

골초기자 신년 결심 단골 1호 '금연' 체합기

# 늘어가는 짜증... 캔디로 달래는 담배생각

15년간 하루 한갑 피워  
일산화탄소 '헤비스모커' 수치  
2주마다 클리닉 방문 상담  
6개월 지나야 성공 판가름



18일 광주 동구보건소에서 김용희(오른쪽) 광주일보 기자가 금연에 앞서 체내 일산화탄소 측정을 하고 있다. /최현배기자 choi@

매년 반복되는 금연 도전과 실패의 악순환을 끊기 위해 15일 오후 광주 동구보건소 2층 금연클리닉의 문을 두드렸다. 금연클리닉 등록은 상담사 안내에 따라 자리에 앉은 후 등록카드 작성부터 시작된다. 이름·생년월일·최종학력·직업 등 신상정보 뿐 아니라 체격·혈압·비만도 측정지수(BMI) 등 간단한 건강 정보까지 써야했다.

가장 중요한 건 흡연 항목이다. 초기 흡연 연령·총 흡연 기간·하루 평균 흡연량·피우는 담배 등 세부사항을 꼼꼼히 적어야 한다. 20살, 15년, 1.2갑 등을 차례로 적었다. 하루 평균 1갑을 피웠으니 그동안 5500갑을 피운 셈이다.

상담사들이 중요하게 살피는 것 중의 하나가 '음주 경험'이다. 1주일에 평균 2회, 회당 소주 7잔을 적어넣으니 상담사들은 음주 횟수가 많을수록 금연 실패율이 높다고 설명했다.

등록카드 뒷장은 6개 항목으로 구성된 '니코틴 의존도' 평가다. 1일 흡연량 25개 피, 아침에 일어나서 첫 담배를 피우기까지의 시간은 30분, 목이 아플 때도 흡연한다고 답변하니 10점 만점 중 5점이 나왔다. 상담사는 4점부터 '중증'이라고 판정했다.

등록카드 작성을 마치면 체내 일산화탄소 농도 측정을 한다. 입으로 측정기의 지

름 2cm 원통형 관에 5초간 바람을 불어넣으니 '삐삐'거리는 경고음이 들렸다. 체내 일산화탄소 농도는 22ppm였다. 20ppm 이상부터 경보음이 나오고 '헤비 스모커(골초)' 판정을 내린다.

측정 결과를 바탕으로 금연 계획 수립에 들어갔다. 가장 중요한 것은 금연 의지였다. 담배를 천천히 줄여나가겠다는 생각은 금물이라고 한다. 상담사는 담배를 끊기 시작하는 날짜를 정하고 주위 사람들에게 알리라고 귀띔했다.

니코틴 패치·껌·캔디를 비롯해 금연에 따른 스트레스를 감소시켜주는 아로마 방향제, 은단, 지압봉 등 다양한 금연 보조 제품도 지급받았다.

니코틴 보조제를 사용할 때는 절대 담배를 피우면 안된다. 한꺼번에 많은 양의 니코틴이 흡수돼 팔작질이 생기거나 심할 경우에는 심혈관에 영향을 끼치기 때문이다. 니코틴(5mg) 껌을 씹어보니 머리가 어지럽고 숨이 막히는 듯한 느낌이 들었다. 쪼개거나 다른 껌과 섞어 씹어야했다.

금연 클리닉에서는 상담자들이 6개월 동안 담배를 피우지 않으면 금연에 성공한 것으로 본다. 하지만 성공률은 30% 수준으로 높지 않다. 특히 첫주가 가장 고비다. 실제 금연을 시작하지 24시간이 지나자 서서히 흡연 욕구가 생겼고 사소한 일에도 화가 나는 등 금단 증상도 일어났다. 상담사의 조언에 따라 집에 놔둔 담배·라

이터·재떨이를 치운 게 도움이 됐다. 또 물을 한잔 마시고 금연 캔디를 천천히 녹여먹으니 흡연 욕구가 해소됐다.

앞으로 금연클리닉을 2주마다 방문해 체내 일산화탄소 측정, 금단증상 상담, 니코틴 보조제 등을 지원받을 계획이다. 보조제는 최대 6주까지 지급받을 수 있으며 6개월 이후 니코틴 소변 검사를 통해 금연 성공 여부를 판가름한다.

한편, 광주에서는 조선대학교 내 광주 금연지원센터를 비롯해 각 구청에서 금연 상담을 받을 수 있다. 전화, 문자메시지 등 유·무선을 비롯해 매주 월요일~금요일(오전 9시~오후 6시) 아무때나 방문하면 된다. /김용희기자 kimyh@

## 오늘의 날씨

해돋이 07:39 해질 17:47  
달출 08:53 달짐 19:47

맑은 하늘  
대체로 맑은 가운데 안개 끼는 곳 있었다.

◇지역별 날씨(℃)

광주	맑음	-2/8	보성	맑음	-5/8
목포	맑음	-2/6	순천	맑음	-1/10
여수	맑음	1/9	영광	맑음	-5/5
나주	맑음	-5/7	진도	맑음	1/5
완도	맑음	0/9	진주	맑음	-3/6
구례	맑음	-5/9	군산	맑음	-3/6
강진	맑음	-3/9	남원	맑음	-4/8
해남	맑음	-3/7	축산도	맑음	2/6
장성	맑음	-4/6			

◇바다 날씨

지역	암바다	오전		오후	
		풍향	파고(m)	풍향	파고(m)
서해남부	암바다	북서~북	0.5	북서~북	0.5
	면바다	북서~북	0.5~1.0	북서~북	0.5~1.0
남해서부	암바다	북서~북	0.5~1.0	북서~북	0.5~1.0
	면바다(동)	북서~북	1.0~1.5	북서~북	1.0~1.5
면바다(서)	북서~북	1.0~2.0	북서~북	1.0~1.5	

◇생활지수

니출중	높음
감기	높음
미세먼지	보통

◇주간 날씨

날짜	20(토)	21(일)	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)
날씨	☀	☀	☁	☀	☁	☀	☀
기온	-3/9	-1/9	1/7	-2/0	-7/-1	-9/-2	-6/1

## 미세먼지 '보통' 회복...내일 다시 '나쁨'

### 23일부터 영하권 추위

18일 광주·전남을 괴롭혔던 고농도 미세먼지가 19일 잠시 '보통' 수준으로 주춤한 뒤 20일 다시 '나쁨' 등급을 보일 것으로 전망된다.

국립환경과학원은 "19일 광주전남 지역의 미세먼지가 '보통' 수준으로 회복된다"면서 "하지만 주말인 20일에는 중국에서 유입된 미세먼지가 대기 정체로 인해 국내의 대기오염물질과 만나 광주·전남의 미세먼지 등급이 나쁨 수준까지 올라갈 것"이라고 18일 밝혔다.

주말까지 미세먼지는 기승을 부리겠지만 광주·전남의 기온은 평년보다 높은 날씨를 보일 것으로 예상된다.

광주지방기상청에 따르면 주말인 22일까지 고기압의 영향을 받아 대체로 맑으면서 아침 최저기온 영하 6도~영하 3도 낮 최고기온 6~10도의 분포를 보일

것다. 기상청 관계자는 "주말까지는 비교적 완화된 겨울날씨지만 23일부터는 다시 찬 대륙고기압의 영향으로 대부분이 지역의 기온이 큰 폭으로 떨어질 것으로 예상된다"고 밝혔다. /김현영기자 young@kwangju.co.kr

## 법정으로 간 '전남대 예술대 교수채용'

### 단독후보, 학교측 재심 강행 반발 소송 제기

전남대학교가 국악학과 전임교원 공채 과정에서 최종 면접 대상자를 선정했다가 '불공정'을 이유로 재심사를 강행해 논란이 확산되고 있다. 최종면접 대상자가 법적 대응에 나선데 이어 기존 심사위원들도 재심은 결코 받아들일 수 없다며 반발하고 있다.

전남대는 18일 예술대학 국악학과 가야금병창 교수 공모에서 기존에 1차를 통과한 후보 3명을 대상으로 1단계 연구실적물

사를 다시 벌인다.

예초 심사에서는 광주시 무형문화재 제18호 가야금병창 보유자인 A씨가 1차와 2차 심사를 통과해 단독으로 최종 면접 대상자로 선정됐다.

하지만 대학 공채공정관리위원회는 기존 심사가 불공정했다고 판단해 면접을 하루 앞둔 지난 3일 재심사를 결정했다. 이는 2차 심사에서 탈락한 다른 응모자의 이의신청을 받아들인 것이다. A씨와 심사위원들은 반발하고 있다. A

씨는 대학 측이 결정에 맞서 광주지방법원에 '재심 결과 무효 처분 소송'을 제기했다. 국악학과 교수가 포함된 기존 심사위원들도 "대학측이 명확한 근거를 제시하지 못한다면 재심을 결코 받아들일 수 없다"고 밝혔다.

전남대는 늦어도 이달 안에 최종 합격자를 발표할 예정이다. 전남대 관계자는 "공채공정관리위원회가 모든 심사 과정의 데이터와 배점 내용 등을 면밀히 검토하고 논의한 결과 '공정성에 문제가 있다'고 판단해 재심사 결정을 내린 것"이라고 밝혔다. /윤영기기자 penfoot@

## 전남대 대학원 입학금 폐지

전남대학교가 10년 연속 등록금을 동결하고 올해 처음으로 대학원 입학금을 폐지한다.

전남대는 17일 등록금심의위원회를 열고 2018학년도 학부생 등록금을 지난해 수준에서 동결하기로 결정했다. 전남대 재학생의 평균 등록금은 412만9000원이다.

전남대가 등록금을 동결 또는 인하한 것은 지난 2009년부터 10년째다. 2009년부터 3년 연속 동결하고, 2012~2014년 3년 연속 인하한 데 이어 2015년부터 다시 4년 연속 동결했다.

대학원 신입생 입학금은 18만3000원이다. /윤영기기자 penfoot@

## '지지부진' 동구 선교지구 개발 탄력

### 아파트 사업자 선정

지난 2006년 4월 개발제한구역 해제 이후 10년 이상 지지부진했던 광주 동구 선교지구 도시개발 사업자가 선정됐다. 그동안 선교지구는 수익성이 낮다는 이유로 사업자 공모에서 5차례 유찰됐다.

18일 동구에 따르면 선교지구도시개발 사업자로 우방건설산업이 최종 선정됐다.

선교지구(11만7772㎡)에는 총사업비 741억원이 투입되며, 오는 2020년 상반기 입주 목표는 1328세대, 3500여명 규

모의 공동주택단지(아파트)가 조성될 예정이다. 도로, 공원, 주차장 등 공공기반시설도 들어선다.

국도 22호선을 끼고 있는 선교지구는 광주~화순 경계지역에 자리잡고 있으며, 광주천·무등산국립공원·너릿재와 인접해 있다.

동구는 선교지구 개발로 동구 남부권 신 주거벨트를 완성한다는 계획이다. 광주 5개 자치구 중 유일하게 인구 10만명을 넘지 못하는 동구는 새로운 주거단지를 곳곳에 조성해 인구유입 동력으로 삼겠다는 의지다. /김용희기자 kimyh@

## 호남지역 대표주자 YHB집진기 산업현장/요식업분야 환경을 확보드립니다

Y31Y AS24 YHB 31년의 역사와 기술이 요식업소, 산업현장 미세먼지/오일미스트/연기를 완벽히 제거합니다

### 미스트 크리너



하나의 바디, 네가지 기능 미스트크리너를 새롭게 개발하다

머시닝센터, CNC 선반, 밀링가공 방전가공 외 미스트 발생 공작 기계

### 요식업소용 전기집진기



직화구이 연기, 미스트, 미세먼지 민원해결사

직화구이점 미세먼지 배출주의보 발령 대기오염 규제 대응 해결책

### 6-사이클론콜렉터



더스트크리너의 새로운 창의, 새로운 발명 사이클론을 한 몸에 품다

그라인더작업, 금속절단가공, 드릴작업, 아크릴가공 절삭작업, 파쇄, 석재가공 등 분진 발생하는 작업

(YHB) (주) YHB ECO / 주식회사 YHB

www.yhbeco.com / www.yhb.co.kr E-mail : eco6400@hanmail.net

본사 및 영업본부 : 서울 금천구 가산디지털2로 14 대동테크노터운 12차 501호 Tel. 02-2029-6400 Fax. 02-2029-6404  
광주 공장 : 광주광역시 광산구 하남산단55번로 45(장덕동) Tel. 062-953-2995  
익산 공장 : 전북 익산시 석암로1길 4(용재동) Tel. 063-835-4771