

자신과 가족, 타인을 위해서도 ... 금연은 선택이 아닌 필수

건강 바로 알기 금연

도움말 = 임동훈
광주금연지원센터장

지역사회건강조사(2017)에 따르면 대한민국 성인 남성의 흡연율은 22.5%이며, 광주 시민의 흡연율은 21.6%이다. 2016년 흡연율(19.7%)에 비해서 약 2% 가량이 증가했다. 정확한 원인은 규명할 수 없으나 광주시민들의 흡연율이 증가했다는 사실은 우리에게 많은 경각심을 주고 있다.

◇흡연의 폐해=담배의 백해무익함은 더 이상의 설명이 필요 없을 정도로 많은 사람들이 알고 있다. 담배는 타르, 니코틴, 벤젠 등등 약 4700여 개의 유해물질(독성물질)들이 포함되어 있다. 이 담배가 불에 타서 연소될 때 나오는 연기(일산화탄소)를 들이마시면서 4700여 개의 유해물질들이 체내에 흡수가 되는 데 이것이 바로 흡연이다.

흡연이 신체에 미치는 영향은 폐, 인두, 구강, 후두, 식도, 위, 방광, 신우, 요관, 췌장 등의 암, 허혈성 심질환, 뇌혈관질환, 만성폐색성 폐질환, 저체중아 출산 및 유·조산 등 다양하고 치명적인 질병의 원인이 된다. 근래에는 흡연과 함께 사람들의 간접흡연에 대한 건강상의 폐해도 강조가 되고 있는데 간접흡연은 폐암이나 허혈성 심질환, 호흡기질환, 유아아(乳幼兒) 돌연사

금연 하려면 먼저 외부에 알리고 새로운 취미 만들면 효과
금연센터 찾아가는 서비스·금연 캠프 활용하면 성공 높아

증후군 등의 질병에 영향을 미치기 때문이다.

또한 흡연을 하게 되면 피부의 빠른 노화, 치석, 담배 특유의 역한 냄새 등으로 인해 개인의 마음과 이미지 관리에도 부정적인 영향을 미친다. 길에서 자유롭게 담배를 피우는 것도 이제는 옛날 일이다. 국가 정책으로 금연구역이 지정·확대되면서 버스정류장(인근 10M), 공공 장소, 대부분의 건물 실내에서 흡연할 수도 없게 되어 별도의 금연부스를 설치하고 있는 중이다. '이제는 담배 필 장소가 없어서 담배를 끊는다.'는 사람들도 있다고 한다.

이 외에도 흡연 기간의 경제적인 손실, 가족(연인)과의 갈등까지. 이 모두가 담배 하나 때문에 생기는 폐해들이다.

◇금연의 방법=금연을 위한 방법으로는 무엇이 있을까? 일단 혼자서 금연하는 방법부터 알아보자. 금연에 성공하기 위해서는 우선 외부에 자신의 금연 결정을 알려야 한다. 자연히 라이더와 제벌이를 치우고, 담배는 버리거나 가족들이 숨겨놓는 것이 좋다. 수시로 심호흡(크게 마시고 내쉬기)을 담배 생각을 떨쳐야 하고, 담배를 거절하는 말을 연습하는 것도 필요하다. 흡연 대신 할 수 있는 새로운 생활 습관이나 취미를 만드는 것도 도움이 된다. 술을 마시며 습관적으로 줄담배를 피는 사람도 있는데, 유주시 흡연 습관을 가진 사람들은 술을 마실 때도 금연을 인식해야 한다.



임동훈 광주금연지원센터장

또한 구강관리(양치질)를 잘해 입 안 상태가 쾌청하면 흡연 생각이 줄어들 수도 있다.

개인이 혼자서 금연하는 방법도 있지만, 소수를 제외한 대부분의 사람들은 혼자서 금연하지 못하고 실패한다. 결국 금연은 혼자서 하는 것보다 지지자와 조력자가 필요하다는 것이 금연전문가들의 조언이다.

광주금연지원센터는 보건복지부·국가금연지원센터가 지정한 금연 전문 상담기관으로 전문 의료진 및 금연 상담전문가가 근무하고 있다. 특히 흡연자들을 위해 금연상담 및 서비스를 무료로 제공하는 기관으로 조산대병원에서 운영 중이다. 센터의 찾아가는 금연지원서비스, 단기금연캠프



광주금연지원센터의 금연 상담사가 '페 나이 측정기'로 흡연자의 폐 건강을 체크하고 있다.

금연은 '선택'이 아닌 '필수'입니다



〈광주금연지원센터 제공〉

를 통하면 금연이 더욱 수월해질 것이다.

◇금연 프로그램='4박5일 전문치료형' 캠프는 의료인과 금연전문가, 기타 종사자들이 함께 금연을 위한 전문적인 개입 및 상담을 지원하고 각종 검사, 교육 및 프로그램 활동을 통해 금연을 할 수 있도록 도와주는 질 높은 서비스이다.

서비스 비용은 무료이며, 대상은 20년 이상의 중증흡연자, 흡연관련 질병보유자

등 금연이 필요한 사람에게 지원하고 있다.

금연 캠프는 월 1-2회 시행하고 있으며, 10명 내외의 대상자들이 단체 활동을 하게 된다.

'찾아가는 금연지원' 서비스는 광주 시내의 금연 사각지대(학교 밖 청소년, 여성, 대학생, 장애인, 소규모 사업장)로 금연상담사가 직접 찾아가 상담서비스를 제공한다. 혹 '개인의 집에 찾아가는 서비스'가

인가?' 오해하는 사람들도 있으나 서비스는 사업장, 기관, 단체와 사전 신청 및 협의의 통해서 서비스를 제공하고 있다.

광주금연지원센터의 모든 금연서비스는 6개월까지 사후관리가 계속 된다. 금연의지가 있는 사람이라면 지금 망설이지 말고 전화(062-222-9030)로 상담을 문의해보자.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 '왓슨 포 온콜로지' 최적의 암 치료방법 제시

환자 맞춤형 암 진료
지속적으로 업데이트



조선대병원(병원장 배학연)은 환자 맞춤형 암 진료 수준을 업그레이드 하기 위해 IBM '왓슨 포 온콜로지'를 지속적으로 업데이트 하고 있다.

조선대병원이 작년 9월 호남 최초로 도입한 '왓슨 포 온콜로지'는 클라우드 기반으로 인공지능을 통해 방대한 양의 전문 의학지식을 끊임없이 업그레이드해, 암 환자의 개인정보와 검사결과 등을 입력하면 최적의 암 치료 방법을 제시한다.

조선대병원은 2014년부터 환자의 상태와 치료 방향에 따라 해당 진료과 전문의가 모여 환자와 함께 향후 치료 방법 등에 대해 의견을 나누는 '다학제 통합 진료' 시스템을 운영 중인데, 왓슨 도입 이

후 이를 다학제 통합 진료에 접목해 대장암, 유방암, 위암, 폐암, 부인암 등 각종 암 진료에 왓슨을 적극 활용했다. 이 중 대장암 계통이 41건으로 가장 많은 비중을 차지했으며 유방암(37건)이 뒤를 이었다.

배학연 병원장은 "기존 다학제 시스템이

활성화됐기 때문에 왓슨을 이용한 다학제 진료가 좀 더 수월할 수 있었다"며 "향후에도 지속적인 업데이트를 통해 암 환자들에게 신속하고 정확한 진료를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠다"고 전했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주 세계로병원, 슬관절 심포지엄·라이브 서저리 병행

전국 유명 정형외과 교수 등
무릎 전문가 150명 참가



광주 세계로병원이 최근 병원 세미나실과 수술실에서 슬관절 심포지엄 및 라이브서저리를 병행 진행해 눈길을 끌었다. <사진> 세계로병원·대한슬관절학회가 공동주최하고 호남슬관절연구회가 후원한 이번 심포지엄 및 라이브 서저리에는 전국 유명 정형외과 대학교수들과 무릎 전문가 150여 명이 참석했다.

이번 대회를 주관한 정재훈 세계로 병원장은 "세계로병원의 개원 7주년을 기념하기 위해 특별 심포지엄과 Live Surgery를 준비했다"며 "최소침습 인공관절 수술을 포함한 슬관절 반치환술, 전방 십자인대 재건술과 절골술 등 슬관절의 대표적인 수술을 직접 참관할 수 있도록 구성했다"

고 밝혔다.

심포지엄은 5개 세션에서 10여 개의 연례가 라이브 서저리와 병행 발표되고, 연례별 토론과 종합토의 등으로 슬관절 분야의 최신 치료경향에 대해 집중 조명했다. 이번 심포지엄은 의사를 대상으로 하는

교육 연수프로그램으로 대학병원이 아닌 일반 병원에서 주최하는 학술심포지엄으로는 호남지역에서는 이례적인 것으로, 특히 지방병원인 세계로병원이 네 번째 행사를 치렀다는 점에서 주목을 받았다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

한마음 공인중개사

- 광산구 송정동 아파트상가2층 34평형(학원적합) 매매가 7천만원
- 동구 계림동 빌라 35평형 5층중4층 현민대중 전세8000만원 포함 19년1월만료 매매가1억3천만원
- 남구 백운동 2층상가주택 99㎡ 보증금 3천만원 월40만원 매매가 1억8천만원
- 북구 북동 4층상가주택 대지 98㎡ 보증금1300만 월85만원 안집제의 매가 3억7천만원
- 남구 월산동 3층상가주택 230㎡ 보증금 1억2천만원 월85만원 매매가 4억5천만원
- 동구 산수동 4층상가주택 대지 132㎡ 보증금3300만 월155만원 안집제의 매매가 5억5천만원
- 동구 두암동 3층상가건물 240㎡ 보증금 3천만원 월220만원 매매가 6억원
- 북구 신안동 5층상가건물 146㎡ 보증금 5천만원 월282만원 매매가 7억원
- 북구 운암동 4층상가주택 145㎡ 보7천만원 월260만원 매매가 8억원
- 북구 오치동 3층상가주택 270㎡ 보증금 5천만원 월310만원 매매가 8억5천만원
- 남구 백운동 3층상가주택 210㎡ 보증금 1억원 월500만원 매매가 14억원
- 북구 신안동 대지 520㎡ 매매가 14억5천만원
- 남구 주월동 5층상가주택 대지500㎡ 보증금2억 월920만원 안집제의 매매가28억원
- 북구 운암동 대지2600㎡ 보9천만원 월500만원 매매가 44억원
- 해남 사찰및남골묘 1300기 토지3만6천㎡ 매매가 10억원
- 화순 도곡온천내 무인텔 대지 3000㎡ 건물4층 3동 객실37개 월매출 6천~7천만원(장부공개) 용자 28억원포함 매매가35억원

☎ 010-2314-8567 (계림오거리)

금당공인중개사

저희는 매도·교환·개발 등의 물건을 구합니다!

팬션·전원주택지

- 신안 증도면 바다점 602㎡ 조용한 생활 적합 5500만원
- 완도 약산면 바다인접 주택 대지 607㎡ 주택 70㎡ 1억천
- 곡성 삼기면 청계리 681㎡ 광주서 30분내 4600만원
- 보성 문덕면 대원사입구 전원주택지 4113㎡ 교환가능 4억4천

주택·원룸·아파트

- 아파트 서구 능성동 제일파크 14층 105㎡ 깨끗함, 리모델링완료 1억7천
- 월산동 능성동 건너편 소방도점 대지 149㎡ 2층주택 115㎡ 1억3천
- 서구 쌍촌동 2층 주택 땅 105㎡ 새 주택 118㎡ 온천저수지부근 2억7천

투자·매도·교환

- 장성 삼계면 주산리 상업지 432㎡ 5200만원
- 나주 금천면 원곡리 대지 641㎡ 집 69㎡ 1억
- 영광 법성포 15274㎡ 농장 등 적합 1억3천
- 무안 청계 목포대학부근 주거지 땅 4413㎡ 은행 2억4천 매도 7천
- 소태동 대지 261㎡ 주택 78㎡ 조용한 생활 적합 1억9천
- 담양 월산면 가든 땅 1658㎡ 상가주택과 교환원 6억2천
- 남평읍 평산리 답·전 8461㎡ 공시지가 2억천 투자에 양호 8억2천
- 광산구 대산동 잡종지 등 1554㎡ 창고 등 다용도적합 3억7천
- 동구 용산동 대지 등 2449㎡ 다세대·빌라·사찰 등 적합 10억 천
- 충장로5가 버스도점 상업지 494㎡ 생활주택 사육적합 7억7천
- 유동 소방도 상업지 331㎡ 상가·원룸·빌라 적합 4억7천

상가건물

- 나주시 영산포 상업지 550㎡ 상가주택 459㎡ 교환가능 4억8천
- 동구 서석동 대지 404㎡ 5층건물 919㎡ 9천에 월300수익 10억2천
- 양산동 대지 231㎡ 4층 안집과 원룸·투룸 497㎡ 교환가능 6억7천
- 월산4동 주민센터부근 도로코너 땅 227㎡ 상가주택 357㎡ 매도 5억8천
- 농성초부근 2차선점 상가주택 땅 172㎡ 건물 279㎡ 4억5천
- 순천만 대동면 펜션 땅 332㎡ 객실 8, 관리실, 은행3억 영업일월 3억천
- 양림동 땅 274㎡ 건물 751㎡ 요양병원할 건물과 교환가 16억

☎ 문의 222-4994, 010-2632-5659
서구한전, 능성초교옆문앞

펜션·가든 부지 매매

- ▶고창군 고수면 문수로 171
- ▶대지 및 전답 4,000㎡(전평 정남향)
- ▶2차선 도로, 계곡 200m 접해 있음
- ▶부속건물 / 한옥 / 수영장 / 강갈로
- ▶장성 편백숲 5분거리
- ▶문수사 단풍숲 2분거리

010-3768-0615
010-3799-3830

주인 직매

나주, 임야

- 나주시 다도면 판촌리 산191-17
- 한전(KPS) 연수원 인근
- 임야 1423평, 보전관리지역
- 혁신도시 15분, 남평에서 10분거리
- 모든업종 개발가능
- 호수를 품은 최고의 전망
- 매매 - 상담후 결정

문의. 010-6834-7400