지하철 등 금연구역에서 발생하는 흡연충동 강도, 하루 흡연량 및 패턴을 분석하는 항

목으로 점수를 매긴다. 평가 결과에서 0~3점은 1단계 경미한 의존성으로 분류 한다. 4~6점은 2단계 중증도 의존성이며, 7점이 넘으면 중증 의존성으로 구분 한다.

1단계는 스스로 금연을 시작할 수 있을 정도로 중독성이 약한 편이다. 반면 2단계는 니코틴 패치 같은 금연보조제를 사용해 금연을 시작하는 게 좋다. 3단계는 반드시 의사가 있는 금연클리닉을 방문해 전문적인 진료를 받아야 금연에 성공할 확률이 높아진다.

## 계절 따라 질병위험 달라…“건강달력 만드세요”



선우 성 서울아산병원 가정의학과 교수는 2020년 경자년(庚子年)에 건강해지고 싶은 사람들에게 ‘건강 달력’을 강조한다. 월별로 건강수칙을 숙지하고 실천하시는 것이다.

1월은 새해를 맞아 생활습관을 교정하고 독감, 낙상 등을 조심해야 하는 시기다. 특히 뇌졸증과 심근경색, 협심증 등 심뇌혈관질환에 걸릴 위험이 높아 주의가 요구되고 있다. 고혈압과 당뇨병, 고지혈증, 협심증을 앓고 있으면 추운 곳에서 운동하는 걸 피한다. 손 씻기는 감

물과 독감을 예방하는 지름길이다. 섬유소가 많은 채소와 과일을 자주 먹는다.

2월은 실내 습도가 떨어지는 시기로 코 등 기관지 점막이 잘 미를 수 있다. 피부 가려움증을 호소하며 병원을 찾는 환자들이 많다. 추운 날씨와 적은 일조량 틈에 체내에서 멜라토닌 호르몬이 덜 분비돼 우울증에 걸리기 쉬운 계절이기도 하다. 이럴 때는 실내 스포츠를 통해 기분을 전환하고 외부활동을 늘리는 것도 방법이다.

3월에는 급증하는 미세먼지와 큰 일교차가 건강을 해친다. 다소 날씨가 풀린 텅에 가벼운 옷차림으로 외출했다가 갑기에 걸리기 쉽다. 3월에는 난방과 옷차림에 신경을 써고 단백질이 들어간 음식을 자주 먹는다. 직장이나 학교에서 잠이 몰려오는 춤곤증이 발생하는 계절이기도 하다. 춤곤증을 줄이는 식품은 냉이나 달래, 미나리, 도라지 같은 봄나

물을 짙는다. 미세먼지가 많은 날에는 반드시 식품의약품안전처가 승인한 마스크를 착용한다.

4월은 알레르기성 질환의 계절이다. 꽃가루가 넓리면서 눈물과 콧물, 재채기 증상이 호소하는 환자들이 많아진다. 알레르기는 최대한 유발물질에 노출되지 않는 게 예방법이다. 꽃가루가 많이 날리는 날에는 가급적 실내에서 생활한다.

5월은 야외활동이 부쩍 많아지는 계절로 곤충에 물릴 위험이 높아진다. 외출할 때는 긴 옷을 입고 향수도 뿐만 아니라 자외선 차단제를 바른다. 뇌염에 감염될 위험이 높은 만큼 예방접종에도 신경을 쓴다.

조여름인 6월은 눈병과 수족구병이 기승을 부린다. 눈병에 걸리면 대개 1~2주일 뒤 낫지만, 일상생활에 불편을 겪게 된다. 눈병은 체다본다고 읽는 게 아

니다. 눈을 비빈 손으로 물건을 만지고, 해당 물건을 다른 사람이 손으로 다시 만지면서 전파된다. 때문에 손 씻기가 최고의 예방법이다. 어린이집이나 키즈 카페를 다녀온 아이는 반드시 사워를 한다.

7월은 무더운 날씨 탓에 냉방병이 고개를 듦다. 여름에는 1시간에 한 번씩 환기하고, 외부보다 5~8도가량만 온도를 낮춰 생활해야 냉방병을 예방한다. 열이 나거나 설사 증상이 3일 이상 지속되면 즉시 병원을 찾는다.

8월 햇빛은 피부 건강에 치명적이다. 강한 햇빛에 노출돼 4~8시간이 지나면 피부가 빨갛게 되고 통증을 일으킨다. 증상이 심하면 물집도 생긴다. 얼굴과 팔, 다리가 붓고 열이 오르는 일광화상 환자도 많아지는 계절이다. 구름이 없는 맑은 날에는 오전 11시부터 오후 2시까지 외출을 삼가고, 수시로 자외선 차단제를 바른다.

가을이 시작되는 9월은 유행성출혈열, 렙토스피라, 쪽쯔가무시병 등 3대 전염병이 유행하는 시기다. 산이나 들에

나갈 때는 반드시 긴 소매 옷을 착용하고 진디밸이나 풀밭에 앉거나 눕지 않는다.

10월은 환절기로 감기 환자가 많다. 독감 예방주사도 맞아야 한다. 건강한 성인은 독감에 걸려도 감기처럼 지나갈 수 있지만, 면역력이 약한 노약자는 생명까지 위험할 수 있다. 특히 당뇨병 등 만성질환 환자는 반드시 예방접종이 필수다.

11월부터는 기온이 크게 떨어져 피부가 쉽게 건조해진다. 실내습도를 유지하고 자주 물을 마시는 게 좋다. 특히 국민건강보험공단에서 시행하는 건강검진을 빠짐없이 받아야 한다. 노로바이러스가 증가하기 때문에 음식물을 익혀 먹어야 안전하다.

12월에는 추운 날씨 탓에 혈관이 수축하면서 혈압이 올라가거나 심근경색증, 뇌졸중에 걸릴 위험이 높아진다. 심혈관질환, 호흡기질환, 고혈압 등 만성질환자는 각별히 건강관리에 유의해야 한다. 송년회가 많은 만큼 술을 적당히 마시는 노력도 필요하다.



## 임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리  
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.  
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.