광주일보·조선대병원 공동기획

암 아는만큼 이긴다 〈3〉 흡연과 폐암

암 사망률 1위 폐암, 예방은 금연뿐

우리는 매년 새해를 시작을 할 때면 운동, 금연, 금주 등에 대한 약속을 하곤 한다. 이중 해마다 하고 또 쉽게 작심삼일로 끝나버리는 대표적인 약속이 금연이라 하겠다. 하지만 다시 한번 마음을 고쳐먹고 금연을 시작했으면 하면서 흡연에 대한 해를 언급하고자 한다.

흡연은 암 사망의 가장 중요한 단일 원인으로 꼽히고 있으며, 미국 내 남성 암 사망자의 약 30%가 이와 관련이 있다. 여성 암 사망의 10%도 흡연과 관련이 된다. 불행히도 여성에서의 사망률은 증가 추세에 있으며, 여성흡연의 증가로 여성의 폐암 사망이 유방암으로 인한 사망을 앞지르고 있어 이미 위험수위를 넘어버렸다.

하루 담배 한갑 피우면 발생률 10배

금연후 폐기능 완전회복 5년 이상 걸려

윤성호 암센터 호흡기내과 교수가 폐암이 의심되는 60대 환자를 상대로 기관지 내시경을 하고 있다. 〈조선대병원 제공〉

◇**폐암, 사망률 가장 높은 암**=폐암은 전 세계적으로 높은 사망률을 보이는 악성질환이다. 우리나라 통계청 자료에 의하면 암 가운데서 발생률은 위암에 이어 두 번째, 사망률은 첫 번째를 차지하고 있다.

흡연으로 인한 폐암과의 인과관계는 잘 알려져 있으면서도 아직도 폐암은 다른 암보다도 높은 사망률을 나타내고 있다. 하루에 담배 한 갑을 피우는 사람은 비흡연자에 비해 약 10배 가량 폐암 발생률이 높으며, 두 갑을 피우는 사람은 25배나 높다.

최근 여성의 흡연 인구 또한 급속도로 늘어나고 있어, 여성의 폐암 사망률은 남자보다 더 빨리 증가하고 있는 것으로 조사됐다.

담배를 끊은 후에는 폐암의 위험도가 감소한다고 하지만 그 위험도는 비흡연자의 수준까지는 도달하지 못한다. 흡연은 폐암뿐만 아니라 후두암, 구강암, 식도암, 방광암의 직접원인이 되며, 신장암과 췌장암의 보조 원인으로 알려져 있고 위암과 자궁경부암, 그리고 골수성 백혈병과도 연관이 있어 대부분의 암이 흡연과 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다.

담배연기의 3분의 2는 피우는 사람의 폐속으로 들어가지 않고 공기 중으로 퍼지는데, 이를 환경적 담배연기라고 부른다. 직접 담배를 피우지 않아도 담배연기의 많은 양을 흡수할 경우 큰 피해를 입을 수 밖에 없다.

담배를 피우지 않으면서도 환경적 담배연기에 노출돼있는 비흡연가의 건강위험에 대한 연구결과를 살펴보면 ▲비흡연 성인에서도 폐암을 일으키며 ▲어린이의 호흡기계를 손상시키는 결정적인 요인이 된다. 흡연자 본인의 문제만이 아닌 동료와 가족 특히 함께 살고 있는 어린이에게는 건강을 해칠 뿐만 아니라 이들이 성인이 되어 흡연을 할 가능성을 높일 수 있다.

지속적인 흡연은 호흡기계의 여러 가지 구조적 변화를 일으키는데, 기도벽 점막하층의 점액분비선이 증식 및 증대, 배세포 증식으로 분비물 생산이 많아져서 객담 배출이 증가한다. 이 결과로 기도의 내경이 좁아지며 기도 저항이 증가하게 되며, 기도점막에서 호흡기의 방어기전으로 가장 중요한 점액섬모운동을 방해하고 객담 배출을 억제함으로써 이것이 세균 감염의 배지 역할을 해 감염이 잘 일어나게 한다.

이같은 문제로 인해 호흡기에 생기는 병으로는 폐기종, 만성기관지염, 악성종양이 있으며, 비감염성 염증질환, 혈관질환, 흉막질환 등의 모든 호흡기질환을 유발하거나 더욱 악화시켜 폐암에 이르게 된다.

◇**폐암의 치료**=폐암의 치료법에는 주로 외과요법, 방사선치료, 항암제에 의한 치료 등이 있다. 외과요법은 폐암이 조기인 경우에 실시된다. 방사선요법은 X선이나 기타 고에너지의 방사선을 사용하여 암세포를 죽이는 방법이다.

폐암의 경우 일반적으로 체외에서 폐의 환부나 림프절에 방사선을 조사한다. 보통 하루에 한 번씩 주5회 조사한다. 항암제에 의한 화학요법은 모든 병기의 소세포암에 대해 가장 일반적인 치료방법이다.

흡연 시에는 기침, 객담, 호흡곤란, 천명음 등의 만성 호흡기 증상이 비흡연자에 비해서 많고 흡연량에 따라서도 차이가 있으나 금연 시에는 이러한 증상이 즉각 호전된다. 금연을 하게 되면 폐기능의 감소 속도가 비흡연자와 같은 정도로 회복되는데 폐기능의 회복은 금연 후 즉각적으로 나타나지는 않고 수개월 후에 약 5%까지 회복되고, 완전한 회복까지는 5년 이상이 걸린다.

따라서 임상적으로 발병하기 전에 금연을 하면 질환의 발생을 예방하거나 늦출 수 있다. 흡연은 만성폐쇄성폐질환의 원인 인자로서 가장 중요할 뿐만 아니라 금연을 함으로써 예방이 가능한 질환이다.

금연에 실패한 사람은 다시 금연을 시도하는 것에 두려움을 갖는 경우가 있으나 한 번에 금연에 성공하는 사람의 비율은 1년에 5% 미만이라고 한다. 그래서 반복적인 금연 시도는 성공을 높이는 방법이기도 하다.

금연에 실패한 것에 좌절하지 마시고, 원인이 무엇인지 먼저 생각해보고 그래도 어려운 분들은 가까운 보건소나 병원을 방문해 도움을 받는다면 성공률을 더 높일 수 있다. 다시 한번 마음을 다잡고 금연을 시도하시면 어떨까요.

〈조선대병원 호흡기내과 윤성호 교수〉
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

일상생활에 유용한 아동 응급처치 요령

아이들은 항상 안전사고에 노출되어 있다. 특히 걷거나 뛰기 시작하는 나이에는 위험에 대한 인지 능력이 부족하기 때문에 생각지도 못한 곳에서 다치기 쉽다. 이때 부모가 놀라 허둥대다가 제대로 대처하지 못하거나 잘못된 의학상식을 믿고 임의대로 응급처치를 하다 상처가 덧나게 할 수도 있다.

한국건강관리협회광주전남지부(본부장 조재현)의 도움말로 일상생활에 유용한 아동 응급처치 요령을 알아본다.

이물질 삼켰을때 무리하게 토하게 하지 마세요

피부가 긁혔을때 흐르는 수돗물에 환부 깨끗이

◇**이물질을 삼켰을 때**=아이들은 먹어서는 안 되는 것들을 먹는 경우가 종종 있다. 이러한 경우 당황해서 억지로 토하게 해서는 안 된다. 어떤 것을 먹었느냐에 따라 즉시 토하게 하는 것이 좋고 토하게 하는 것이 좋지 않는 경우도 있기 때문이다. 일단 숨을 쉬지 않고 얼굴색이 나쁘거나 목에서 쌕쌕 소리가 나는 경우, 아이가 축 처져 있고 반응이 느리거나 또는 경련을 일으키는 경우라면 즉시 구급차를 불러 병원에 가야 한다. 구급차가 올 때까지 토해도 되는 이물이라면 혀 안쪽에 손가락을 집어넣거나 등을 두드려 토하게 한다.

◇**화상을 입었을 때**=아이들의 피부는 얇고 약해 자칫 화상을 입기 쉽다. 조리 중에 튄 기름이나 뜨거운 물을 따르다 튀는 물에도 쉽게 물집이 잡힐 수 있으므로 각별히 주의해야 한다. 얼굴, 머리, 손가락과 발가락, 관절, 음부, 항문 등의 부위에 화상을 입었거나 화상부위가 광범위하고 심한 경우의 응급처치는 흐르는 물이나 수돗물, 젖은 타월 등으로 화상 부위를 식혀준다. 피부가 붉어지는 정도거나 물집이 생기지 않고 10원짜리 동전보다 작은 크기의 화상이라면 굳이 병원을 가지 않고 집에서 상태를 살펴도 괜찮다.

◇**머리를 부딛쳤을 때**=의식이 없거나 흔미한 상태, 멈추지 않는 구토나 토기, 경련이나 귀나 코 등으로 출혈이 발생한다면 심각한 응급상황이다. 구급차가 올 때까지 기도를 확보해 인공호흡을 실시한다. 토할 때는 구토물이 기도에 들어가지 않도록 얼굴을 옆으로 돌려놓는 것이 좋다. 의식은 있지만 상처부위에서 피가 잘 멎지 않고 기운이 없어지고 팔의 힘이 약해진다면 상처부위를 가제나 깨끗한 타월로 눌러 응급처치를 취한다. 머리에 발생한 혹은 따뜻한 타월로 찜질을 해준다면 회복에 도움을 준다.

◇**피부가 긁혔을 때**=피부가 긁히거나 벗겨졌을 때 대수롭지 않게 생각할 수 있지만 다음과 같은 증상이 나타난다면 세균 감염이 의심되므로 정확한 진단과 처방이 필요하다. 더러운 곳에서 상처를 입은 경우, 상처안에 모래나 유리파편·나무조각·금속 조각이 들어가 있는 경우, 상처가 깊게 파인 경우, 상처가 곪은 경우, 다친지 2주가 지나도 낫지 않는 경우 등이다.

병원에 가지 전에 응급처치로는 우선 환부를 흐르는 수돗물로 깨끗이 씻어낸 다음 마른 타월로 가볍게 닦아낸다. 단 출혈 시에는 너무 오래 물로 씻어내면 출혈이 멎지 않을 수도 있으니 주의해야 한다.

◇**베이거나 찢어졌을 때**=더러운 곳에서 입은 상처, 지속되는 출혈, 넓거나 깊은 상처, 상처부위가 L자 모양으로 나 있는 경우, 봉합이 필요한 상처, 상처부위가 곪은 경우는 즉시 병원으로 가서 치료를 해야 한다.

응급처치로는 깨끗한 거즈를 여러 겹으로 두텁게 해서 출혈이 있는 위치에 정확히 올린 후 일정한 압력으로 눌러 최소 5분 이상 지혈을 시도한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

2010 창조경영대상 사회책임경영 부문 전남대병원 대상

전남대병원(병원장 김영진)이 최근 지식경제부가 주최한 '2010한국을 빛낸 창조경영대상'에서 '사회책임경영부문' 대상을 받았다.

전남대병원은 2008년과 2009년 2년에 걸쳐 고객만족도 우수병원으로 선정된 것을 비롯 진료체제의 전문화·특성화, 사회 공헌에 노력해 온 것을 인정받아 이번에 대상의 영예를 안았다.

전남대병원은 오는 5월에 남구 노대동 빛고을노인건강타운에 제 3분원 격인 '류마티스 퇴행성 관절센터'를 착공하고, 광주시로부터 130병상 규모의 노인전문병원을 위탁받아 '퇴행성 뇌질환센터'를 운영하게 되는 등 다병원체제를 구축할 계획이다. 사회적 공헌에서도 지난 2009년 2월 다문화가정 여성 19명을 홍보사절로 위촉해 외국인 환자들의 안내·통번역·위문활동을 펴오고 있다. 이와 함께 해외의료봉사활동을 14년째 계속해오고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'밝은안과 21' 최성호 전문의 원장 영입

밝은안과21은 최근 최성호 삼성서울병원 각막(외안부)분야 전문의를 원장으로 영입했다고 8일 밝혔다.

최 원장은 건국대 의과대학을 나와 삼성서울병원 안과 전공의(2002~2006년), 영광종합병원 안과과장(2006~2009년)을 거쳐 지난해부터 최근까지 삼성서울병원 외안부, 각막이식, 시력교정 분과 전문의로 활동해왔다.

특히 최 원장은 미국 미네소타(MAYO, Minnesota. USA)에서 안과 각막과 안성형을 연수하고, 삼성서울병원 전공의 수술교육담당 전임의로도 근무했다.

1999년 개원한 밝은안과21은 시력교정은 물론 안성형, 망막 유리체, 특수콘택트렌즈, 백내장, 녹내장, 사시, 소아안과를 비롯한 안과 각 분야별 특화된 9인(북부점 2인)의 전문의가 진료에 나서게 됐다. /채희종기자 chae@

바다공인중개사
☎ (063)581-5909
핸 010-8004-5900
(전북 서해안, 새만금 전문법소)
새만금---변산---고사포---격포---상록---모항·해수욕장까지의 투자 벨트형성
▶팬션건물(투자,직영,임대)
• 대지 300평 건물 140평
: 매가 7억
- 직영시 월 수입
최저 1300만원 이상 발생
- 융자 2억 이상 가능
▶투자용 팬션 용지
• 150~300평
: 평당 50~100만원
- 해수욕장 주변으로 배산임수를 갖춘 바다가 보이는 전망 좋은 곳으로 투자 최적합.
▶투자용 전원주택 용지
• 150~300평
: 평당 25만~35만원
- 새만금 밀집지역을 탈피하고 한가로운 전원 주택지를 찾는 수요가 날로 증가하고 있는 실정임.
◉새만금 관광시대 임박으로 팬션투자시 광주지역 원룸부지의 절반 금액으로 수입은 3배이상 금리는 년 25%이상 보장되는 틀건만 취급
◉ 2010년 4월 세계에서 가장 긴 방조제 개통으로 지금이 투자적기!

최고급 전원주택매매
(최고급 건축자재 사용)
◉위 치◉
화손읍 전대병원만년산부근 광주에서 10분 거리 8차선도로 확장공사중 도보로 전대병원 편의시설 이용가능 만연산, 무등산 자락에 위치하여 등산, 산책로 이용이 편리하고 공기좋고 편안한 전원생활 최적지 입니다. 황토 흙벽돌 100톤 사용하고 습도조절, 온도조절이 뛰어나며 수년후 만성피로 회복 아주 좋고 주인이 직영으로 건강을 생각하여 정성들여 짓은 집입니다. (의사, 변호사, 교수, 퇴직자 최적합)
매매가 : 6억 8천만원 (조정가능)
• 대지 : 250평 • 건평 : 73평
* 지하 1층, 지상 2층(복층)
* 주차 고급 자동문 시설 차량 2대 가능
* 최신 cctv 8대 설치
* 방 4개/욕실 3개
• 난방시설 : 심야전기
• 조경 : 잔디, 소나무
• 건축 준공 : 2009년 10월 30일
• 건축 구조 : 철근 콘크리트, 고야 슬라브, 한옥 전통기와
• 외부 구조 최고급 수입 대리석 시공
• 실내인테리어 흙황토 벽돌, 흙황토 바닥 편백나무, 소나무 미송
* 2층 방가루 테라스 12평 (편백나무, 스기목 사공)
◉주인직거래◉
꼭하실분만전화요망
☎011-634-4114

전통주 제조 연수생 모집

우리 전통주를 이제는 집에서 직접 만들어 드세요.
막걸리, 약주, 증류주 과일주, 리큐류, 기타주 (창업도 가능함)
모집기간
조선대학교 : 3월 3일까지 접수
호남대학교 : 3월 5일까지 접수
수업기간(4개월 15주)
조선대학교 : 3월 8일 ~ 6월 말
호남대학교 : 3월 10일 ~ 6월 말
문의전화
조선대학교 평생교육원 :062) 230-7700~3
호남대학교 평생교육원 :062) 370-8211~3
강사 : 010-4568-0700

선거
홍보물 제작·시공
명함 홍보물 대형현수막 간판 현판 배보 공약집 어깨띠 광고대행
www.jwad.co.kr
종합광고대행사
(주)정원애드 062)373-2285

한라 친환경 전동운반차
농림부 농기계 구입자금 융자 연 3% (1년 거치 5년 균등 분할 상환)
농촌, 과수원·농장에도~
하우스에도~
마트·시장에서 배송할때도~
창고에도~

월 전기료 5,000원
안전한 운송수단을 원하신다면
다목적으로 활용할 수 있는 한라 전동운반차로 바꾸세요!
대리점 취급점 영업사원 딜러모집
농기계 관련 사업자 유사업종 경험자
무공해 친환경 전기에너지를 사용합니다
• 월 전기료 약 5,000원 정도로 경제적 적용
• 폭발적 밧데리는 사용하여 소음과 진동이 거의 없다.
언제 어디서나 편리한 A/S
• 전국의 국산화된 완전적인 A/S가 가능합니다.
장기저리 농협융자를 통한 초기 구매부담 최소화
• 판매가의 90% 장기저리융자, 1년 거치 5년 상환, 연리 3%
• 충전시 40km운행(적재량 200kg)
일반 유류 운반차 유류비용으로 한라 전동 운반차 자금 가능
HALLA 한라웰스텍(주) HALLA Welthtech Corp.
구입문의 TEL 062) 956-8823
061) 852-8896
H·P 010-9468-3282