



맑은 마음  
밝은 지혜  
바른 실천

## 가정통신문

http://www.wonkwang.ms.kr  
☎(063)720-1074 fax(063)836-1008

원광중  
(2022-028호)

### 22.5.30 ~ 22.6.3 흡연예방 금연실천주간

#### ▷ 5.31 세계 금연의 날

1987년 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 세계 금연의 날로 지정하였다. 담배 사용이 국제적으로 충격적인 사안임을 인식시키고, 담배 없는 환경을 촉진하기 위하여 확립되었다. WHO는 금연의 날에 전 세계 흡연자들이 담배에 대한 의존으로부터 탈피할 수 있는 계기를 마련하고자 흡연이 건강에 미치는 폐해를 매년 강도 높여 경고하고 있다. 1998년 7월에는 흡연으로 인한 폐해를 막기 위하여 담배와의 전쟁을 선포하면서 발표한 '담배 추방구상(TFI)'에 따라 범 세계적 차원에서 담배추방을 위한 국제공조체제 구축을 추진하고 있다.

#### ▷ 코로나19 극복, 금연은 선택 아닌 필수

✓ 흡연은 코로나19 감염 가능성과 환자의 중증도, 사망위험을 높입니다

- ① 흡연 시 담배와 손가락을 입에 가까이 가져가기 때문에 바이러스 감염 가능성이 높아집니다
- ② 담배 속 수많은 독성물질로 인한 인체 손상이 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높입니다
- ③ 니코틴 성분은 코로나19 바이러스와 결합하는 몸 속 수용체(ACE2)를 증가시켜 감염가능성을 높입니다
- ④ 흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병과 같은 질병을 야기하며 이러한 기저질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망 위험이 높습니다 (출처: 국가금연지원센터)

#### ▷ 흡연자가 코로나19 고위험군인 이유?

코로나19 감염과 기저질환별 사망률에 대해 알아보면, 코로나19에 감염된 경우 아무런 기저질환이 없는 사람의 사망률은 1.4%였지만, 심장질환이 있을 경우 13.2%로 기저질환이 없는 사람에 비해 9.4배 사망률이 높았습니다. 당뇨병자는 9.2%로 6.6배, 고혈압환자는 8.4%로 6배, 만성호흡기질환환자는 8.0%로 5.7배, 암환자는 7.6%로 5.4배 사망률이 높아지는 것으로 나타났습니다.(출처 WHO report on the global tobacco epidemic, 2019)

흡연을 하는 사람의 경우 비흡연자에 비해 심장질환이나 호흡기질환에 걸려 있을 가능성이 높으므로, 흡연자가 코로나19에 감염된 경우, 비흡연자에 비해 사망률 증가 등의 위험도가 더 높을 가능성이 있다는 의미입니다. 또한 코로나19에 감염되어 입원한 환자들을 대상으로 입원 뒤 '증상이 호전된 군'과 '증상이 악화된 군'으로 나누었을 때, 흡연력이 없는 군에 비해 흡연력이 있는 경우 14.3배나 증상 악화가 많다는 연구결과도 있습니다.

금연은 코로나19 바이러스 같은 감염성 질환의 예방뿐 아니라, 바이러스 감염 시 치명률이 높아지는 암, 고혈압, 당뇨병, COPD(만성 폐쇄성 폐질환) 등 만성질환 예방을 위해 매우 중요합니다.

즉, 코로나19가 대유행하는 요즘의 시기일수록 반드시 금연이 필요하며, 장기적으로는 담배로 인한 암의 발생과, 혈관질환, 폐질환을 줄이기 위해 금연은 필수입니다.

## 세계 금연의날을 맞이하여 사랑하는 가족을 위해 금연을 실천해 보세요

☼ 금연 시도 전 사전준비를 철저히 하고 가족들의 전폭적인 지지를 받으며 흡연 유혹을 줄여봅시다.

### 금연 D-3 금연 결심을 확고히 할 계기 만들기

내가 금연해야만 하는 이유와 나의 금연을 지지해 주는 가족과 주변인을 생각해보기

### 금연 D-2 가족들에게 금연 계획을 알린다

가족들에게 금연 결심을 알리고 금연의지를 확고히 한다. 차량은 점검을 통해 담배냄새는 환기시킨다. 담배와 집안의 재떨이를 치우고 청소 후 공기청정제나 방향제를 놓아 집에 배어있는 담배냄새로 받을 수 있는 충동적인 흡연욕구를 최소화한다.

### 금연 D-1 보건소 등 금연상담을 통해 금연 준비

보건소 금연클리닉을 방문해 일산화탄소측정과 니코틴 의존도 점검을 한 후 금연상담 뿐 아니라 필요한 경우 니코틴보조제 등을 받는다. 보건소 금연클리닉은 금연을 원하는 지역시민이라면 누구나 등록가능하며 평일 오전9시~오후6시까지 운영한다(익산시 보건소 2층 금연상담실, ☎063-859-4912). 방문이 어렵다면 금연상담전화(1544-9030)를 이용한다.

### 금연 D-day 금연 결심

스트레스는 흡연 욕구를 높일 수 있다. 간단한 스트레칭과 같은 움직임은 흡연욕구를 완화시킨다. 운전 중에는 지루함이나 졸음, 흡연욕구를 가라앉힐 수 있도록 쉽게 마실 수 있는 물이나 차, 견과류 등의 군것질을 준비하는 것도 좋다.

### 금연 D+1 편안한 마음으로 금연 시작

흡연자가 담배를 피우지 않으면 불안, 두통, 기침 등의 금단현상이 올 수 있다. 차(tea), 운동 등 흡연습관을 대체할 수 있는 대안을 찾는 것이 중요하다. 기름기가 많은 음식은 금연에 도움이 되지 않는다. 반면 무친 나물류, 찐 생선, 과일, 짙은 밥과 같은 견과류 등의 음식들은 금연에 도움이 되는 음식들이다.

### 금연 D+3 담배에 대한 욕구가 최고조에 달하는 시기

가족들에게 금연 결심을 알린다. 물과 과일을 많이 섭취하고 맑은 공기를 마시며 마음을 안정시킨다. 특히 '이번 기회에 완벽히 금연을 성공하겠다'라는 마음가짐은 오히려 부담감이 가중돼 스트레스가 될 수 있어 '오늘 하루만 더 참아보자'라고 다짐하며 심적 부담감을 조금씩 덜어내는 것이 좋다.

### 금연 D+5 모바일 어플" 금연길라잡이" 이용해보기

반복되는 지루한 일상과 피로감 등은 흡연의 유혹이 될 수 있다. 다시 한 번 금연클리닉을 방문해 흐트러진 금연 의지를 다잡는다. 또 직장 내 금연사실을 알리고 의지하며 금연을 함께할 동료나 친구를 찾아보는 것도 좋다. 금연정보를 제공하는 포털사이트인 '금연길라잡이'에 방문해 자료를 얻거나 모바일 어플을 이용해보는 것도 좋은 시도가 된다. 특히 발생할 수 있는 재흡연 욕구와 유혹을 이겨내는 것이 중요하다.

2022.5.30.  
원광중 학교장