



## 국내·외 보건의료정보

### 김화중 보건복지부장관, "흡연으로 인한 질병 무료 치료"

김화중(金花中) 보건복지부장관은 2일 "담뱃값을 올려 건강부담금이 늘어나면 일차적으로 저소득층이 담배를 끊을 수 있도록 금연 프로그램과 함께 금연침, 금연패치 등을 무료 제공할 것"이라고 밝혔다.

김 장관은 이날 KBS 라디오 대담프로그램에 출연, "(흡연으로 인해) 병이 나면 검진에서 치료까지 무료로 할 수 있도록 하겠다"면서 "흡연자도 병이 나면 초기에 무료로 치료할 수 있도록 지원하겠다"고 덧붙였다.

그는 또 "프랑스와 벨기에 등 선진국은 담뱃값을 소비자 물가지수에 넣지 않고 있다"면서 "담뱃값을 소비자 물가지수에 넣는 것은 잘못"이라며 물가지수 항목에서 담뱃값 삭제를 주장한 뒤 "지방자치단체는 주민이 건강하게 살도록 해야 하는데 담배를 팔아 세수를 늘리겠다고 하면 도덕성의 문제"라고 지적했다.

그는 "우리 흡연율이 60.5%인데 이를 30% 아래로 내려야 한다"면서 "담뱃값을 2천원에서 3천원으로 올리면 성인 흡연율이 10% 포인트 떨어지고, 청소년의 경우 담뱃값을 10%만 올려도 흡연율은 14% 포인트 떨어진다"고 설명했다.

아울러 그는 "세계보건기구(WHO)에서 올 가을 인플루엔자가 크게 유행할 것이라고 예고했다"면서 "인플루엔자가 사스(SARS, 중증급성호흡기증후군)와 연결되면 대란이 일어날 것으로 예상되는 만큼 철저히 준비하고 있다"고 밝혔다.

(조선일보, 2003. 7. 2)

### 복지부 담뱃값 대폭 인상 추진

#### - 2007년까지 5천원으로

보건복지부는 10일 담뱃값 인상과 관련, 내년에 건강증진부담금 조정을 통해 갑당 1천원을 올린 뒤 오는 2007년까지 2천원을 추가 인상하는 방안을 추진키로 했다.

이에 따라 '에쎬' 등 현재 2천원에 판매되는 담배가격이 5천원까지 오르는 등 대폭 인상될 가능성이 높아졌다.

복지부 관계자는 "우리의 성인 흡연율은 60.5%로, 이를 2007년까지 30%로 낮추기 위해선 담뱃값을 3천원 정

도 인상하는 것이 불가피하다"면서 "이때까지 사전 예고제를 통해 담뱃값을 정기적으로 인상하는 방안이 바람직하다"고 밝혔다.

그는 또 "세계보건기구(WHO)가 흡연을 저하를 위한 최상의 방안으로 담뱃값 인상을 제시한 바 있다"면서 "담뱃값 인상폭이 소득 증가율이나 물가 인상률을 상회하는 선에서 결정돼야 하나 지난 94년 이후 7차례 인상 과정에서 소폭 인상에 그쳤다"고 덧붙였다.

이와 관련, 김화중(金花中) 복지부장관은 최근 언론 인터뷰에서 "담뱃값을 1천원 올릴 경우 흡연율을 10% 포인트 줄일 수 있다"면서 "2007년까지 흡연율을 30%로 낮추겠다"고 밝힌 바 있다.

복지부는 최근 재경부, 기획예산처 등과 담뱃값 인상 문제를 놓고 집중 협의, 담뱃값 인상이 불가피하는 데는 의견을 모았으나, 이를 통해 마련되는 재원의 사용처를 놓고 입장이 맞서 있는 것으로 알려졌다.

복지부는 흡연자 대책과 보건 정책 등에 전액 사용하는 쪽인 반면 재경부 등이 '포괄적인 사용'을 주장하며 반대하고 있다고 한 정부 관계자가 전했다.

(연합뉴스, 2003. 7. 10)

### 낮잠 짧게... 커피·담배 등 피해야

#### - 열대야기간 숙면 요령

졸린다고 낮잠을 오래 자면 생체리듬이 깨어지게 되어 자칫 인체 내에 있는 생체시계가 헝클어지면서 불면증에 빠질 수 있다. 우선 중추신경을 흥분시키는 요인을 멀리하는 것이 바람직하다. 카페인이나 든 커피나 홍차 초콜릿 콜라 그리고 담배는 각성효과가 있어서 수면을 방해하므로 피해야 한다.

덥다고 찬물로 샤워를 하면 중추신경이 흥분할 뿐 아니라 피부 혈관이 일시적으로 수축했다가 확장되는 생리적 반작용이 생겨 오히려 체온이 올라간다. 잠이 오지 않는다고 공포영화와 같은 것을 보거나 컴퓨터 게임 등을 하는 것은 바람직하지 않고 침대에 누워 억지로 잠을 자려 해서도 안 된다. 15분내에 잠이 오지 않으면 잠자리를 벗어나서 몸을 식힌 후에 다시 잠을 청한다.

저녁 무렵 간단하게 걷는 것은 좋지만 늦은 시간 과

다한 육체활동을 하지 않는 것이 좋다. 늦은 밤에 음식을 먹지 않는 것도 지켜야 한다. 자기 직전에 식사를 하면 소화를 시키느라 몸에서 열이 더 난다. 잠자기 전 수박이나 음료수 등 수분을 너무 많이 먹는 것도 마찬가지다.

술을 한잔 마시고 잠을 청하려는 사람들이 많은데 술을 마시면 잠이 잘 들게 해주기는 하지만 효과는 잠깐 뿐이고 오히려 수면 중간에 자주 깨게 만든다. 따라서 무엇보다 중요한 것은 규칙적인 생활습관이다.

규칙적인 생활은 항상성을 유지하는 데 도움을 주게 되고 무더운 여름에도 생체리듬의 균형을 유지할 수 있게 해준다. 적당한 운동과 고른 영양 섭취, 절제된 생활만이 건강을 지키는 비법이라는 말이다.

그러기 위해서는 항상 같은 시간에 기상하는 습관이 필요하다. 잠을 설쳤다고 해서 늦잠을 잤다가는 불면의 악순환을 초래할 수 있다.

흰쌀밥보다는 국수나 잡곡, 그리고 비타민이 많은 야채와 과일 등을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 신선한 우유나 두부 같은 콩으로 만든 음식도 더위를 견디기 쉽게 해준다. 미지근한 물로 샤워를 하면 땀을 씻어내므로 피부가 기분 좋게 보송보송 해지고 체온도 내려간다. 초저녁 적당한 운동도 도움이 된다. 운동을 하면 당장은 체온이 올라가지만 시간이 지나면 오히려 체온이 내려가 수면을 취하기 좋은 상태가 된다.

(한국일보. 2003. 7. 9)

### "생선, 유방암 예방 효과"

생선을 자주 먹으면 유방암 예방에 도움이 되고 파파야와 오렌지 같은 노란색 과일은 폐암 위험을 막는 데 효과가 있다는 연구결과가 나왔다.

싱가포르 국립대학과 미국 서던 캘리포니아대학 연구팀은 식사습관과 암의 연관관계를 밝혀내기 위해 6만여 명의 싱가포르 화교를 대상으로 10년 넘게 장기간 진행되고 있는 '싱가포르 화교 건강조사' 자료를 분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

이 조사를 주관하고 있는 싱가포르 국립대학의 쿵 원파이 박사는 하루 40g 이상 생선을 먹는 여성은 그렇지

않은 여성에 비해 유방암 위험이 25% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

또 파파야와 오렌지를 많이 먹는 사람은 폐암 위험이 낮아지고 야채를 많이 섭취하는 사람은 결장암 위험이 줄어드는 것으로 밝혀졌다고 쿵 박사는 말했다.

(동아일보. 2003. 7. 11)

### 체중, 치매와 관계 있다

과체중 여성은 알츠하이머병 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

스웨덴 외테보리 대학의 데보라 구스타프손 박사는 미국의 내과전문지 '내과회보' 최신호에 발표한 연구보고서에서 70세의 스웨덴 여성 226명과 남성 166명을 대상으로 주기적으로 18년에 걸쳐 체중과 치매 발생의 연관성을 조사·분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 말했다.

구스타프손 박사는 이들 중 79~88세 사이에 치매에 걸린 사람은 70, 75, 79세 때의 체중이 치매에 걸리지 않은 사람에 비해 현저히 높은 것으로 나타났다고 밝혔다. 이 같은 연관성은 여성에게서만 발견되었고 남성에게는 해당되지 않았다고 구스타프손 박사는 말했다.

치매에 걸리지 않은 여성은 70, 75, 79세 때의 체질량 지수(BMI)가 평균 25.7, 25, 25.1이었는데 비해 치매에 걸린 여성은 같은 나이 때의 BMI가 각각 27.7, 27.9, 26.9로 현저히 높게 나타났다.

BMI(Body-Mass Index)는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 수치로 25~29는 과체중, 30이상은 비만으로 분류된다.

이에 대해 미국 알츠하이머병학회 부회장 빌 시에스 박사는 "전통적인 심혈관질환 위험요인과 알츠하이머병 사이에 어떤 연관성이 있다는 학설을 뒷받침하는 것"이라고 논평했다.

시에스 박사는 이는 또 생활습관을 바꾸는 것으로 알츠하이머병 위험요인을 해소할 수 있음을 시사하는 것이기도 하다고 말했다.

현재 나이와 유전을 제외하고는 알츠하이머병 위험요인으로 알려진 것이 없으며 효과적인 치료방법 역시 없다.

(조선일보. 2003. 7. 15)