

6절 금연과 절주

1. 금연

흡연은 흡연자와 주변인의 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 중독성 질환이다. 담배와 담배연기에는 중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 60여 종의 발암물질과 4,000종의 유해화학물질이 포함되어 있다. 흡연은 폐암, 위암, 자궁경부암, 후두암, 췌장암 등 여러 암 발생의 주요 원인이며, 동맥경화증, 뇌혈관질환 등 심혈관질환과 만성폐쇄성폐질환, 폐렴, 천식 등 호흡기계 질환의 원인이 된다. 직접흡연을 하지는 않으나 남이 피우는 담배 연기를 맡게 되는 간접흡연도 직접흡연을 하는 경우와 마찬가지로 다양한 질병을 유발할 수 있다. 담배를 끊는 것은 언제라도 절대로 늦은 것이 아니다. 이미 노인이므로 늦었다고 생각할 수 있으나 담배를 끊는 즉시 혈압이 정상으로 돌아오고, 2주~3개월이 지나면 폐기능이 좋아지며, 1년이 지나면 심장병에 걸릴 위험이 흡연 할 때의 절반으로 줄어든다. 현재 건강상에 문제가 있는 노인은 특히 금연해야 한다.

가. 금연 치료

1) 약물치료

본인의 의지로만 담배를 끊을 가능성은 3~5%이다. 금연 약물을 사용하면 6개월 금연 성공률을 약 23~33%까지 올릴 수 있다. 의원이나 보건소에서 약물치료에 대해 상의할 수 있다.

2) 금연상담

금연을 위해서 흡연자의 의지변화에 맞춘 상담을 받는 것이 도움이 된다. 보건복지부에서 금연상담전화(1544-9030)를 운영하고 있어 무료로 금연 정보 및 상담을 받을 수 있다.



[금연 후 시간 경과에 따른 신체적 변화]

2. 절주

술은 때로 우울, 불면증 등의 문제를 극복하기 위한 수단으로 이용되기 때문에 남자든 여자든 노인에게 음주 문제가 빈번하게 일어난다. 특히 과도한 음주는 건강을 위협하는 습관이다.

음주는 알코올 중독이나 의존, 우울증, 알코올성 치매 외에도 췌장염, 알코올성 간염, 간경변 등과, 뇌졸중, 뇌출혈, 고혈압, 부정맥 등 심혈관계 질환, 위암, 대장암, 간암 등 각종 암 등 60가지 이상의 질병과 직·간접적으로 연관되어 있다.

가. 적정 음주량

적정 음주란 음주량과 음주습관을 감안하여 자신과 타인에게 해가 되지 않는 수준으로 음주하는 것을 말한다. 세계보건기구(WHO)에서는 순수 알코올 섭취량으로 환산하였을 때 남자는 하루 3잔 미만, 여자는 하루 2잔 미만으로 섭취하는 것을 저위험 음주라고 제시하였으며 미국 국립알콜남용 및 알코올 중독 연구소(NIAAA)에서는 남자 하루 2잔, 여자 하루 1잔 이하로 마시는 것을 권유하였다. 그러나 개인별로 알코올 대사 능력에 차이가 있어 적정음주를 개인별로 명확히 정의하기는 어렵다.

나. 절주 방법

- ① 암 예방을 위해서는 한두 잔의 술도 피한다.
 - 본인의 건강 챙기기, 가족에게 미안한 일 만들지 않기, 자녀에게 좋은 부모 되기 등 자신이 적정 음주 권고를 잘 지킬 수 있도록 동기 부여를 해 본다.
 - 가족, 친구, 동료와 같은 주변 사람들에게 “앞으로 술을 마시지 않겠다.” 고 공표를 하여 지속적으로 도움을 받는다.
 - 적정 음주나 술 끊기를 위한 결심과 공표는 기념일, 이사 날, 새해 등으로 선택하여 기억하기 쉽게 한다.
- ② 음주를 권하는 환경에 대비해 방안을 마련해 둔다.
 - 자신의 음주 습관을 돌이켜 본다. 언제, 누구와 함께하는 술자리에서 술을 마시게 되는지 자신의 음주 습관을 돌아보고 피한다.



적정 음주

건강 음주, 안전 음주, 저위험 음주, 조절 음주 등과 같은 용어와 혼용되어 사용되기도 한다.



참고

과음하지 않고 술을 적당히 마시기 위한 권장사항

- 술 대신 알코올이 안 들어 있는 음료 마시기
- 술을 마실 때는 알코올 도수가 낮은 종류로 선택하기
- 작은 잔에 마시기
- 술을 알코올이 안 들어 있는 음료와 섞어 마시기
- 술을 마시면서 물도 함께 마시기
- 일주일에 술을 마시지 않는 날을 정하기
- 술자리에서 음식(안주)도 함께 먹기

- ‘오늘까지만 마시자’, ‘딱 한 잔만 더 하자’와 같은 생각이 계속적인 음주로 이어져 결국 폭음을 하게 된다는 점을 명심한다.
- 휴대폰, 지갑, 컴퓨터 바탕 화면 등 자주 눈에 띄는 곳에 결심을 적어 두는 것도 좋다.
- ③ 필요한 경우, 관할 보건소나 알코올 상담 전문가, 의료진의 도움을 받는다.
- ④ 절주 환경을 조성한다.
 - 집 안에 술을 놓아두지 않는다.
 - 술 대신 음료, 과일 등의 간식을 준비하여 술 생각이 날 때 먹을 수 있게 한다.
- ⑤ 스트레스를 피한다.
 - 스트레스로 인한 음주는 과음으로 이어질 우려가 있으므로 스트레스를 받는 자리는 가급적 피한다.
 - 운동, 여가활동 등 술을 대신하여 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 찾는다.
- ⑥ 술자리에서의 대처 방안을 마련하고 실천한다.
 - 술을 권유받은 경우, 자신이 술을 마시지 않음을 단호히 밝힌다.
- ⑦ 빈속에 술을 마시지 않는다.
 - 음식을 먹고 술을 마시면 알코올의 흡수가 늦어지기 때문에 덜 취한다.
 - 안주로는 지방질이 많은 음식을 삼가고 동물성 단백질과 식물성 단백질이 적절히 혼합된 음식이나 채소를 선택하는 것이 좋다.
- ⑧ 음주 대신 할 수 있는 일을 생각해 본다.
 - 술 마시기에 사용하던 시간과 돈을 가족과 재미있게 보내는 일에 투자할 수 있다고 생각한다.
 - 맛있는 것 먹기, 영화 관람, 스포츠 등 다른 취미생활을 즐긴다.
- ⑨ 음주 일지를 작성해 본다.
 - 목표를 달성할 때까지 1주일 간 음주일지를 기록해 본다.
 - 3~4주 동안 계속해서 기록하여 언제, 얼마나 마셨는지를 파악한다.
 - 처음에 정한 목표와 실제로 마신 양을 비교해 본다.

- 결심을 지키지 못했더라도 포기하지 않는 것이 중요하다. 한 번에 모든 것을 이루기란 어려우므로 올바른 절주 습관을 갖기 위해서 지속적으로 실천하고 노력하는 것이 필요하다.

다. 금단 증상대처 및 스트레스 관리

- ① 적절한 영양공급과 비타민 공급이 이루어져야 한다.
- ② 금단증상이 심하면 약물치료가 필요할 수 있어 병·의원에 방문해야 한다.
- ③ 언제 술 생각이 나는지 파악하여, 유발상황을 피한다.
- ④ 스트레스를 받는 상황을 파악하고 취미생활, 요가, 명상 등을 통해 스트레스를 풀도록 한다.
- ⑤ 규칙적인 생활습관을 유지하고 충분한 수면을 취한다.

〈참고문헌〉

- 질병관리청. 국가건강정보포털 (<https://health.kdca.go.kr>)
- 한국건강증진재단. (2014). 저위험음주 가이드라인
- NIAAA. (2007). Helping Patients Who Drink Too Much
- WHO. (2010). Global strategy to reduce the harmful use of alcohol
- WHO. Health topics: alcohol (https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_