

건강 칼럼

금연, 의지만으로는 도저히 힘들다면

요새 젊은 세대는 연초보다 '전담(전자담배의 줄임말)'을 많이 판다고 한다.

기존 연초 담배보다 냄새도 덜 나고 건강에 덜 해로운 것이라는 인식이 있기 때문이다.

하지만 최근 건강증진개발원과 흡연자인권연대의 소송 결과 전자담배가 일반 담배보다 건강에 덜 해롭다고 보기 어렵다는 사법부의 판단이 나왔다.

이달 초 전자담배 유해성 관련 국내외 연구 결과 등을 검토한 재판부는 건강에 덜 해로운 담배가 존재한다고 보기 어렵다고 밝혔다.

질병관리청에 의하면 국내 흡연율은 꾸준히 조금씩 하락하는 추세이다. 현재 대한민국 전체 인구의 17% 정도가 흡연자인 것으로 나타나고 있다.

하지만 국내 20~40대 흡연율은 25% 전후로 아직도 꽤 높은 편이다.

흡연은 폐암 후두암을 비롯해 간암 대장암 방광암 위암 등 다양한 암 발생의 주요 원인이 될 뿐만 아니라 동맥경화 협심증 심근경색 등의 심혈관 질환 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환 만성



송 예 은

숨쉬는한의원 의정부점 진료원장

폐쇄성 폐질환 천식 등의 호흡기질환 등 다양한 질병을 야기하는 것으로 밝혀져 있다.

담배의 유해성을 잘 알아도 습관적으로 피던 담배를 단숨에 끊는 것은 어렵다.

케다가 담배의 니코틴 성분은 중독성 의존성이 있기 때문에 강한 의지를 가져도 쉽지 않은 것이 금연이다.

일반적으로 통용되는 금연 방법으로는 니코틴 패치 금연 껌 등이 있다.

피부를 통해 니코틴을 흡수해 혈중 농도를 24시간동안 유지하는 니코틴 패치는 가려움 발적 오심 두통 등의 부작용이 7%의 사용자에게 나타날 정도로 흔한 편이며 심한 경우 갑작스러운 사망을 초래한 국내외 사례도

있어 사용에 주의가 필요하다.

2000년대 초 국내 보건소에서 시범 사업으로 시작된 한방진료 사업에서 여성가족부의 지원으로 '흡연 청소년에 대한 건강상담과 금연침 무료 시술 사업'이 시행돼 한의약 금연 진료가 확산됐다.

이에 한의학적 금연 치료에 대한 효과가 입증되었지만 아직 패치만큼 잘 알려지지 않은 실정이다.

귀에 침을 놓거나 스티커 형태의 침을 붙이는 '이침(耳鍼)요법'은 이미 많은 논문에서 금연 효과가 제시된 주요한 한방 치료 방법이다. 이침요법은 프랑스 의사인 P. Nogier가 개발한 것으로 귀에 화상을 입은 환자가 좌골신경통이 치료된 것에 힌트를

얻어 연구가 시작됐다.

조작이 간편하고 경제적이며, 효과가 빠르고 부작용이 적으며 적응증이 광범위한 장점이 있다.

금연 이침은 니코틴 패치만큼 우수한 효과를 가질 뿐만 아니라 패치와 병행하면 더 높은 치료 효과가 있었다.

만약 바늘 등에 공포를 갖고 있는 환자라면 종이테이프 끝에 겨자씨와 같은 재질을 붙이는 '압봉(壓鋒)'을 붙여 귀에 압력 자극을 주는 것도 가능하다.

가장 효과적인 것으로 알려진 혈자리에는 귀 윗부분 Y자 형태의 구조물 사이에 위치한 신문(神門)혈이다. 담배 생각이 날 때마다 이침 시술 부위를 자극하며 1~2일에 한 번씩 교체한다.

이 외에도 금단 증상이 나타날 때 심호흡을 하거나 운동 목욕하기 등 마시지 5분동안 주의 돌리기 등의 생활 관리 요법이 있다.

흡연은 일종의 중독 상태이기 때문에 본인의 의지만으로는 해결하기 어려울 수 있다. 따라서 만약 금연이 어렵다면 한방 치료를 통해 더 오랫동안 건강을 지킬 수 있을 것이다.

사설

전국노래자랑 남희석 MC

방송인 남희석이 KBS1 '전국노래자랑' 차기 MC로 결정됐다. 첫 촬영을 마친 뒤, 승승장구하고 있다. 최근 발표한 개그맨 트렌드 지수에 따르면 남희석은 2만 9454포인트로 1위를 차지해 뜨거운 관심을 받았다.

뒤를 이어 2위는 정호철(1만 9444), 3위는 유재석(1만 816) 등이 이름을 올렸다. 앞서 남희석은 최근 전라남도 진도군에서 '전국노래자랑' 첫 녹화를 진행한 바 있다.

녹화 당시 그는 '반갑다. '전국노래자랑' 인사를 이곳에서 올리게 됐다. 고(故) 송해 선생님께서 오랜 세월 닦아주시고 씩씩한 김신영이 젊은 에너지를 가득 채워줬다. 이들에게 누가 되지 않도록 앞으로 여러분의 행복을 잘 전달하겠다'고 소감을 전했다.

첫 녹화가 끝난 후, 남희석의 친구이자 개그맨 출신 배우 최승경은 자신의 SNS를 통해 '전국노래자랑' MC로 발탁된

남희석 사진과 함께 카톡 대화 일부 내용을 공개해 이목을 끌었다.

공개된 메시지 속 남희석은 "다행히 녹화가 잘됐다"고 첫 녹화 후기를 전했다. 최승경은 "굿굿, 나도 너 모르게 예상한 번 나간다. 긴장해라"라고 농담했다.

최승경은 "21살 때 남희석이 나한테 '전국노래자랑' MC가 끝이라고 말한 적이 있다. 그땐 말도 안 된다고 생각했는데 친구야 사랑한다"며 우원의 메시지를 남겼다.

한편 남희석은 김신영의 뒤를 이어 '전국노래자랑' 새 MC로 발탁됐다.

그가 첫 진행한 '전국노래자랑'은 오는 31일 KBS1에서 방영된다. KBS1 '전국노래자랑'은 전 국민들이 시청하는 인기 프로그램이다. 최장기 프로그램 중 하나이기도 하다. 새로운 MC가 진행하더라도 변함없이 국민의 사랑을 받기 바란다.

전북 총선 비례대표 후보

전북에 연고를 둔 위성락, 오세희, 한창민, 정을호, 강경숙, 정상진, 조배숙 등 7명이 22대 총선 비례대표 후보 명단에 이름을 올렸다. 3~4명은 당선여부의 확실한 안정권 순번을 획득했다.

나머지 2명도 당선을 기대할 수 있는 순번을 받았다. 더불어민주당에서선 남성고를 졸업한 한 위성락 전 주러시아 대사가 비례 2번으로 당선이 확실하다. 위 후보는 국내 대표적 '북미·북핵통'이자 러시아 업무로 잔뼈가 굵은 러시아통이다.

서울대 외교학과를 나와 외무고시 13회에 합격한 정을호 외교관 출신이다. 부안 출신인 오세희 전 소상공인연합회장은 민주당 비례 7번으로 역시 당선권이다. 오 후보는 메이커업 교육기관인 수빈아카데미 원장으로 패션뷰티 디자인 업계를 이끌었다.

진안 출신인 비례 10번 한창민 후보는 노사모 활동으로 정치계에 발을 들였다. 더불어민주당에 참여해 비례대표

배정됐다. 비례 14번 정을호 후보는 고창 출신 민주당 당직자로 정치계에 잔뼈가 굵은 인사로 평가 받는다.

지난 18년 동안 민주당 당대표비서실 국장, 전략기획국장, 총무조정국장 등을 역임했다. 조국혁신당에선 남일 출신 강경숙 후보가 11번에 배정됐다. 원광대 교수로 재직 중이다. 개혁성향의 교육 및 복지 분야 전문가로 꼽힌다. 조국혁신당의 비례 지지율이 25%를 유지할 경우 당선이 유력하다. 장수 출신 정상진 후보는 비례 10번으로 다큐멘터리 영화 '그대가 조국'의 배급사였던 옛나 인필름 대표다.

한편, 새로운미래는 고창의 청년 농부인 강상훈 성일농장 대표를 비례 6번에 올린 바 있다. 강 대표는 사과 크기의 수박인 '애플수박'을 전문으로 재배하면서 청년 농업인의 성공사례를 썼다. 그는 현재 비례대표 후보에서 사퇴한 상태다. 새로운미래의 비례 6번은 김민환 정책위원장이 대신하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

따뜻해진 봄철 불청객 '줄음운전' 주의하자

겨우 내 움츠리고 있던 꽃나무가 따뜻해진 계절에 맞추어 얼굴을 내민다. 어느덧 탄개한 벚꽃이 본격적으로 봄이 왔음을 알려준다. 이렇게 따뜻한 바람이 불어오는 봄날이면, 반갑지 않은 손님도 함께 찾아온다. 바로 '줄음'이다.

봄이 되면 평소보다 피곤함을 자주 느끼고 오후만 되면 졸음이 온다고 호소하는 사람들이 많아진다. 소화도 잘 안되는 것 같고, 모든 일에 의욕을 잃기도 한다. 이와 같은 증상을 '춘곤증'이라고 하는데, 이는 봄철 '줄음운전'으로 이어질 수 있다.

운전자라면 누구나 봄철 따뜻해진 날씨에 자기도 모르게 깜빡 졸음운전을 하다 놀란 가슴을 쓸어내린 경험이 있을 것이다. 줄음운전은 운전자 스스로 위험을 느끼지 못하고 발생하기 때문에, 차량이 전도되거나 중앙선을 침범하는 등 대형사고

로 이어지는 경우가 많아 그 피해 또한 심각하다.

이렇게 위험한 줄음운전을 예방하려면 어떻게 해야 할까?

먼저, 운전하기 전 시원한 생수를 준비하거나 껌을 씹는 등 구강운동을 활성화 시켜야 한다. 또한, 자동차 유리창을 자주 열어 실내 공기를 환기시키는 것도 좋은 방법이다.

만약 이렇게 했는데도 졸음이 물려온다면, 억지로 참으려고 하지 말고 졸음쉼터나 휴게소 등 안전한 곳에 주차를 하고 잠시 휴식을 취해야 한다. 맑은 공기를 마시거나 스트레칭을 하면 한결 도움이 될 것이다.

줄음운전은 단순한 피로 누적이 아니라, 생명을 위협하는 심각한 위험행위다. 우리 모두의 건강하고 안전한 봄날을 위해 '줄음운전'을 적극적으로 예방하자.

이주희고창경찰서 경무과순경

사진으로 보는 지구촌 소식

채석장 희생자 시신 옮기는 대만 소방대원



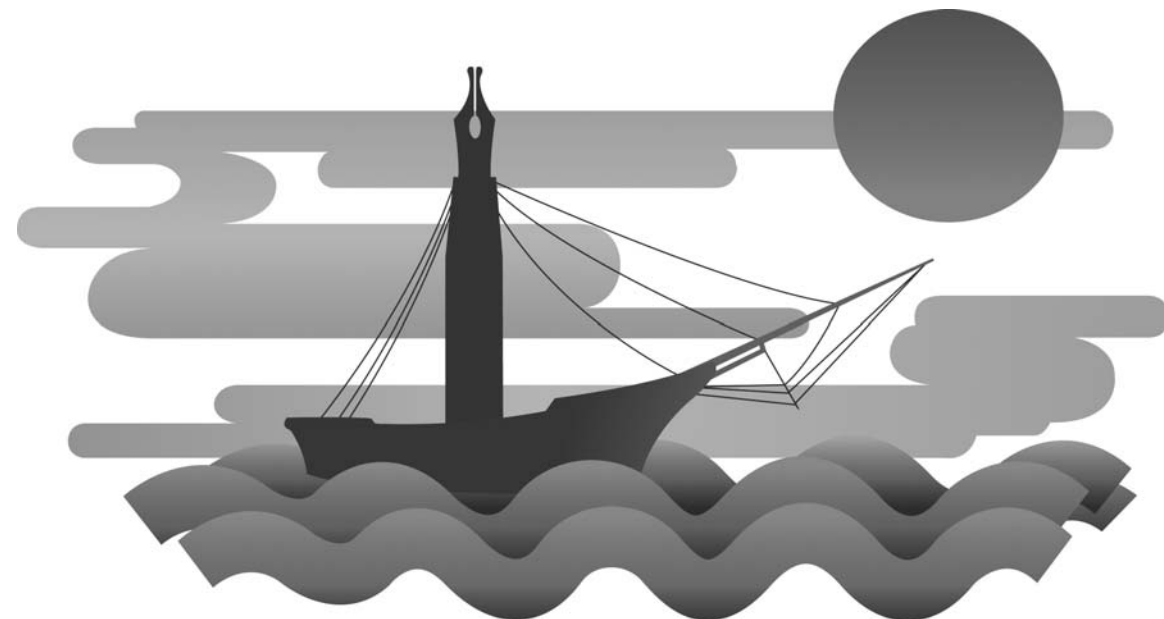
4일(현지시간) 대만 동부 화롄현의 한 채석장에서 소방대원들과 채석장 인부들이 지진으로 숨진 희생자 시신을 옮기고 있다.

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 형태를 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