

흡연과 성인병예방 국제심포지엄

담배소비자 건강보호 어떻게 해야 하나?

내가 흡연자의 건강에 관심을 갖게 된 동기는 라디오에서 들은 한마디의 말 때문이었다. 나는 딘 에델 박사가 의료 상담하는 것을 듣고 있었는데 그는 이렇게 물었다.

"사람들이 왜 담배를 피울까 하고 궁금해 한 적은 없습니까? 그들은 금연 운동이 널리 확산되고 있는데도 계속 담배를 피웁니다.

흡연에 무슨 이로움 점이 있거나 한 것일까요?"

나는 그날 머릿속을 맴도는 질문에 대한 답을 찾아 도서관으로 향했다.

그러다가 나는 흡연도 많은 사람들에게 긍정적인 효과가 있다는 사실을 알게 되었다.

수많은 연구의 테마가 되고 있는 질문에 대한 애연가들의 공통된 대답을 총괄해 보면 다음과 같다.

▲담배를 피우면 스트레스를 해소할 수 있다.

▲담배를 피우면 집중이 잘 된다.

▲담배를 피우면 침착해질 수 있다. 마음이 안정된다고 느끼게 된다.

▲담배를 피우면 기분이 좋아진다.

이러한 긍정적인 측면에 관한 연구는 앞으로도 더 필요할 것이다.

나는 그날 이후로도 많은 사람들이 계속 담배를 피울 것이라고 생각하며 집으로 돌아왔다. 이것은 곧 많은 사람들이 앞으로도 애연가와 함께 생활할 것이라는 것을 의미한다.

그래서 어떻게 하면 흡연의 악영향과 오염된 공기의 피해를 최소화할 수 있을 것인가를 고민하기 시작했고, 이 책은 그 고민에서 시작된 연구의 결

보노이드에 의해 보호되므로 양자를 함께 섭취하는 것이 중요하다.

영양소이며 항산화 물질이기도 한 것 중에서 접근하기 쉬운 물질이 비타민 C이다. 바이오플라보노이드는 과일과 야채 등 비타민 C가 풍부한 식품의 대부분에 포함되어 있다. 바이오플라보노이드는 비타민 C의 작용을 강화할 뿐만 아니라 그 자체도 항산화 물질로서 작용한다.

애연가가 하루에 비타민 C를 적어도 200mg 섭취하면 담배를 피우지 않는 사람과 같은 정도의 비타민 C 레벨을 유지하는 것이 가능하다. 비타민 C 표준 필요량은 피우지 않는 사람은 하루 300mg, 애연가는 하루에 500~1000mg이 필요하다.

전암 세포가 정상으로 돌아온 일도 있었다.



제임스스칼라 (미국제영양학 박사)

비타민 E
비타민 E는 기름의 산화를 막는 역할을 한다. 게다가 담배를 피우고, 도시 생활을 한다고 하면 비타민 E의 요구량이 증가한다. 확실히 영양보조

몸을 쓰러뜨린다. 흡연자들은 이런 병에 더욱 크게 노출되어 있는 것이다. 담배 연기 속의 일산화탄소가 혈액의 점액화를 증진시키고 혈관을 수축시키기 때문이다.

그렇다면 혈소판 응집을 막을 수 있는 길은 없는 것일까? 길은 언제나 애연가인 당신 주변에 있다.

심심한 등푸른 생선으로 심장질환, 뇌졸중의 위험에서 벗어날 수 있을 것이다. 생선 속에 가득한 오메가 3계 지방을 아는 순간부터 당신은 행복한 애연가가 될 수 있으리라.

심장 발작의 주범은 담배 연기 속의 일산화탄소

혈용과 뇌의 혈관을 막으면 뇌졸중이 일어나고 심장의 혈관을 막으면 심장 발작이 된다.

제가 필요하다. 오메가 3계의 전문가인 덴마크의 Cristian S. Berve 박사는 오메가 3계를 하루 1g씩 섭취하도록 권장하고 있다. 애연가는 이 양을 두 배로 하는 것이 좋고, 현명하다.

다음은 오메가 3계 지방을 듬뿍 함유한 생선을 알아 보자 (약 100g).

보통(0.3~0.4g)	많은(0.5~1.0g)
농 어	정어리
메 기	청 어
대 구	고등어
새우 계 바닷가재	문어 오징어 조개류
넙 치	연 어
참 치	송 어

3. 피우는 만큼 흔들어라!

운동이 백 가지 약보다 낫다

《제3주제》 영양학적 측면에서 본 담배소비자 건강학

하루 비타민 C 표준필요량-비흡연자 300mg, 애연가 500~1000mg 녹색 또는 적색 야채 듬뿍 먹는 애연가는 폐암 걸릴 비율 매우 낮아

카로티노이드와 베타 카로틴
카로티노이드는 모든 식물에 들어 있는 색소로 그 색깔만큼이나 다양한 역할을 하고 있다. 865종류 이상의 카로티노이드가 알려져 있는데 지금도 새로운 발견이 계속되고 있다. 시금치등의 녹색 식물과 오렌지나 당근, 멜론과 같은 황색 식물에는 베타 카로

식품에 의지하지 않을 수 없는 경우도 있는 것이다.

비타민 E는 흡연이나 대기오염과 관계가 있는 폐암과 폐기종으로부터 몸을 지키는 작용을 가지고 있다.

셀레늄
비타민 E와는 대조적으로 셀레늄은 미량의 미네랄이다.

혈관 내의 혈용과는 연령에 관계없이 생기지만 60세 이하에서는 그다지 많지 않다. 혈용과가 만들어지기 쉽게 하는 요인은 많지만 흡연은 그 정상을 달리고 있다. 담배 연기 속에 있는 가스의 주역은 일산화탄소이다.

담배를 피우면 혈압이 오르는 것은 연기 속의 화학물질이 혈관을 약간 수축시키기 때문이다.

물론 애연가들에게 있어 운동의 필요성이란 두 말할 것도 없

운동은 우리 몸의 전체적인 기초 대사율을 상승시킨다. 그야말로 필요없는 지방을 분해시키는 동시에 근육을 튼튼하게 만든다.

특히 심장이 걱정되는 애연가의 심장근육을 강화시켜 혈액의 흐름을 유연하게 하여 온몸으로 산소와 영양소를 신속하게 수송한다. 수술이 잘 이루어지면 머리가 맑아져 지금까지 짊어졌던 일도 척척 해내는 자신을 발견할 것이다. 마음껏 피우고 싶은 애연가여! 피우는 만큼 흔들어라.

흡연이 나쁘다는 것을 모르는 사람은 없다.

하지만 너무 잘 알기 때문에 오히려 포기해 버리는 사람도 많다. 흡연의 해를 운동으로 물리칠 수 있는 것에 의문을 가지는 사람이 많다. 흡연의 해로부터 우리의 건강을 지키는 일이 그리 쉽지만은 않지만 운동에 대한 함한 감정은 아니다.

담배피우는 사람은 자신의 운동을 마치 나쁜짓을 하고 교회에 가서 참회 기도를 하는 것과 같은 것이라고 생각할지도 모른다.

(8면에서 계속)

등푸른 생선에 함유된 오메가 3계 하루 2g씩 섭취하면 좋아 싱싱한 등푸른 생선, 혈소판 응집 막을 수 있는 길

과물이다.

1. 활성산소의 미수로부터 당신을 지키기 위한 항산화물질의 무용담

항산화 물질을 섭취할 수 있는 식품은 어떤 것일까?

비타민 C와 바이오플라보노이드

같은 항산화 물질이라도 과학적으로 성질이 다른 것이 있다. 예를 들면 비타민 C는 하나의 물질밖에 안되지만, 비타민 E에는 8가지 다른 타입이 있는 것이다. 또 비타민 C와 비타민 E는 바이오플라

틴이 많다.

담배 애호가에 관한 연구를 살펴보면 베타 카로틴의 암 예방 효과가 확인되고 있다. 1980년에 발행된 잡지 '네이처'에서 Bob Shekel 박사는 베타 카로틴이 풍부한 짙은 녹색이나 주황색 야채를 듬뿍 먹고 있는 애연가는 폐암에 걸리는 비율이 매우 낮다고 발표했다. Shekel 박사의 연구에 의하면 1980년대 미국의 씹는 담배 애호자로 하루에 25mg의 베타 카로틴을 섭취하고 있는 사람의 경우에 입안의 전암 병소(前癌病巣)의 50%의 암 억제 효과가 나타났다. 그중에는

비타민 E와 셀레늄은 화학적으로 공통점이 있는 것은 아니지만 양자 모두 세포 표면 존재하는 항산화 물질로 서로 협력하여 기능하고 있다. 셀레늄의 일일 소요량은 남성이 75마이크로그램, 여성은 60마이크로그램이다. 애연가는 그 50~100% 증가시켜 섭취하는 것이 좋겠다.

2. 담배연기는 심장을 노린다.

거대한 고목도 어느날 하늘에서 떨어지는 벼락으로 쓰러진다. 뇌졸중이나 심근경색 역시 이렇듯 어느날 갑자기 우리

혈관이 수축되어 딱딱해지는 만큼 정상보다 혈류에 대한 저항이 커진다.

생선은 두뇌와 심장을 위한 최고의 음식

생선에 함유된 오메가 3계 지방(리놀레닌산, EPA·DHA)은 뇌조직과 눈의 망막의 특수한 조직에 이용될 뿐만 아니라 혈소판의 응집을 정상화하는 기능도 가지고 있다.

애연가가 먹어야 하는 오메가 3계의 양은?

애연가뿐만 아니라 담배를 피우지 않는 사람에게도 오메가 3

제3세대
β-Blocker

Q.O.L (Quality of life)의 실현!

제3세대 β-Blocker, 셀렉톨! /
다양한 환자에게 적용할 수 있습니다.

심장선택성인 동시에 혈관 확장작용을 하는
가장 이상적인 혈류역학적 특성을 지닌 -
셀렉톨!

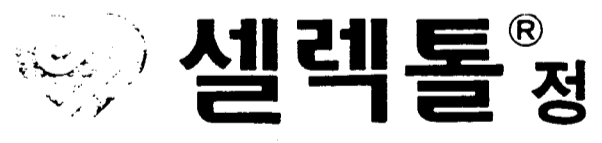
고혈압 및 협심증치료에 있어 당뇨병자,
말초혈관 병변이 있는 환자, 노인환자,
활동적인 환자까지 고루 적용할 수 있습니다.

Highly Cardioselective but Very different!

	Atenolol	셀렉톨
Reduces blood pressure (1)	✓	✓
Maintains peripheral circulation (2), (3)	✗	✓
Maintains renal perfusion & glomerular filtration rate (4), (5)	✗	✓
Maintains lung function in patients with normal FEV ₁ (6), (7)	✗	✓
No effect on left ventricular pressure (8)	✗	✓

Select the normal life style for your patients.

The Only Vasodilating Cardioselective β-Blocker



- 성분 · 함량 : 정종 Celiprolol hydrochloride 200mg 함유
- 효과 · 효과 : 동맥성고혈압, 협심증
- 용법 · 용량 : 고혈압 - 1일 1정, 200mg을 아침에 투여
협심증 - 1회 1정(100mg)씩 1일 2~3회 투여
- 보험 가 : 589.00원/1정

● References

1. SILKE B. et al. J. Cardiovasc. Pharmacol. 1986; 8, Suppl. 4: S-22-S-26
2. KARNICK M. et al. Angiology. The J. Vasc. Dis. 1987; 38: 4: 296-303
3. ROBERTS D. et al. Br. J. Clin. Pharmacol. 1986; 22: 206a-208
4. LUCARINI A. R. Savetti A. Am. J. Cardiol. 1988; 61: 45C-48C
5. LIEBAU G. et al. Atherosclerosis. 1981; 20: 155-157
6. BUSST C. M. Bush A. Br. J. Clin. Pharmacol. 1989; 27: 405-410
7. JOHNSON N. & GIBBS S. W. Acta Therap. 1987; 3: 147-150
8. FOGARI R. et al. J. Cardiovasc. Pharmacol. 1989; 14, Suppl. 7: 528-532



흡연과 성인병예방 국제심포지엄

담배소비자 건강보호 어떻게 해야 하나?

<6면에서 계속>

그러나 정기적인 운동이 주는 효과는 비흡연자보다 오히려 흡연자쪽이 높다.

운동을 하면 각종 장기나 조직의 컨디션이 좋아진다. 자신에게 맞는 운동을 규칙적으로 하면 비만을 피할 수 있고 나아가 그 상태를 유지할 수 있다. 심박출량의 증가, 혈압이 내리고 비만이 방지되어 신체 각 부분이 제기능을 하게 된다. 덤으로 정신적인 효과도 얻을 수 있다.

6개월 이상 규칙적인 운동을 하면 혈압이 거의 9% 내려간다고 한다. 그러나 이것은 단순한 평균치이고 좀더 많은 13%까지 내릴 수 있다.

사람에 따라서는 혈압이 9%까지 내려가면 고혈압의 범주에서 정상 범위로 이행할 수 있다.

규칙적인 운동은 심장 내의 근육에 둘러져 있는 작은 관상동맥 심장혈관계의 산소 소비량을 개선시킨다. 규칙적인 운

가 만들어 진다.

4. 골초도 장수할 수 있는 먹거리 작전

잘 먹는 골초가 장수한다. 골초인 당신은 이제부터 살기 위해 먹는다는 생각을 가져

을 정한다.

예)브로콜리 한 줄기, 껍질 벗긴 감자 2개 혹은 벗기지 않은 감자 1개, 중간크기 생당근, 잘 익은 토마토 1개

응용을 위한 다섯 가지 기준 1)양배추등 유채와 야채를 매

·시리얼/조리하거나 그대로 1/3컵, 식이섬유가 강화된 것을 사용한다. ·빵/파스타/조리한 것을 1컵 (건조시킨 것으로 약 60g) ·곡류/조리한 것 1/2컵.

구근-하루 한 가지

1)주 4회는 생선을, 적어도 3회는 신선한 생선을 먹는다. 2)하루 한 끼는 채식을 한다. 3)닭고기나 칠면조, 오리고기 등을 되도록 자주 먹는다. 조리한 후에 껍질을 벗기고 먹는다. 4)소고기나 돼지고기등 붉은

주 3회 신선한 생선 섭취해야

붉은 고기는 주 1회로 한정하고 가공육은 먹지 않아야 계란은 삶아서 1회에 2개 이하를 주 3회 정도 먹는다

야 한다.

애연가가 장수할 수 있고 살아가는 동안 건강을 지키는 것은 뭘 먹느냐에 달려 있다.

당신이 담배연기 속에 몸을 담그고 있는 동안 건강에 대한 염려는 떨쳐버리지 못할 것이 다.

일 한 가지 먹는다.

2)시금치, 숙차, 붉은 피망, 당근과 같은 짙은 녹색 야채, 혹은 적색 야채를 한 가지 먹는다.

3)오렌지, 사과, 바나나 등 생과일을 매일 먹는다.

4)콩 종류를 바꿔가며 주에 세

마늘, 양파, 파, 산마늘 등 음식 때마다 먹는다.

우유 및 유제품-저지방 제품을 하루에 세 가지

·우유/약 230ml ·요구르트/약 180g ·치즈/약 15g

고기는 주 1회로 한정한다.

5)햄버거나 핫도그와 같은 가공육은 먹지 않는다.

6)계란은 스크램블로 하거나 삶아서 1회에 2개 이하를 주 3회 정도 먹는다.

물 마시는 법, 고르는 법

1)하루에 800ml의 물을 마신다. 평소나 증류수를 이용한다.

2)조식염과 염소, 농약과 같은 사람이 만든 화학약품이 들어 있지 않은 물을 찾자. 칼슘과 마그네슘 등 천연 미네랄이 풍부함물이 최고.

3)여기에 스키한 양보다 생선과 닭고기를 더 많이 섭취할수록 붉은 살코기는 되도록 적게 먹고, 야채나 과일을 많이 섭취할 수 있는 식습관을 들이도록 적극적인 노력을 하기 바란다.

정기적인 운동 효과는 비흡연자에 비해 오히려 흡연자쪽이 높아 6개월 이상 규칙적인 운동하면 혈압 거의 9% 이상 내려 심장 약한 애연가는 운동으로 심장근육 강화시킬 수 있어

동으로 새로운 모세 혈관이 발달하기 때문이다. 체내의 다양한 조직에 영양소를 운반하기 위해 몸은 마치 새로운 도로를 개통시키고 싶어한다. 이렇게 운동에 의해 늘어난 근육에 산소를 듬뿍 실은 혈액을 보내기 위한 새로운 도로

그럼에도 불구하고 움직이게 애연가 생활을 계속하려는 당신에게 또 한 번의 움직이는 선택을 권하고 싶다.

애연가를 위한 먹거리 작전 과일과 야채-하루에 7가지 다음 예를 보고 한 가지의 양

가지 먹는다. 5)토마토와 믹스 샐러드를 매일 한 가지 먹는다.

곡물과 시리얼-하루에 네 가지

다음 예를 보고 한 가지 양을 정한다.

양질은 단백질이 풍부한 식품-매일 두 가지

·치킨(튀김)-100g ·중간크기 감자 1개 ·치즈/약 15g ·콩/조리한 것 1컵

지켜야할 1주일의 규칙

<끝>

Advertisement for Merit capsules. Text includes: '체내이용률을 높인 간질환 전문치료제', '간질환 치료율 100% - 메리트', '97년 9월 발매개시!', '간질환 전문치료제 메리트의 특징점', '1. P-아미노산 함유(독해중립)작용하여 체내이용률이 2배 이상 높습니다.', '2. 만성간염에 대한 치료효과가 매우 높습니다. (메리트 복용 3개월후 85.6%의 S-GPT수치 개선)', '3. 만성간염이 간경변,간암으로 진행됨을 지연,예방시켜 줍니다. (1992년 제41차 대한 내과학회 춘계학술대회 발표)', '4. 7.5mg DDB 캡슐제로 간세포 재생효과가 매우 우수합니다. (최초로 국내제제 기술로 생산)', '5. 면역기능 증강 및 간세포의 재생을 촉진합니다.', '6. 간에 부작용을 일으키는(항암제,항결핵제 등의) 약물과 병용시 간장염을 예방합니다.', '용법·용량: 성인(체중60kg) 1-2회씩 사용해도 개선이 없을때는 1회 2캡슐, 1일3회 복용할 수 있으며 투여기간은 6-12개월간으로 합니다. 표준소매가격: 83,000원 / 90캡슐'.