



생활습관 개선

1 생활습관병이란?

생활습관병이란 예로부터 “성인병”이라고 불리어오던 것이다. 40~60세 정도의 활동하는 성인에게 많이 나타나는 대표적인 성인병인 암, 뇌졸중, 심장병은 어느 정도의 나이가 되면 피할 수 없는 질병이며, 무증상의 시기가 길고 증상이 나타날 때는 상당히 병세가 진행된 상태이므로 이들의 질병을 조기에 발견하여 치료하는 것(2차예방)에 건강관리의 중점을 두고 있는 것으로 판단된다.

생활습관병은 나쁜 생활습관이 질병의 발생이나 진행을 좌우한다. 바꾸어 말하면 생활습관을 개선함으로써 생활습관병의 발생을 예방하고, 발생한다고 해도 진행이 지연되는 질병도 있는 것이다.

물론 나이를 먹거나 유전적 체질도 생활습관병을 일으키는 요인으로 될 수는 있지만 현재로서는 그의 발생이나 진행을 예방하거나 지연시키는 “1차 예방”에 건강관리의 중점이 놓이게 된다.

2. 건강진단 결과를 스스로 평가하라

기업에서 근무하는 모든 사람은 매년 건강검진을 받는다. 노동안전위생법에서 정해놓은 건강진단에는 일반건강진단과 특수건강진단 등이 있으나 상시 근무하는 근로자 전원은 1년에 1회 정기건강진단 중 일반건강진단을 받는데, 건강진단을 받았다고, 건강에 아무 이상이 없는 것은 아니다.

따라서 정기건강진단의 항목 가운데 생활습관병에 관련한 신장, 체중, 혈압, 빈혈, 간기능, 혈청

지질, 혈당검사에 관하여 자가 평가하는 것이 중요하다.

가. 신장·체중

신장과 체중으로부터 각자의 체중이 적정한지 여부를 확인한다. 우선 BMI를 계산한다. BMI (Body Mass Index)는 비만도를 측정하는 국제적 지표이다.

$$BMI = \text{체중(kg)} \div [\text{신장(m)}]^2$$

다음에 체지방율을 확인한다. 이것은 체지방계에 의해 측정하는 것으로 되어 있다. 체지방율이 측정될 수 없는 경우 BMI 19.8~24.2(이들은 비만도 ±10%에 상당함)가 적정 체중이 된다. 체지방율의 적정범위는 남자 15~20%, 여자 20~25%이다.

생활습관병에 관련한 검사항목은 체중의 증가와 함께 높아지기 쉽다고 말할 수 있다.

〈표 1〉 당신의 체형

체 지 방 율	30%	왜소형비만: 체중은 적고 왜소한 것처럼 보이지만 지방량이 높음	표준비만: 체중은 표준이나 지방량이 높다	비만: 외견상으로도 실제의 비만량이 높다.	35%	체 지 방 율	
	25%	왜소형: 체중은 적으나 지방량은 표준	건강: 체중도 지방량도 표준	아무진형: 체중은 높으나 비만량은 표준	30%		
남 자	15%	지나친 왜소: 체중, 지방량 모두 적음	건강스포츠팀: 체중은 표준, 지방량은 적다.	근육질스포츠팀: 체중은 높으나 지방량은 적다.	20%	여 자	
	10%				15%		
BMI지수		15	20	22	25	30	
		(표준체중)					

비만도가 높으면 이들의 검사치가 높다. 혹은 내장에 지방이 축적되어 있는 경우(허리둘레가 남자 85cm 이상, 여자 90cm 이상)에는 비만증이라고 하며, 의학적으로 치료가 필요한 비만이다.(일본 비만학회) 생활습관 개선은 이들의 검사치가 기준치내에 있을 때의 체중이 감량목표 체중의 하나가 된다고 생각할 수 있다. 고혈압, 고지혈증, 당뇨병이 되기 쉬운 체질(유전적인 요인)의 경우는 앞에서 기술한 BMI 19.8~24.2를 유지하도록 해야 한다.

나. 혈압

혈압은 심장의 기능이 정상적으로 작동하는가, 혈관의 탄력성이 저하되어 있지 않은가 등을 확인한다. 일본 고혈압학회는 ▲확실한 정상혈압 : 125~75미만 ▲정상혈압 : 125~80미만 ▲확실한 고혈압 : 135~85이상 ▲고혈압 : 135~80이상이라고 말하고 있다. 그러나 혈압은 항상 변동하고 있다. 운동, 식사, 정신의 긴장, 음주, 흡연, 온도 변화 또는 병원이나 건강진단시 의료진에 가까이 가면 높아지는 백의성(白衣性) 고혈압도 있기 때문에 단 1회의 측정으로 판단할 수 없다. 정기적 측정으로 고혈압 또는 확실한 고혈압이 몇 번 확인되는 경우에는 고혈압 경향이 있다고 간주될 수 있다. 그 밖에 질병(간장병 등)의 원인으로 고혈압이 되는 경우도 있다. 확실한 고혈압이 1~2년 계속되는 경우에는 의사에 의한 관리도 필요하게 된다. 고혈압 영역을 들락날락하는 경우에는 혈압의 자가측정으로 경과를 관찰하고 고혈압이 되기 쉬운 생활습관을 확인하고 개선에 노력한다.

다음의 자가체크에서 7개 이상이 해당되는 경우 생활습관의 개선이 필요하다.

- 조미료를 많이 넣은 음식을 좋아한다.
- 외식이 많다.
- 야채나 과일은 거의 먹지 않는다.
- 운동을 하지 않는다.
- 스트레스를 자주 받는다.
- 수면을 충분히 취하지 않는다.
- 배가 나왔다고 느끼고 있다.
- 흡연을 한다.
- 술을 과음하곤 한다.
- 가족 중에 고혈압인 사람이 있다.

다. 빈혈

혈색소량이나 적혈구수로부터 빈혈 및 다혈증 경향의 유무를 확인한다. 건강진단으로 혈색소량이나 적혈구수가 적은 경우의 빈혈은 대부분 여성의 철분 결핍성 빈혈이다. 남성에 있어서도 치질에 의한 출혈, 잇몸출혈, 커피 등 1회량의 적은 출혈을 반복하는 경우에도 빈혈이 된다.

혈색소량이 10g/dl 미만 또는 빈혈의 자각증상이 있는 경우에는 의사의 관리(원인확인도 포함한다)가 필요하지만 혈색소량이 10g/dl 이상이고 더욱이 자각증상이 없는 경우에는 생활습관을 개선해야 한다.

혈색소량이나 적혈구수가 많은 상태를 다혈증이라 한다. 드물게 혈액환자로 다혈증도 있으나 애연가의 경우에는 담배 중의 일산화탄소에 의해 혈액이 빈혈상태로 되기 때문에 이를 보상하기 위해 조혈이 진행됨으로써 가벼운 증상의 다혈증이 되는 경우도 있다.

라. 간기능

간장은 신체에 필요한 물질을 만들고 불필요한 것, 유해한 것을 제거하는 등 생명활동을 유지하



는데 중요한 여러 가지 활동을 담당하고 있다. 어떤 원인으로 간장의 세포가 파괴되는 경우에 초래되는 산소의 GOT, GPT, 대사의 변화에 의해 증가되는 효소(알콜성 간장해의 지표가 된다) 감마-GPT를 확인한다.

GOT, GPT수치가 기준치보다 높고 또한 지금까지 만성 감염질환의 상당부분을 점유하는 바이러스성 감염(B형 및 C형)의 검사를 받은 적이 없는 경우에는 바이러스성 감염의 유무를 확인할 것을 권장한다. 바이러스성 감염이 양성인 경우에는 생활습관의 주의만이 아니고 의사의 진료도 필요하게 된다.

바이러스성 감염이 음성인 경우에는 지방간, 알코올 간장해의 확인을 행한다.

지방간의 경우에는 GPT > GOT(표준치내에 있을 경우에도 이런 경향이 보여진다)이며 알콜에 의한 간장의 손상이 강한 경우에는 GOT, GPT 모두 상승하지만 GOT > GPT 인 것이 특징이다.

마. 혈청지질

혈청중 지질이 높은 상태인 고지혈증의 유무를 확인한다. 고지혈증의 대부분은 자각증상이 없다는 것이지만 방치해두면 동맥경화가 진행되며 심장병이나 뇌혈관질환으로도 연결된다. 총콜레스테롤, 중성지방(트리글리세라이드)에 관하여 살펴보기로 한다. 우선 LDL(저밀도 단백질, 악성) 콜레스테롤을 계산한다.

$$\text{LDL 콜레스테롤} = \text{총콜레스테롤} - \text{HDL 콜레스테롤} - (\text{중성지방} \div 5)$$

경계지역, 고콜레스테롤혈증의 경우에는 다음 위험인자의 유무에 따라 의사의 관리가 필요하지, 생활습관의 개선으로 경과를 관찰할 것인지를 판

단한다. 다음 중 하나라도 해당하는 경우에는 위험인자가 있다고 판단한다.

[표 2] 총콜레스테롤과 LDL콜레스테롤의 보기

구 분	총콜레스테롤 (mg/dl)	LDL콜레스테롤 (mg/dl)
적정지역	200미만	120미만
경계지역	200~219	121~139
고콜레스테롤혈증	220이상	140이상

- 남자 45세 이상이다. 여자는 폐경한 상태이다.
- 부모, 조부모, 형제자매에게 심근경색, 협심증이 있다.
- 흡연하고 있다.
- 고혈압이 있다.
- 비만이 있다.
- 준당뇨병, 당뇨병이 있다.

중성지방(트리글리세라이드)에 관하여 평가한다.

- ① 400mg/dl 이상은 의사의 치료에 의한 관리가 필요하다.
- ② 150mg/dl~400mg/dl 는 체중, 식습관, 음주습관 등의 생활습관 개선이 필요하다.
- ③ 150mg/dl 미만의 경우 현재로써는 염려하지 않아도 된다.

바. 뇨산

뇨산 수치가 높으면 통풍이 될 수도 있다고 생각되지만 고뇨산혈증이 지속됨으로써 가장 문제가 되는 것은 간장해, 요로결석, 심장병, 뇌경색 등의 합병증이다. 합병증은 자각증상이 없는 경우가 적지 않다.

뇨산의 정상치는 남녀·연령을 불문하고 혈액중의 뇨산 용해농도인 7.0mg/dl를 정상 상한으로 하며 이를 초과하는 것을 고뇨산혈증으로 정의

하고 있다. (일본 통풍·핵산대사학회)

사. 혈당

당뇨병은 인슐린이라고 하는 당대사에 관한 호르몬의 양이나 작용의 부족에 의해 신체중의 당대사, 세포에서의 포도당의 흡입이나 이용이 잘 이루어지지 않고 혈액중의 포도당이 고농도인 채로 오래 혈관에 머무르게 됨으로써 미세 동맥을 중심으로 혈관이 장애를 받아 여러 가지 합병증을 일으키는 질환이다.

이러한 합병증에는 ① 당뇨병 신경장해 (혈관이 막힘으로써 신경세포에 혈액이 부족하게 되고, 신경이 수축되거나 손상을 받아 일어나는 마비, 지각장해) ② 당뇨병성 망막증 (망막의 혈관이 막히거나 출혈에 의한 실명위험) ③ 당뇨병성 신증 (혈액을 여과하는 막이 막히거나 망가져 버리고 독소가 누적되어 신부전을 일으킨다) 등이 있으며 3대 합병증이라고 한다.

공복시의 혈당치가 120mg/dl 이상인 경우에는 당뇨병의 확인을 위한 검사가 필요하다. 준당뇨병의 경우에는 생활습관의 개선, 당뇨병이라고 진단을 받은 경우에는 의사에 의한 관리가 필요하다.

[표 3] 혈당치의 보기

건강한 사람의 적절한 혈당치	우 수	양 호
공복시의 혈당치 (mg/dl)	100미만	100~119
식후 2시간의 혈당치(mg/dl)	120미만	120~169
HbA1c(%)	5.8미만	5.8~6.5

3. 생활습관 개선

가. 적정체중 유지는 건강관리의 열쇠 - 비만을 예방·개선하는 생활습관

섭취한 에너지의 과잉분은 간장, 골격근, 지방세포에 글리코겐이나 중성지방으로 저장된다. 고

지방 음식의 에너지과잉 상태에서는 무리하게 세포내에 에너지를 삽입하려고 함으로써 혈당치는 정상이지만 고인슐린 상태로 된다. 그 결과 인슐린 저항성(체내에서 인슐린의 효과가 둔감화되는 상태)이 증가하고 생활습관병으로 발전한다. 과식을 계속하는 것이 인슐린 저항성의 원인이 된다. 비만의 예방·개선에는 이런 나쁜 습관을 끊는 것이 중요하다.

(1) 위의 80% 준수

15분 이상에 걸쳐 식사를 하자. 이렇게 함으로써 만족감을 감지하는 뇌의 만복중추가 정상적으로 반응하며 지나친 식사를 방지한다. 빠르게 식사를 하는 등 스트레스를 많이 주게 되면 만복중추가 마비된다. 정상적으로 조절하기 위해서는 만족감이 얻어질 때까지 먹는 것이 아니고 위 크기의 80%를 지키는 것이 중요하다.

(2) 먹는 방법에 신경을 쓰자.

① 탄수화물과 지방질의 음식조합(어묵, 돈까스 등)은 인슐린의 분비를 촉진하여 혈중 중성지방치가 상승하고 지방으로 축적된다.

② 지방으로 알콜을 분해하는 경우에는 당분로부터 지방으로의 합성도 동시에 진행하기 쉬운 상태로 된다. 음주후에 라면 등의 탄수화물을 섭취하면 지방으로 축적되기 쉽다.

③ 취침전에 식사를 하면 불필요한 에너지가 지방으로 축적된다.

④ 식사와 식사 사이에는 교감신경의 작용에 의해 지방의 분해가 진행된다. 그런데 이 시간에 간식을 섭취하면 지방의 분해가 중지하게 된다.

(3) 식사와 운동의 조합으로 체중관리

기초대사량이라 함은 생명을 유지(심장, 호흡, 신장의 활동, 체온이나 근육 긴장의 유지 등) 하기



위해 필요한 최소량의 에너지 소비량을 일컫는다. 식사만에 의한 체중관리에 있어서는 이 기초대사량이 감소하고 오히려 살찌기 쉬운 체질을 만들게 된다. 체중관리는 필요한 영양소를 섭취해 가면서 전체의 칼로리를 감소시킴과 함께 운동에 의한 기초 대사량을 유지하는 것이 중요하다.

(4) 리바운드에 주의

감량을 경험한 적이 있는 경우에는 어느정도 감량에 성공하여도 식욕이 증가하여 먹고 싶은 현상이 생길 수 있다. 이것은 의지가 약하여 생기는 것이 아니다. 일정한 체중감소가 나타난 이후 체중감소가 멈추고 기아감이 증가하는 시기(정지현상)가 있다. 이 시기가 가장 고통스럽지만 이것을 식사·운동의 계속으로 극복하면 감소한 체중을 유지할 수 있고 또 다시 체중감소의 단계로 나아갈 수 있는 것이다.

나. 바람직한 식생활

식생활의 기본은 영양밸런스가 좋고 더욱이 「IN = OUT」을 지키는 것이다.

(1) 각자에게 필요한 식사량 확인

① 귀하의 생활 활동의 정도(작업강도)는 얼마나 됩니까?

- a. 하루의 대부분을 앉아서 지낸다
; 25~30 Kcal/체중1kg
- b. 하루를 섰다 앉았다하며 지낸다
; 30~35 Kcal/체중1kg
- c. 하루의 대부분을 몸을 움직여 일한다
; 35~ 40Kcal/체중1kg

② 귀하의 적중체중=신장(m)×신장(m)×22을 구한다.

③ 귀하의 1일 적정 섭취 칼로리를 구한다.

$$1일\ 적정\ 섭취\ 칼로리 = (1)\ 작업강도 \times (2)\ 적정체중$$

(2) 밸런스를 잘 맞추어 식사하자.

[표 4] 6가지 기초 식품군과 칼로리별로 본 1일 식사량 기준

1일 적정 섭취 에너지량		1800~ 1900Kcal	2100~ 2200Kcal	2400~ 2500Kcal
1	생선·육류	120g	140g	180g
	계란 종류	1개까지		
2	콩제품	70g	80g	80g
	우유·유제품	200g		
	뼈와 함께 먹는 생선	10g		
3	해초	3g		
	녹황색 야채 (토마토, 인삼 등)	100g		
4	기타야채 (양배추 등)	200g		
	과일	150g		
5	쌀·빵·면	250g 보통의 밥 한그릇은 160g이다	300g	350g
	감자·사탕류	50g		
6	유지류 (식용유, 마아가린등)	15g	20g	25g

- 과자나 알콜류는 하루 적정 섭취 칼로리의 10%이하로 하여 칼로리에 포함시킨다. 이 경우 [표4]의 5항 및 6항의 섭취량을 10%감소시켜 조정한다.
- 해초나 야채는 식물섬유·비타민·미네랄의 보고이다. 생야채 샐러드, 삶은 야채, 야채와 어패류 요리, 된장국이나 냄비요리의 형태는 매 식사때마다 충분히 섭취할 것을 권장하는 식품이다.
- 염분이나 지방분이 많고 영양적으로 편중되는 경향이 많은 패스트푸드, 가공식품이나 레토르트 식품, 컵라면의 이용은 최소한이 되도록 주의한다.
- 염분은 1일 10g 이하, 고혈압이 있는 사람은 1일 7~8g 이다.

염분을 감소시키는 방법에는

- ① 보통의 간장을 염분감소 간장으로 바꾼다.
- ② 간장대신 레몬이나 유자 등을 사용한다.
- ③ 면류의 국물은 남긴다.
- ④ 된장국은 부재료를 많이 넣는다.
- ⑤ 양념을 잘 사용한다.
- ⑥ 식사전 이미 맛을 낸 것에 간장, 소금, 소스를 첨가하지 않는다.

(3) 특정보건 기능식품의 이용

[표 5] 주된 특정보건 기능식품

주요표시내용	주된 보건 기능 성분
배의 컨디션을 조정하는 식품	각종 올리고당, 락츠크로스, 폴리덱스트로스, 구아검, 자이리움, 유산균
혈압이 높은 경우의 식품	락토타립티드, 카세인도데카펩티드, 구니포시드산
총치로 되기 어려운 식품	파라티노스, 아르티노스, 자일리톨
콜레스테롤이 높은 식품	대두단백질, 키토산, 저분자 알긴산나트륨
혈당치가 염려되는 식품	난성화성 텍스트린, 밀알부민

특정보건 기능식품이란 식생활에 있어서 특정한 보건 목적으로 섭취하는 보조식품으로 해당 보건 목적에 합당한지 개별적으로 안전성, 유효성에 관한 허가를 받은 식품이다

다. 적당한 운동

운동 중에 필요한 에너지원은 운동을 시작하면서 부터 시간 경과에 따라 변화한다. 운동개시로부터 10분까지는 근육에 축적되어 있는 글리코겐이 에너지로 이용된다. 그 이후는 혈액중 포도당이 이용되고 20분이상이 되면 유리지방산(지방은 그대로 에너지원으로 되는 것은 아니고 운동을 지속함에 따라 유리지방산이 되어 에너지 대사 시스템으로

들어가게 된다)이 이용하게 된다. 이런 이유로 운동의 강도를 높이는 것(무산소운동)보다도 시간이 걸리면서 무리없이 장시간 행하는 운동(유산소운동)이 생활습관병의 예방에 적합하다고 할 수 있다.



(1) 무엇을

속보, 조깅, 사이클링, 수중보행, 수영 등의 유산소운동 중 자신의 체력에 맞고 해보고 싶다고 생각하는 것 중 하나이상 선택한다.

(2) 언제

공복시에는 피하고 식후 1~2시간 후에 하는 것이 좋다. 여름에는 충분한 수분 보충을, 겨울에는 방한대책에 유의해야 한다.

(3) 얼마나

1회의 시간은 연속 20분 이상, 주 3회 이상 실행한다. 1회에 연속 20분 이상이 무리인 경우에는 단속적으로 1일 30분 전후로 주 3일은 실행하도록 한다.

(4) 운동강도

대단히 심하게, 그 이상을 불가능하다고 할 운동한계시의 심박수(이것을 최대 심박수라 한다)를 100%로 하는 경우 생활습관병의 예방에는 그 값의 40~60%정도의 운동(약간의 부담은 되지만 대화 가능한 정도)이 좋다



1분간 최대 심박수 = 220 - 연령

(5) 기타

① 운동을 중지하고 전문의 상담을 요하는 증상

호흡이 괴롭게 됨, 두통·현기증이 있음, 발·무릎·허리·손 근육의 통증, 다리가 휘청거림, 냉이나 식은땀이 있음

② 당일의 운동을 쉬어야 할 때

날씨가 나쁜 날, 수면부족, 피곤함, 이틀간 취함, 열이 남, 몸 컨디션이 나쁨

보행은 올바른 방법으로 걸어야 한다. 적당한 신(큐션 성질이 있고 부드러운 것)을 선택하는 것도 필요하다. 걸을 때 호흡은 「들어쉬고」 「내쉬고」의 일정한 리듬으로 평상시 걷는 페이스보다 약간 빠르게(심폐기능), 등줄기는 곧게 펴고(배근), 배는 집어 넣고(복근), 대략 자기 키의 절반의 보폭으로 발목은 90도, 발 앞끝으로 지면을 확실하게 차고, 착지는 발 뒤꿈치로부터 하여 전근(다리에 힘을 넣을 때 수축하는 근육), 대퇴사두근, 아킬레스건에 유의해야 한다.

라. 휴식도 중요

바쁜 일상 중에서도 적극적으로 휴식을 취하여 스트레스 해소와 에너지 보충을 도모하는 것이 심신 건강의 기본이다.

(1) 휴식을 취하는 시기가 중요

① 휴식

연속하는 작업과 작업 사이에 휴식, 스트레칭 등은 업무의 효율을 저하시키지 않으면서 신체의 부담을 회복하는데 효과적이다. (예; 커피마시기, 허리근육 풀어주기 등)

② 휴게

작업이 장시간 연속되는 경우에 짧은 시간동안 해방감을 느끼는 것과 같은 휴식으로 업무의 효율을 높여주고 집중력을 유지하기 위해서는 쌓인 피로를 풀어주는 것이 필요하다. (예; 점심시간, 커피타임, 스트레칭 등)

③ 개인시간

하루의 피로를 풀고 내일의 활동에 대비하는 휴식으로 매일 매일의 피로를 축적시키지 않기 위해 5시 이후의 여가활동이 중요하다. 자신의 시간을 발견하여 독서나 음악 등 느긋한 한때를 보내도록 한다. [수면은 6시간 이상 확보(7~8시간이 바람직)에 유념한다.]

④ 주말

한 주간의 피로회복과 활력을 되찾기 위한 휴식으로 인간관계를 도모하고 자신의 취향에 맞춘 시간으로 사용한다.

⑤ 휴가

일상생활로부터 벗어나 자신이나 가족의 성장 또는 새로운 발견의 기회로 이용될 수 있는 휴식이다.

(2) 음주

[표 6] 술의 종류와 알콜, 칼로리 함량

술의 종류와 양	순알콜량	알콜도수	칼로리
맥주 500ml	20g	5%	214 Kcal
청주 180ml	22g	15%	185 Kcal
위스키 또는 브랜디 60ml	20g	43%	140 Kcal
소주 35도 90ml	25g	35%	253 Kcal
와인 200ml	20g	12%	150 Kcal

① 음주는 자신에게 적당한 양으로 하지 말고 1일 평균 순 알콜로 약 20g 이내로 절제하여야 한다. 회식이나 접대로 과음을 한 경우에

- 는 1~2일 금주하여 간장을 쉬게 한다.
- ② 공복시 음주를 하지 않는다. 알코올의 흡수가 빨라져 간장에 부담을 주게 된다.
- ③ 알코올 농도가 높은 것은 물이나 온수로 희석하여 가능한 한 천천히 시간을 두고 마신다.
- ④ 가능하다면 주 2일(연속적으로 48시간) 동안 간을 쉬게 하는 것이 이상적이다.

알코올이 뇨산의 수치를 높여주는 이유

- 알코올을 마시면 에탄올을 대사시켜주기 위하여 고에너지물질인 ATP가 사용되고 그 분해에 의해 뇨산이 증가한다.
- 과음하면 몸에 유산이 증가하고 이것이 뇨산의 작용을 방해한다.
- 알코올, 특히 맥주를 과음하면 소변량이 증가하고 가벼운 탈수증상이 나타나 혈액중 뇨산의 농도가 증가한다.
- 알코올 자체에 프린체가 함유되어 있는 등의 이유를 들 수 있다. 술의 종류보다도 마시는 양이 문제가 된다.

(3) 담배 - 백해무익

담배 연기는 약 4,000종류의 화학물질이 함유되어 있으며 이중에서 발암성 물질은 약 40종류, 발암 촉진 물질은 약 200종류 정도가 확인되어 있다.

담배의 건강 피해라고 하면 폐암을 떠올리곤 하지만 폐암 이외에도 유산, 조산 등 임신에 대한 영향, 기관지염, 천식, 심근경색, 협심증 등의 심장병, 뇌졸중, 위궤양, 치주염 등이 알려져 있다. 또한 담배는 흡연자뿐만 아니라 비흡연자에게도 영향을 미친다.

① 니코틴 의존

니코틴은 강한 의존성이 있어 니코틴의 맛을

기억하고 있다. 자신의 의지로서 담배를 흡연하는 것이 아니고 니코틴이라는 화학물질에 중독이 되는 것이다.


② 습관적 의존

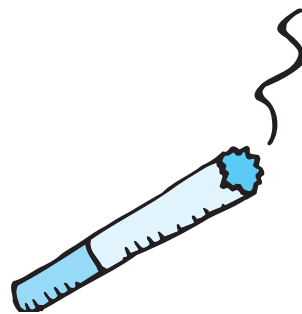
담배를 피우는 습관이 커피나 술을 마실 때 글을 쓸 때, 사람을 만날 때 등 다른 습관과 결합되어 있는 습관성 흡연이 많다. 쉽게 담배를 끊기도 하나 이러한 경우에는 쉽게 담배를 피우기도 한다.

③ 복합형

니코틴 의존과 습관적 의존이 혼합된 형태이다. 금연하려면 니코틴 이탈과 습관 개선이 필요하게 된다. 우선 금연하겠다는 의지를 갖는 것이 중요하다.

금연에 대한 결의를 굳게하여 우선 1주일간 금연을 해 본다. 약 3~4일이 되면 체내에서부터 니코틴이 배출되므로 그 이후 대부분은 용이하게 금연을 지속할 수 있을 것이다. 생활습관병의 인자가 존재하고 있다고 확인된 경우는 금연을 고려해 볼 좋은 기회가 아닌가 한다.

오랫동안 지속되도록 무리없는 생활습관 개선의 목표를 정해놓고 금연을 실행에 옮기도록 하자. 



〈일본 중앙노동재해방지협회 월간 “안전위생의 광장” 2005. 1월호 중에서〉