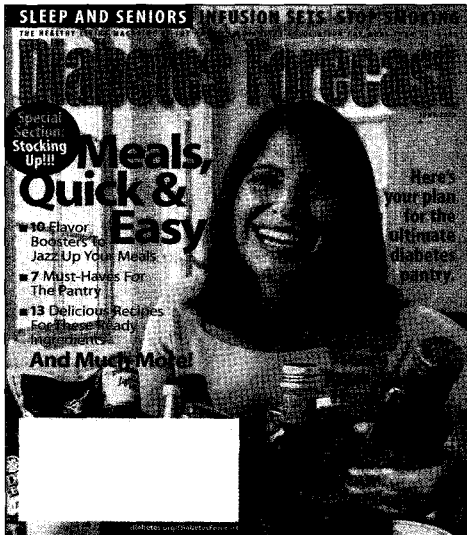


## 당뇨와 흡연에 대해 당뇨병 환자와 당뇨전문인에게 전하는 메시지



▲ 발췌 : Diabetes Care, 2004년 6월호에서

미국인 사망률의 20%는 흡연에 그 원인을 두고 있다. 흡연은 매년 40만명 이상의 사람을 죽음으로 몰아가고 있다. 흡연하는 습관은 당뇨병 환자들에게 더 큰 손해를 입힌다.

### 흡연이 당뇨병에 미치는 악영향

자세히 알아보면 흡연은 인슐린 반응을 극소화시켜, 세포형성에 해를 입힌다. 그 결과로, 이렇게 담배의 영향을 받아 생성된 세포는 혈액 내에서 충분한 양의 포도당을 빼낼 수 없게 된다. 흡연이 제 2형 당뇨병 환자에게 심장질환에 의한 사망률을 높인다는 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 당뇨병 환자중 흡연을 하는 환자들에게 신경질환, 간질환과 안구질환의 당뇨병성 합병증이 더 많이 나타난다는 사실은 많은 연구를 통해 알려져 있다.

### 금연하지 못하는 이유?

당뇨인들은 금연을 시행함으로써 많은 이익을 볼 수 있다. 금연은 심장, 동맥경화, 뇌졸중, 암, 폐질환 및 기타 다른 당뇨병 합병증의 유병률을 줄인다. 그럼에도 왜 사람들은 금연하지 못하는 것일까?

바로 니코틴 때문이다. 니코틴은 중독성이 매우 높다. 사람의 몸 안에 니코틴이 흡수되면, 그것이 뇌에 닿는 데까지는 딱 7초가 걸린다.

다시 말해, 인간은 니코틴의 흡수후 약 7초내에 긴장 완화감과 마약성분에 의한 행복함을 느끼게 된다.

### 금연은 모든 당뇨병 환자에게 필수다?

ADA(미국당뇨병협회)는 건강관리 전문가들이 사람들의 금연운동에 충분한 신경을 쓰고 있지 않다고 지적했다.

당뇨병 환자를 대상으로 한 조사를 예를 들어 보자. 그 조사에 의하면, 당뇨병 환자중 약 절반 정도의 환자들에게만 금연의 권고가 있었다고 한다. 문제는 권고를 받은 절반의 환자들만이 아닌 다른 모든 당뇨병 환자들 또한 금연을 하는 것이 건강상 안전하다는 데 있다.

### 권유

좋은 당뇨치료를 위해서는 담배를 피우지 않는 환자들은 계속해서 담배를 멀리하게 하고, 흡연하던 환자는 금연하게 만드는 것이 필수다.

미국당뇨병협회(ADA)는 당뇨치료 전문가들에게 질문, 평가, 충고, 도움제공, 환자관리 재구성의 6단계를 통해 환자들의 금연운동에 도움을 활발히 주도록 권고하고자 한다.

**질문**

환자의 진료 때마다 성별과 관계없이 꼭 흡연자인지를 질문한다.

**평가**

흡연자들은 금연에 대해 어떻게 생각하고 있는지 여부에 따라 차이가 있다.

몇 명은 그 구속된 듯한 중독성과 만만치 않은 가격, 사회의 금연운동에 의해 끼쳐진 영향으로 금연에 대해 좋게 생각하고 있을 것이다.

다른 나머지는 흡연하는 습관에 만족하며 영원히 담배를 피겠다고 생각하고 있을 것이다.

의사들은 먼저 환자가 금연할 준비가 제대로 되어있는가에 대해 먼저 판단해야 한다. 그 중 한 가지 방법은 환자들에게 향후 한달 내지는 6개월동안 금연을 해보는 것을 권고하는 것이 될 수 있을 것이다. 단, 각각의 사람들마다 금연을 권고하는 방법이 다를 수 있다는 것을 명심해야 한다.

**충고**

의사들은 만 21세 미만의 미성년자들은 담배나 기타 다른 니코틴 성분을 멀리할 것을 충고한다. 그리고 벌써 흡연을 시작한 사람들에게는 금연을 하는 것이 얼마나 중요한지를 설명한다. 이런 메시지는 분명하고 정확하게, 또 모든 환자들에게 개인적으로 전달되어야 한다. 이 메시지에는 일반적인 흡연의 해와 특



히, 그 흡연이 당뇨병 환자들에게 얼마나 치명적인 해를 입힐 수 있는지를 담고 있어야 하며 환자가 충분히 이해할 수 있도록 자세히 설명한다.

**금연에 대한 적절한 도움제공**

만약 금연을 실천하길 원하는 사람이 있다면, 의사는 그 사람이 금연할 수 있도록 최선을 다해 도와야 한다. 이런 도움에는 금연을 목표하는 사람에게 금연기간을 정해주는 것, 금연기간을 정하는데 도움을 주는 것, 상담이나 기타 대체 약물을 이용해 금연할 수 있도록 도와주는 것이 포함된다. 대체 약물요법에는 노트트립탈린이나 부프로피언 같은 정신안정제를 4~6주간 섭취하는 방법이나 니코틴 성분을 섭취할 수 있는 패치, 껌, 흡입기, 사탕, 코에 뿌리는 스프레이 등이 있다.

**환자관리에 있어 흡연의 여부도 중요한 인자로...**

의사는 환자관리 재구성을 통해서 흡연자들의 기록에 체온, 혈압 등만이 아닌 흡연의 여부도 기록을 해야 한다. 또한, 금연을 하고 싶어하는 환자를 위해 그들을 도와줄 수 있는 전문가를 두어야 한다. <img alt="Small logo or symbol" data-bbox="605 895 635 910"/>