

【習慣·니코틴 中毒 복합요인】

흡연가들, 禁煙실천의 어려움

흡연이 건강에 해롭다는 것은 너무나도 잘 알려진 사실이다.

흡연가들도 이러한 사실을 잘알지만 어떤 이유에서인지 담배를 끊지 못한다.

얼마전 대한결핵협회가 조사한 결과에 따르면 우리나라 흡연자중 절반가량이 담배를 끊어야 겠다고 생각하고 있으면서도 끊지 못하고 있는 것으로 밝혀졌다.

이러한 금연실천의 어려움을 놓고 약물학적인 니코틴의 중독성때문이나 아니면 행동과학적인 습관성 때문이나 하는 논쟁이 많이 있었으나 실은 이두가지 요인이 복합된 것이라고 UPI 통신은 전한다.

이 통신은 의사들이 그동안 금연이 잘 실천되지 않는 이유를 주로 습관에만 돌렸다고 지적하면서, 니코틴 자체가 금연을 어렵게 만드는 중요한 이유라는 것을 의사들이 받아들이기 시작한 것은 극히 최근의 일이라고 강조했다.

의사들의 이러한 오해때문에 담배를 끊고자 하는 많은 사람들은 그동안 의사로부터 흡연이 해롭다는 얘기만 들었을

뿐 끊는 방법에 관해서는 거의 조언을 받지 못했다는것.

런던 모드슬레이병원의 약물중독국장 M·A·K러셀박사는 요즘와서 많은 의사들은 흡연이란 하나의 습관임에 틀림없으나 동시에 이 습관은 두뇌에 쾌감을 일으키는 니코틴성분에 의해 중독현상으로 발전한다고 말했다.

담배를 끊은 사람들이 흔히 금연직후부터 두통, 불면증, 맥박감소, 신경질적증상등을 보이는 것은 바로 흡연이 약물중독의 성격을 띠고있다는 좋은 증거라고 러셀 박사는 설명했다.

건강관계전문가들은 금연직후 나타나는 이러한 현상들은 심리적인 반응과 물리적인 반응의 혼합이라고 지적한다.

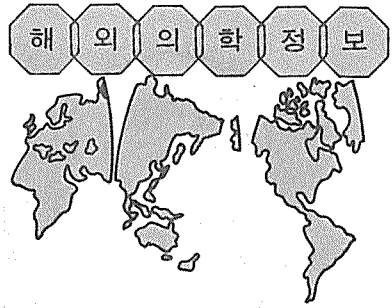
흡연문제전문가 쇼플렌드씨는 치료 담당자나 흡연자나 모두 이같은 흡연과 관련된 2가지 요소를 분명히 인식할때 좋은 결과를 맺을수 있다고 말했다.

러셀박사는 최근 뉴욕에서 열린 약학적 방법에의한 흡연치료 국제회의에 참석, 니코틴은 입을 통해 흡수되던 인체에 아무런 해를 끼치지 않는다면 니코틴함유 껌을 담배 대신 금연시도자들에게 권하는 것이 효과적이라고 말했다.

담배 대신 니코틴 함유껌을 씹게 되면 담배를 완전히 끊었을 때 나타나는 후유증을 감소시키면서도 1년정도 후에는 껌마저도 쉽게 끊을 수 있다는 것이 그의 논리이다.

그러나 쇼플렌드씨는 껌대용만으로 쉽게 금연이 이루어지지는 못한다고 주장하면서 대용품 사용과 함께 습관 자체를 바꾸는 행동과학적 작업 또한 중요하다

고 덧붙였다.



高血壓환자가 늘고 있다.

어린이에도 심각...10%이상

식습관 및 체중과 관련하여 미국 어린이중 고혈압환자가 크게 늘어나고 있다고 미심장협회(AHA)가 최근 보고.

이와함께 그동안은 정상 혈압을 가진 건강인으로 추정되었던 미국인 2,000만 명이 고혈압환자의 범주에 드는 것으로 AHA는 경고하고 있다.

이에 따라 지난85년 3,800만으로 추정 발표되었던 미국 고혈압환자의 숫자가 실제로는 5,500만에 달하며 여기에 6세 부터 17세까지의 어린이 고혈압 환자도 270만이나 포함돼 있는 것으로 최근 플로리다주 사라스타에서 열린 AHA 포럼에서 토머스 라이언 회장이 보고했다.

고혈압환자의 숫자가 이같이 갑자기 크게 불어난 것은 측정기준이 하향조정 되었기 때문.

라이언 회장에 따르면 20년전에는 혈압이 160/95의 수준만 되어도 안전권에 속했으나 최근의 조사에서는 140/90 수준에서도 문제가 발생하는 것으로 나타나고 있다는 것이다.

특히 이제까지는 문제외의 대상으로 보았던 어린이들사이에서 고혈압증세가 흔히 나타나 미국 어린이들의 10%이상 이 고혈압인 것으로 일련의 조사결과 밝혀졌다.

어린이고혈압의 원인은 식생활, 비만 증 유전인자 등으로 성인과 같다.

6,000만에 가까운 미국인이 고혈압

환자인만큼 이에 대한 예방이 급선무인데 이번 AHA포럼에서는 저지방식사·금연·운동등과 같은 환자개인의 생활습관 변화외에 환경적인 변화가 고혈압치료 방안으로 제시되었다.

환경적 요인이 고혈압과 관계가 있다는 것을 예시하는 연구로 1,500명의 샌프란시스코 시내버스운전사를 대상으로 한 최근의 연구결과를 보면 하루12시간 근무의 이들 운전사들은 정상인에 비해 고혈압발생률이 2배나 높다는것.

따라서 시내버스운전사들이 일하면서 받는 스트레스와 긴장을 덜어주기 위해 버스발착시간이나 도착시간을 변경하고 버스정류장 갯수를 줄이는등 환경적인 변화를 주면 이들의 고혈압발생률을 낮출 수 있다는게 연구자인 버클리의 캘리포니아대 레너드 사임박사의 처방이다.

