

# “그래, 이젠 진짜 끊어야지”

담배가 건강에 해롭다는 것을 모르는 이도 있을까. 석유 찌꺼기인 타르를 마시면서 아직도 식후일미, 일명 ‘식후 땀’을 포기하지 못하는 당신. 2011년 올해는 정말 자신을 위해서, 가족을 위해서 금연 해보자.

흡연자중 약 70%가 새해에 금연을 결심하고 30%가 이를 실천한다. 그 가운데 3-5%만이 금연에 성공한다. 그러나 금연을 위해 병원을 찾는 환자는 많지 않다. 담배를 수년간 끊는다는 수십여 년 간 피우는 이들이라면 대개 본인의 의지로 금연 할 수 있는 시기가 지났기 때문에 의사의 처방과 적절한 약물치료가 요구된다. 니코틴은 그만큼 중독성이 강하다. (굿바이 니코틴 홀릭) 저자이며 금연전문가인 가정의학과 전문의 김관욱 박사(부천우리병원)는 “금연상담을 하러 오는 환자분 백이면 백 ‘담배 끊는 것이 이렇게 힘든 줄 알았다면 시작도 안했을 거예요’ 라고 말한다”고 밝혔다.

금연을 하게 되면 보통 3-4kg정도의 체중이 늘어난다. 살찌는 것을 염려하는 현대인들에게는 큰 부담이다. 그러나 고작 3-4kg에 호들갑 떨 것 없다. 담배가 주는 해로움은 20kg 과체중이 몸에 끼치는 해로움과 비슷하기 때문이다.

는 것이다. 또, 하루에 한 갑을 피우는 흡연자는 하루에 20번이나 스트레스 받는 상황을 겪고 있는 것이 아니다. 그냥 습관적으로 피우는 것이다.

▶ 담배는 기호 식품이다?  
기호식품이란 말 그대로 기호에 따라 선택 할 수 있어야 하는 것. 그러나 담배는 개인의 선택으로 시작되지만 기호가 바뀌었다고 쉽게 끊을 수 없다. 때때 자기의



지로 금연을 시행한 사람 중 5%미만이 1년 후 금연에 성공한다고 한다. 95% 이상이 자신의 의지에 따라 멈출 수 없기 때문에 담배는 기호 식품이 아니다.

▶ 요즘 담배는 순하다?  
요즘 담배는 달달하고 향도 강하지 않아서 더 순하게 느껴진다. 이는 각종 첨가물 덕분이다. 달달한 초콜릿 맛, 향긋한 체리향도 첨가돼 한층 부드러운 맛을 자랑한다. 옛날 담배는 맛이 텀텁하고 연기도 강해서 깊이 빨아들일 수도 없었다. 담배가 순한 것 같은 착각에 더 많이 피우고 더 깊게 들이마시게 된다. 그래서 맛있는 담배 일수록 몸에 해롭다.

**약물 의존도**

1위	니코틴	4위	알코올
2위	헤로인	5위	카페인
3위	코카인	6위	대마초

**금연 성공의 열쇠**

▶ 담배보다 재미있는 것을 찾아라!  
등산, 산책, 자전거 타기 뭐든 좋다. 정적인 것을 좋아한다면 바둑, 장기도 좋다. 흡연하는 어르신 대부분은 젊은 시절동안 일만하느라 담배 피우는 것이 여가의 전부인 경우가 많다.

일상생활에서도 즐거운 일을 찾아보자.

보통 사람도 매일 하던 것을 못하게 하면 예민해진다. 담배는 중독성이 있어 그 예민함이 더하다. “금연은 가족 분들의 도움이 절실 합니다. 금연을 시작한 남편이 또는 시아버지께서 짜증을 내신다면 금연하는 것이 무슨 벼슬이라고 저러나 그러지 마시고 적어도 어디서 몰래 피우는 것은 아니구나, 진짜 실천하고 있구나 하면서 기뻐주세요”라고 김관욱 박사는 조언한다.

▶ 전자 담배 절대 사용금지  
전자담배는 금연에 도움이 안 된다는 것이 학계의 정설이다. 금연은 니코틴 중독에서 벗어나는 것뿐 아니라 오랫동안 굳어진 습관을 고치는 일이다. “담배 비슷한 것을 물고 빨고 하는 행위 자체가 금연과는 멀어지는 거예요. 안전 검증도 되지 않았고 중국에서 만들어진 조작한 것도 많아서 진짜 니코틴 중독에 빠질 수도 있어요. 의사들은 절대 권유 안합니다. 금단 현상이 심해서 힘든 분은 약이 좋아요. 의사와 상담 받고 처방 받으세요”라고 김 박사는 강조한다.

**3·3·3 법칙**

담배 생각날 때 3분만 다른 것에 집중하면 금연 할 수 있다.  
담배 생각나는 3일만 참으면 금연 할 수 있다.  
담배 생각나는 3주만 넘기면 금연 할 수 있다.

▶ 어떤 사람들이 금연에 성공하나요?  
금연 결심을 많이 해보고 또 많이 실패한 사람들이 결국 성공한다. 금연에 성공한 사람들은 대부분 서너 번쯤 실패의 경험을 갖고 있다. 실패했을 때 가족들의 계속되는 응원과 지지가 중요하다. 이때 비난하면 “다시는 금연 안 해!”라고 맘먹게 되는 것이다. 담배의 유혹에서 자유로워지는 데는 최소 1년 동안 금연에 성공했을 때부터라고 말한다. 1년 이전에는 언제든지 유혹에 넘어 갈수 있음을 가족들도 유념해야한다.

천진영 기자 chun4q@gmail.com

## 건강칼럼

### 통증불통, 기가 막히면 아프다 (痛即不通)



이경제 원장  
래오 이경제한의원

기가 통하면 아프지 않다. 한의학에서는 기가 잘 통하면 건강하다는 것이고, 기가 막히면 질병이 생겼다고 본다. 우리가 흔히 쓰는 말 중에 ‘기분 좋다’, ‘기살린다’, ‘기막히다’ 라는 말이 있다. 기분 좋다는 말은 기가 잘 나누어져 몸과 마음이 건강한 상태이고, 기살린다는 것은 기를 활발하게 움직인다는 것이고, 기막히다는 기가 막혀 마음이 답답하고 억울한 상태를 뜻한다. 그렇다면 어떻게 해야 기가 통하고, 어떻게 하면 기가 막힐까?

첫째, 호흡이다. 숨 쉬는 것 자체가 기의 작용이다. 복식호흡을 통해 산소가 크게 들면 기가 통하고 흉식호흡으로 산소가 작게 들면 기가 막히기 쉽다.

둘째, 감정이다. 슬퍼하고 분노하면 기가 과다하게 몰려 막히게 된다. 기쁨과 즐거움도 지나치면 똑같이 해롭다. 희노애락의 감정을 조화롭게 하면 기가 통한다.

셋째, 장운동이다. 변비나 설사가 있으면 기가 막히게 된다. 잘 체하고 신물이 올라오는 신경성 위염, 역류성 식도염도 기가 막혀서 나타나는 증상이다. 배꼽 주변의 기가 막히면 변비와 설사가 생기고, 가슴 부위와 막히면 신경성 위염과 역류성 식도염이 생긴다. 장운동이 활발하면 기가 통한다.

통증에는 여러가지가 있다. 두통, 복통, 요통, 견비통, 관절통 등 다양한 증상이 있지만 근원은 하나이다. 기가 통하지 못해서 생기는 통증인 것이다.

이 중 두통에 대해 알아보자. 두통의 증상을 자세하게 나열하면 수십가지가 된다. 이를 통증을 심한 부위별로 나누면 다음과 같다.

1. 전두통, 앞머리가 아프다.
2. 편두통,

옆머리가 아프다. 3. 후두통, 뒷머리가 아프다. 4. 전체두통, 머리 전체가 아프다. 이에 대한 증상은 다양해도 원인은 크게 다섯 가지이다.

첫번째, 턱관절의 불균형. 턱관절이 불균형하면 경추 1번과 2번이 긴장하게 된다. 뒷목과 어깨가 긴장하게 되면서 두통이 생긴다.

두번째, 장기능 이상. 장운동이 저하되어 신경성 위염, 역류성 식도염, 과민성 대장증상이 생기고, 그로 인해 어깨가 긴장이 되며 두통이 생긴다.

세번째, 눈의 피로. 눈이 피로하면 직접적으로 두통이 생긴다.

네번째, 뇌의 기능 이상. 뇌의 혈액순환이 문제가 생기는 경우이다. 중풍(뇌경색, 뇌출혈)이 될 수 있어 위험하지만 이로 인한 두통은 극히 드물다.

다섯번째, 뒷목의 불균형. 뒷목이 불균형하면 두통이 생긴다.

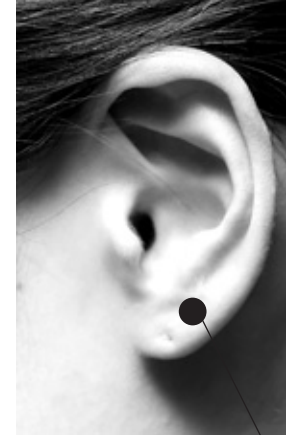
이 가운데 많은 사람들이 고통을 받으면서도 그 원인을 잘 모르는 것이 턱관절 불균형이다. 턱관절은 우리 몸에서 유일하게 동시에 움직이는 양측성 관절이다. 입을 벌리고 닫을 때 왼쪽 턱과 오른쪽 턱이 동시에 움직인다는 이야기이다. 턱관절이 안 좋으면 입을 벌릴 때 소리가 나고 덜컹거리는 느낌도 들고 그 부위를 눌러 보면 아프다. 이런 경우 껌이나 오징어를 씹으면 더 악화된다. 아픈 부위를 마사지하면 두통이 없어지고 컨디션이 좋아진다. 턱에 해당하는 경혈이 있다. 귓볼에 있는 턱관절 포인트를 마사지해주거나 침을 맞게 되면 효과적이다.

턱관절이 불균형하면 두통뿐만 아니라, 나중에 목디스크, 허리디스크 증상으로 악화되는 경우가 많다. 턱관절이 불균형하면 목이 거북이처럼 앞으로 나오게 된다.

거북이 목이 되면 어깨와 허리가 쉽게 피로해지며, 소화기능이 약해져서 잘 먹고 속이 더부룩해진다.

귓볼에 있는 턱관절 포인트가 있다. 자주 귓볼을 지압한다. 귀고리, 피어싱을 해도 되고, 스티커침을 붙여도 좋다. (02) 576-7575

### 호흡, 감정 다스리면 기살어



턱관절 포인트

### 담배에 대한 오해

▶ 입덧 심하면 담배 피워라?  
김관욱 박사는 금연진료를 하면서 놀라운 사실을 접했다. 입덧이 한창 심할 때 시어머니께서 담배를 권해 흡연을 시작했다는 중년의 여성 환자가 왕왕 있기 때문이다. “입덧에 담배를 권하는 것은 조선시대 때부터 부엌에서 입으로 전해지는 속설이에요. 정말 큰일날 일이지. 흡연은 태아에게는 치명적이지요” 김관욱 박사는 임신 중 절대 금연을 강조했다.

▶ 담배는 스트레스를 해소한다?  
“피우고 싶어서 피우나, 사는 것이 힘들어서 그렇지” 많은 애연가들은 스트레스가 해소된다고 믿고 있다. 그러나 니코틴은 스트레스 호르몬수치를 증가시킨다. 의학적으로는 오히려 스트레스가 증가하

### 굿바이 니코틴 홀릭

충남대 의과대학을 졸업하고 군의관으로 복무하면서 3년간 40명의 장병들을 금연에 성공 시킨 가정의학과 전문의 김관욱 박사가 출간한 <굿바이 니코틴 홀릭>은 군병원 홈페이지 게시판에 ‘담배를 넘어서 나를 찾아서’라는 제목으로 연재됐던 30편의 글들을 정리한 것이다. 병사들이 담배가 아닌 다른 것을 통해 위안을 받기를 바라는 간절함을 담고 있다.

김 박사는 군대 자체도 힘든 곳인데 젊은 장병들의 몸까지 망가져서는 안 된다는 사명감을 가지고 열심히 실력했다고 한다. 1년에 고작 13명이라고 말할 수도 있겠지만 금연연구 학회에서는 “우와!” 하고 탄성을 자아낼 만한 기록이다. 애연가 아버지를 둔 턱에 ‘왜 담배를 피울까?’, ‘어떻게 하면 금연 할 수 있을까?’ 고민하고 연구해 얻게 된 성과라고 김 관욱 박사는 현재는 부천 우리병원 내과 2과장으로 진료하면서 강연 등 청소년 금연활동에 앞장서고 있다.

김관욱 지음/북키라반 출판



## 사찰 화재보험

전문가와 상담하세요

◆ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적

보험사 현장 실사후 보험가입 함

**사찰 화재보험**  
서일석(圓明) 합장  
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9  
동부화재빌딩 1704-1

\* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

## 무료 수강생 모집

“이는 것이 힘이고, 기술이 능력이야. 이것이 재력이다”

이 기술은 의사, 한의사, 물리치료사, 통증관리사 등 건강과 관련한 직종에 근무하는 모든 분들에게 반드시 필요한 필수 기술이다.

이 기술은 우리 인체의 **외과적인 모든 통증을** 즉석에서 제거할 수 있는 신비한 기술이다.

(각종 두통, 목이나 허리 디스크, 척추 전만 후만 측만증, 척추 협착증, 오십견 각종 어깨의 통증, 팔을 들지 못하는 증, 팔의 회전이 어려운 증 등 골반이 변위되어 각종 통증이 발생하는 경우, 몸이 한편으로 기울는 경우, 장단축, 무릎이나 발목의 변위로 발생하는 각종 통증 등 1000여종이 넘는 수많은 외과적인 질병들이 즉석에서 회복하는 것을 직접 실기로 느낄 수 있도록 지도하여 드립니다)

- 효과는 마약이나 진통제보다 빠르게 즉석에서 효력을 알 수 있음.
- 부작용은 단 1%로도 없음.
- 도구가 필요하지 않음.
- 이 기술은 경력의 이름이나, 근무의 명칭이나, 골격의 명칭이나, 병명을 몰라도 치료되는 기술이라 배우기가 너무나 쉬워 배우면 즉석에서 활용하는 기술임.
- 시술 시에 힘이 들지 않아 하루 수십명도 시술이 가능함.
- 이 기술을 배운 후 취업이나 창업도 지원함.

원심한의원 051)802-0661  
원심수기 보존회장 원공 019-305-9138

## 기름값의 1/5 이하로 절약되는 슈퍼에너지 순간전기보일러

국내개발 1호!

기름값 대비 80% 이상 절약  
심야전기 대비 1/2 이상 절감 효과

국내특허 제0751485호  
세계특허출원 PCT/KR2007/006534

사찰, 포교당, 불교시설 상담 대환영!!  
전기보일러 15년 경력 전문가 직접 상담시공.

사찰 전기공사 상담대환영  
사찰 리모델링 상담대환영

내 일처럼 최선을 다하겠습니다. - 불자 해몽 -

상담전화 02)471-2356, 011-335-6389  
www.superenertec.co.kr

## 인류 모두의 건강을 자신있게 책임진다

### 절수행 ♥ 절교육

절을 기차게 잘하는 법  
호흡에 맞춰 절하는 법  
절수행 몸 · 마음 알아차림

청년스님 700만 배 절수행의 지혜로운 에너지!  
부처님 크신 은혜 가피로 고통 받던 수많은 사람들이 진짜 건강을 회복하고, 소원을 성취한 기쁨 평안- 감동의 기적같은 엄청난 체험이 많았습니다.

- ▶ 절을 빨리하여 숨이 차고 험뻐거리며 얼굴이 붉어지고 혈압이 올라가면 절수행이 아니라 화난것!
- ▶ 절수행은 만병통치유 의 가장 좋은 인류사의 최고 건강법
- ▶ 소원성취 업장소멸의 왕중왕 수행기도법!

KBS 생로병사의 비밀 다수방영  
SBS 0.2평의 기적

☎ 02)456-0035 (서울숲법당 · 부산 · 대구 · 광주)

www.법왕정사.kr  
▶ 매주 화요일 절교육, 매일 절수행기도