

先報·전남대병원 공동주최

테마가 있는 시민건강강좌 <119>

흡연·호흡기 질환

신홍준 전남대병원 호흡기내과 교수

-전남대학교 호흡기내과 전임의
-빛고을전남대학교병원
호흡기내과 임상조교수



하루 10개비 넘게 피우면 전문가 상담 필요

10년 금연 뎀 폐암 사망률 절반 7~12주 약물 치료 적절 상담 서비스 활용 효과적

담배와 담배 연기 성분에는 나프틸아민, 아미노바이페닐, 벤젠 등 제1군 발암 물질을 포함해 69종의 발암물질이 포함돼 있다.

또한, 중독을 일으키는 니코틴을 비롯한 아세트산, 카테콜 등과 같은 7000여종의 독성 및 유해물질도 가지고 있다. 특히 니코틴은 대마초보다 중독이 더 강하며, 헤로인이나 코카인과 비슷한 정도의 중독성이 있어 금연을 유지하기도 쉽지 않다.

흡연은 다양한 질환의 원인이 된다. 특히 암 사망의 1/3 정도를 차지하며, 심혈관질환의 주요 원인 중 하나다.

이로 인해 흡연자는 비흡연자에 비해 평균 수명이 11년 정도 단축되는 것으로 알려져 있다. 흡연은 호흡기질환, 관상동맥질환 및 뇌졸중 등의 심혈관 질환의 원인이 되며, 최근에는 당뇨병, 남자의 성기능, 류마티스 관절염과 연관이 있는 것으로 밝혀지는 등 다양한 질환이 흡연에 의해 유발되고 있다는 연구 결과 등이 이어지고 있다.

흡연은 특히 폐질환에서는 만성폐쇄성 폐질환, 인플루엔자감염, 폐렴, 폐결핵 및 폐암의 위험을 증가시키는 역할을 한다.

금연을 하는 경우 건강상의 이득이 오는 것은 분명하다. 금연 20분 후에는 심박동수와 혈압이 줄고, 12시간 후에는 혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 돌아온다. 금연 2주~3개월 후에는 혈액순환이 개선되고 폐기능이 좋아지며, 금연 1-9개월 후에는 기침이 줄고 숨이 덜 차게 된다.



신홍준 전남대병원 교수가 호흡기 질환의 원인과 치료법에 대해 설명하고 있다.

<전남대병원 제공>

금연 1년 후에는 심장혈관질환의 위험성이 흡연자의 절반으로 줄고, 5년 후에는 구강, 인후, 식도 및 방광암의 위험이 절반으로 줄어든다.

금연을 10년 정도 지속하게 되면 폐암으로 사망할 확률이 흡연하는 사람의 절반 정도로 줄어든다. 또한, 금연은 시기가 빠를수록 수명 연장 효과가 있는데, 30세때 금연을 시도하면 흡연과 연관된 사망 위험을 대부분 피할 수 있으며, 40세때 금연을 시도하면 생존기간이 9년 증가한다. 60세때 금연을 시도할 경우에는 3년 정도 생존기간이 늘어난다. 따라서 금연은 조기에 할수록, 그리고 지속할수록 더 많은 건강상의 이득을 얻을 수 있다.

흡연자들의 70%가 금연을 원하고 있고, 절반 이상이 지난 1년간 금연을 시도했다고 보고된 바 있다. 그러나 전문가 도움이 없이 금연을 시도하는 사람 중 3~6%만이 1년 이후에도 금연을 유지하고 있다고 한다.

반면, 전문가의 적절한 금연서비스를 받은 사람은 30% 이상이 1년의 금연성공률을 보이고 있다. 일반적으로 하루 흡연량이 10개비 이상, 아침 첫 담배를 무는 시간이 기상 후 30분 이내, 과거 금연시도에서 금단증상이나 흡연 욕구가 심했던 경우라면 니코틴 의존도가 큰 만큼 적극적으로 약물치료 하는 것이 좋다.

현재 근거가 충분한 약물은 니코틴 대체요법, 부프로피온 처방정, 바레니클린이다. 니코틴 대체제는 의사의 처방없이도 약국에서 구입할 수 있다. 니코틴 대체제는 통상 7~10주 정도 사용을 권장하고 있으며, 패치는 16시간 및 24시간 지속형이 있다. 속효성인 니코틴 껌, 사탕 등도 있다.

다만 활동성궤양환자, 급성심근경색 후 2주 이내 환자와 최근의 뇌졸중이 있던 환자는 금기대상이다.

부프로피온의 경우 항우울제로 개발됐으나, 금연에 효과가 있음이 밝혀졌으며, 6일간 하루 1번 150mg 복용하고, 7일째부

터 완전금연과 함께 아침, 저녁으로 8~12주간 복용하는 것이 표준요법이다.

음주를 할 경우 경련의 가능성이 증가하므로 술을 줄이거나 끊어야 한다. 바레니클린은 금연효과가 가장 우월한 것으로 보고되고 있다.

0.5mg을 하루 1알, 3일간 복용하고, 이후 4일간 아침, 저녁으로 복용한다. 8일째부터 완전금연과 함께 1mg을 아침, 저녁으로 총 12주간 복용하는 것이 표준요법이다. 구역, 비정상적인 꿈, 수면장애 등의 부작용이 동반될 수 있다.

이 외에 금연지원 서비스로는 금연상담전화 (1544-9030), 보건소 금연클리닉(금연상담, 금연보조제 및 치료 서비스 제공), 병의원 금연치료(1년에 3번, 8~12주 프로그램), 집중치료형 캠프(금연캠프) 및 찾아가는 금연서비스 등이 있으며, 보건복지부에서 지원하는 금연길라잡이(www.nosmokeguide.or.kr)를 활용할 수 있다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

조선대병원, 유소아 급성중이염 치료 항생제 처방 적정성 심평원 평가 1등급

조선대학교병원은 “최근 건강보험심사평가원(이하 심평원)이 실시한 유소아 급성중이염 항생제 적정성 평가에서 1등급에 선정됐다”고 30일 밝혔다.

중이염은 주로 코와 귀를 연결하는 이관의 기능장애와 세균이나 바이러스와 같은 미생물에 따른 감염으로 발생하며, 중이염으로 진료받은 환자의 절반 이상은 아동이다.

이에 따라 심평원은 15세 미만의 유소

아 가운데 ▲급성화농성중이염 ▲급성막액성중이염 ▲기타 급성비화농성중이염을 대상으로 평가했으며, 조선대병원의 급성중이염 항생제 처방률은 50%로 전체 평균 82.97%보다 32%포인트나 낮았다.

성인에 비해 면역기능이 미숙한 유소아는 이관 구조적 특성상 감염균을 통해 중이염에 걸리기 쉬우며, 적절히 치료하지 않으면 난청 및 뇌수막염 등의 합병증까

지 발생할 수 있는 만큼 유소아기 중이염은 신속하고 적절한 치료가 우선이라는 게 조선대 병원의 설명이다.

이상홍 조선대병원장은 “유소아에게 적절한 항생제의 사용은 항상 신중해야 한다”면서 “항생제 처방과 투약일수 등의 지속적인 모니터링을 통해 유소아 건강을 책임지는 1등급병원으로서 역할을 다하겠다”고 밝혔다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



조선대병원·광주 심평원 업무협약

조선대학교병원은 “최근 건강보험심사평가원 광주지원(지원장 김형호)과 지역의료 발전 및 상호간 지원 등을 위한 업무협약식을 가졌다”고 30일 밝혔다.

이날 협약식에서는 의료정보 분야를 포함한 연구 및 상호지원 등의 내용을 담은 협약을 체결했다.

특히 이날 양 기관은 광주·전남지역 의료발전을 위한 ▲상호간 정보교류 ▲다양한 데이터 기반 공동 연구 ▲광주·전남 특성에 맞는 의료 연구 지원 등 다양한 상호협력 사항도 논의했다.

관 주요 관계자가 참석했다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

청연한방병원, 중국 진출 박차



남경서 잇단 학술 교류회

청연한방병원이 중국내 대학병원과 의학연구 교류회를 개최하는 등 중국 진출에 박차를 가하고 있다.

장, 권민구 원장을 비롯한 남경 중의약대학 국의당 리지에핑 교수(도침전문), 리우농위 교수(근침전문), 장차이잉 교수(침전문) 등이 참석했다.

청연한방병원은 “지난 17일부터 22일까지 6일간 중국 현지에서 여러 대학병원과 의학연구 교류회를 개최하는 등 한의학 발전과 더불어 중국 진출을 위해 활발한 활동을 펼쳤다”고 30일 밝혔다.

이러 청연은 척추관 협착증 등 중증 척추 질환을 최소침습으로 치료하는 기술 발전을 위해 중국 남경 강소성 중의원 및 남경시중의원에서 퇴행성 척추질환 학술 교류회도 열었다. 남경 강소성 중의원은 총 43개의 전문과와 의사 수만 716명에 이르는 대형 중의병원이다.

청연은 지난 17일부터 21일까지 남경 중의약대학 국제교류학원 및 남경중의약대학 산하 병원에서 만성 목·허리·척추통증, 퇴행성 관절염의 비수술적 치료 방법에 대한 의학연구 교류회를 개최하고 도침, 화침 등 특수한 침을 이용한 척추관절통증 치료 기술 교류했다.

청연은 중국 체류 마지막 날인 지난 22일에는 중국 진출시 법적, 행정적 자문을 위해 란무기업관리자문무한공사와 MOU도 체결했다.

이성영 청연한방병원장은 “현재 청연은 여러 나라에서 다양한 활동을 펼치며 한의학의 세계화와 더불어 청연의 해외 진출을 도모하고 있다”며 “이번 중국에서 활동한 것들을 기반으로 중국 진출이 가시화될 수 있도록 적극 나서겠다”고 밝혔다.

이러 청연은 척추관 협착증 등 중증 척추 질환을 최소침습으로 치료하는 기술 발전을 위해 중국 남경 강소성 중의원 및 남경시중의원에서 퇴행성 척추질환 학술 교류회도 열었다. 남경 강소성 중의원은 총 43개의 전문과와 의사 수만 716명에 이르는 대형 중의병원이다. 청연은 중국 체류 마지막 날인 지난 22일에는 중국 진출시 법적, 행정적 자문을 위해 란무기업관리자문무한공사와 MOU도 체결했다. 이성영 청연한방병원장은 “현재 청연은 여러 나라에서 다양한 활동을 펼치며 한의학의 세계화와 더불어 청연의 해외 진출을 도모하고 있다”며 “이번 중국에서 활동한 것들을 기반으로 중국 진출이 가시화될 수 있도록 적극 나서겠다”고 밝혔다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

BN 테이크아웃(포장판매)의 혁신
전기/가스가 필요없는 **참숯 떡갈비/통닭 바비큐 훈연기**
현재영업중인 음식점/점포 장비구입, 메뉴 추가로 대박창출!!

제품크기 • BN 1500 : 1440(L) × 650(W) × 1250(H)
• BN 1000 : 940(L) × 650(W) × 1250(H)



본사/영업본부 : 서울시 구로구 구로동 604-1 공구상가 C 32동 401호 홈페이지 : bnitech.co.kr
Tel. 02-2029-8188/9 Fax. 02-2029-6404 E-mail : bnitech1122@naver.com
공장 : 광주광역시 광산구 하남신단5번로 45(장덕동) 호남영업본부 : Tel.062-953-2995 Fax.062-953-2998

참숯 떡갈비/통닭 바비큐 훈연기
테이크아웃(포장판매) / 창업

현재 영업중인 음식점/점포 저렴한 장비 구입하여 떡갈비/통닭 메뉴 추가/포장판매로 부가 이익이 발생됩니다.

제품의 특징

- ▶ 육즙이 살아있어 육질이 부드러움.
- ▶ 여러 잡내가 없이 깔끔한 맛이다.
- ▶ 뛰어난 맛과 육질(부드러운) 포장판매 가능하다.
- ▶ 최고의 숯향(불맛)이 살아있다.
- ▶ 방장보관 3일, 재고사용할 수 있다.
- ▶ 장비 이동이 용이하다.
- ▶ 전기, 가스가 필요없다.

장기 카드할부로 구입비용 부담 줄이세요!!

적용분야

- ▶ 가정집(남녀노소)
- ▶ 뷔시터, 야유회
- ▶ 펜션/콘도
- ▶ 캠핑시



언제, 어디서나 맛있게 드세요!
반찬으로, 간식으로!!