

소중한 건강 금연으로 지킴시다

해가 바뀔 때면 우리는 비장한 각오로 신년맞이 계획을 세운다. 그 중에서도 많은 사람들의 공통부분은 아무리 강도해도 지나침이 없는 '건강이다. 건강한 사람은 많은 것을 가진 것이나 진배 없다. 미래를 위해 노력할 수 있는 기회가 보장되어 있다는 것은 우리에게 가장 큰 재산이기 때문이다.

작년 한해는 웰빙이 우리의 삶에 지대한 영향을 끼치면서 운동과 비만, 먹거리 그리고 만병의 근원인 흡연에 관심을 갖게 했으며, 올해 초의 담배가격 인상은 금연 열풍의 도화선이 되어 흡연자의 자리를 더욱 좁게 만들었다. 금연에 성공한 고수들은 담배는 끊는 것이 아니라 '평생을 참는 것'이라고 이야기한다. 인내하는 곳에는 언제나 유혹이 있게 마련이어서 금연이 결코 쉽지는 않지만, 보다 건강한 삶을 인생의 목표로 삼고자 한다면 백해무익한 담배는 반드시 끊어야 할 존재이다.

▶ 작업장에서의 흡연이 해로운 이유

작업장에서의 흡연은 작업환경의 물리화학적 유해인자와 함께 건강에 악영향을 미치게 된다. 최근에는 금연 프로그램을 실행 중인 작업장이 많이 있지만 효과적으로 프로그램을 수행하기 위해서는 무엇보다도 근로자의 적극적인 참여가 중요하다.

- **첫째**, 작업장에서 발생하는 독성물질이 담배 연기속의 독성물질에 의하여 폭로 농도를 가중시킨다. 작업장에서 일산화탄소에 폭로되는 근로자가 흡연을 하게 되면 일산화탄소 폭로가 많아져 위험하게 될 수 있다. 일산화탄소 이외에 아세트론, 알데히드, 비소, 카드뮴, 니코틴, 납, 케톤, 다환방향족 화합물 등을 예로 들 수 있다.
- **둘째**, 작업장내 독성물질이 흡연에 의하여 더욱 유해한 물질로 변하게 된다. 고열이나 호흡곤란 등 독감과 유사한 질병을 유발하는 중합체 증기열(polymer fume fever)은 데프론의 한 종류인 PTFE(Poly Tetra Fluoro Ethylene)이 가열되어 발생된 증기를 흡입할 경우 발생한다. 작업장에서 발생한 중합체 증기열은 담뱃불이 PTFE를 가열하는 중에 나타난다.
- **셋째**, 담배는 사업장의 독성물질을 우리 몸 안으로 옮기는 매개역할을 한다. 작업장의 독성물질이 담배에 묻어 흡입, 섭취, 또는 피부를 통하여 흡수될 수 있다.

- **셋째**, 흡연은 작업장에서 근로자들이 유해물질에 의하여 입는 건강피해를 가중시킨다. 염소에 폭로된 근로자들이 흡연을 한 경우 염소에만 폭로되었을 때보다 많은 피해를 입게된다.
- **다섯째**, 흡연을 하게 되면 작업장의 유해물질과 흡연의 각각의 효과를 더한 것보다 훨씬 건강피해가 심하다. 석면 취급 근로자의 경우 폐암 사망률은 석면을 취급하지 않은 사람보다 8배가 높고 비흡연자보다 흡연자의 폐암 사망률은 9배나 높다. 그러나 석면 취급 근로자이면서 흡연자일 경우는 석면을 취급하지 않는 비흡연자보다 (8+9=17배가 아닌) 무려 92배나 폐암 사망률이 높다.
- **여섯째**, 흡연은 산업재해의 원인이 된다. 연구에 의하면 흡연자들은 비흡연자보다 2배나 높은 사고율을 보여주고 있다. 주의력 부족, 담배를 쥔 손의 부자연스러움, 담배 연기에 의한 눈의 자극, 기침 등이 사고의 위험을 높게 한다. 한편 흡연은 화재의 위험성이 높아 자칫하면 작업장의 가연성, 폭발성 화학물질에 화재를 유발할 수 있다.

금연 성공을 위한 10단계 전략



담배를 끊어야겠다는 굳은 의지를 갖자

자신의 굳은 의지야말로 담배를 끊을 수 있는 최선의 방법이다.



금연을 시작하기 전에 모든 준비를 철저히 하라

우선 평소 피우던 흡연의 양을 조금씩 줄일 것. 금연 전날에는 마지막 담배를 피운 후 흡연관련 용품을 버리도록 한다.



금연각서를 쓰고 구체적인 금연 일시를 정해라

금연을 결심하게 된 동기를 종이에 써보는 것이 좋다. 금연각서를 눈에 잘 보이는 곳에 부착하고 스스로 금연 시작 일을 정한다.



주위 사람에게 수다쟁이처럼 알려라

알리지 않고 혼자 결심한 사람들은 실패할 가능성이 매우 높다. 가족, 직장 동료들에게도 알리는 것이 좋다.

누구에게나 일어나는 금단증상을 극복해라

금연 후 1-3일 정도는 금단증상 때문에 매우 힘들다. 그러나 이 고비만 넘긴다면 흡연욕구는 눈에 띄게 줄어든다. 간혹 기침과 가래가 증가하는 것은 더러운 노폐물의 배출이 시작되는 것이므로 수분을 충분히 섭취하여 가래를 뱉어내야 한다. 흡연 욕구가 생기면 생수 1잔을 마시고, 몸이 나른해지면 잠시 눈을 붙여 보자. 스트레칭과 가벼운 산책도 좋다.

과거에 여러 번 실패했거나 니코틴 의존도가 높다면 전문치료를 받는 것이 좋다

니코틴 의존도가 심한 분들은 니코틴 패치, 약물, 니코틴 껌을 사용한다. 이런 방법은 금연클리닉 병원, 가까운 보건소, 약국에 문의하면 쉽게 도움을 받을 수 있다.

'딱 한 개비만 피울까'에 절대 유혹되지 마라

꼭 참자! 한 개비를 허용하면 모든 것이 무너질 수 있다.

절대로 간식을 하지 마라

담배를 끊으면 체중이 2-5kg 정도 증가할 수 있는데 특히 초콜릿, 피자, 콜라 등 칼로리가 높은 음식이나 과자는 절대 먹지 말자.

실패했다면 다시 시작하라

자신도 모르는 사이에 담배를 피우고 있는 모습을 발견하더라도 포기하지 말자.

미래지향적인 건강한 생활을 하도록 하라

오로지 담배만 끊는 것을 목표로 삼으면 스트레스가 생긴다. 건강한 삶을 인생의 목표를 세운다면 담배는 반드시 끊을 수 있다.

참고: 건강길라잡이 <http://healthguide.kihasa.re.kr>