

# 새해 '금연 열풍'... "작심삼일 안되려면 기관 도움을"

## 보건소 금연클리닉 체험해보니

일산화탄소 측정·흡연 습관 등 질문  
니코틴 패치·껌 등 금연보조제 제공  
첫 상담 후 6개월 9차례 이상 서비스  
중도포기자 많아 성공률 30% 미만

“새해에는 건강 생각해서라도 금연해야  
죠. 이번에는 꼭 성공할 겁니다.”

신년을 맞아 금연을 결심하고 보건소  
등의 금연 상담센터를 찾는 이들이 늘어  
나고 있다. 보건소 관계자는 개인의 의지  
를 바탕으로 전문기관의 지속적인 도움을  
받는 것이 금연 성공의 핵심이라고 강조  
했다.

21일 오전 찾은 광주 북구보건소 금연  
클리닉에서는 전문 금연상담사들이 흡연  
자들에게 맞춤형 상담을 제공하고 있었  
다. 새해 목표로 금연을 결심한 이들의 발  
길은 오전 내내 꾸준히 이어졌다.

7년간 흡연을 해왔던 기자도 새해를 맞  
아 반드시 금연에 성공하겠다는 결연한  
각오를 다지며, 떨리는 마음을 안고 금연  
클리닉에 들어섰다.

상담에 앞서 체내 일산화탄소 농도 측  
정을 실시했다. 측정기를 입에 물고 깊게  
숨을 내뿔자, 일산화탄소 농도가 11PPM으  
로 측정됐다.

흡연자의 경우 일산화탄소 농도는 보통  
5~10PPM 이상으로 측정되지만, 하루만 담  
배를 피우지 않더라도 농도가 크게 감소하  
는 등 정확한 측정은 어렵다. 전자담배를  
흡연하는 경우에는 연소 과정이 없기 때문

에 일산화탄소 농도가 측정되지 않는다.

30여년간 진행된 상담 과정에서는 흡  
연 기간, 하루에 피운 담배 개비 수, 음주  
여부 등 평소 흡연 습관에 대해서 상세한  
질문이 이어졌다.

흡연양과 음주 횟수가 적지 않다는 답  
변에 상담사는 “흡연 양이 많고 흡연 기간  
이 길수록 금연이 더 어렵기 때문에 생활  
습관을 바꾸는 등 꾸준한 노력이 중요하  
다”며 “음주를 하는 경우 절제력이 떨어져  
흡연 욕구가 강해질 수 있다. 금연을 성공  
적으로 이끌기 위해서는 음주 횟수와 양  
을 줄이는 것도 필수적이다”고 충고했다.

이후 흡연 절제 가능 여부와 금연 의지  
등에 대한 문답이 진행됐다. 설문지 분석  
결과 기자의 니코틴 의존도 점수는 10점  
만점에 4점으로 나타났다. 점수가 높을수  
록 중독 정도가 심해 금단증상 등으로 금  
연에 어려움을 겪을 수 있다는 게 상담사  
의 설명이다.

상담사는 “담배를 줄이는 것만으로는  
큰 효과가 없고, 계속 담배를 찾게 되는 경  
우도 많다. 아예 담배를 피우지 않는 단연  
법이 금연 성공률이 높다”며 “흡연자들이  
전자담배가 몸에 나쁘지 않다고 착각하며  
관련 담배를 대체하는 경우도 많은데, 이  
는 매우 잘못된 생각”이라고 말했다.

상담이 종료된 후에는 개인의 흡연 습  
관 등을 고려해 니코틴 패치·껌 등 금연 보  
조제가 제공됐고, 올바른 사용법에 대한  
안내도 이뤄졌다.

보건소는 최초 상담 이후 6개월 동안 9  
차 이상의 금연 상담 서비스(대면·비대  
면)를 제공하며, 진행 상황을 체크한다.



21일 오전 광주 북구보건소 금연클리닉  
에서 한 시민이 금연 상담을 받고 있다.

또한, 금연 보조제와 홍보물품을 지원하  
고, 6개월 이상 금연한 이들에게는 기념  
품을 지급하는 등 지속적인 금연을 돕는  
다. 금연을 결심한 흡연자라면 주민등록  
주소지와 관계없이 가까운 보건소의 금연  
클리닉을 이용하면 된다.

이날 금연클리닉을 찾은 시민들도 금연

성공에 대한 확고한 결심을 내비쳤다.

김모(60)씨는 “금연 보조제를 추가로  
수령하고 정기적인 상담을 받기 위해 금  
연클리닉을 찾았다”며 “건강을 위해서라  
도 새해에는 꼭 금연에 성공하겠다. 흡연  
기간이 긴 편은 아니라 충분히 목표를 달  
성할 자신이 있다”고 말했다.

연초가 되면 보건소 금연클리닉 등에는  
금연을 결심한 흡연자들이 급증하는 경향  
을 보인다. 지난해 북구보건소 금연클리  
닉을 찾은 흡연자는 총 1645명으로, 1월  
을 제외한 나머지 11개월 동안의 월평균  
방문자는 129명이었으나, 1월에는 222명  
이 상담을 받아 약 100명 더 많은 수치를  
기록했다.

그러나 상당수 흡연자의 금연 결심이  
‘작심삼일’에 그치는 경우가 많다. 보건소  
의 연락을 피하거나 상담을 중단하는 이  
들도 많아, 지난해 북구보건소 금연클리  
닉을 방문한 흡연자 중 금연에 성공한 비  
율은 26.9%에 불과했다.

보건소 관계자는 상담센터 등 전문기관  
의 지속적인 도움을 받는 것이 금연 성공  
률을 높인다고 강조했다.

북구보건소 관계자는 “금연을 결심한  
후 4~6주 동안 대부분 흡연 욕구를 잡고  
견디지만, 이후 의지가 약해져 중도에 포  
기하는 경우가 많다”며 “흡연은 니코틴  
‘중독’ 질환으로, 치료가 필수적이다. 자  
신의 의지도 매우 중요하지만, 상담센터  
등 전문기관으로부터 지속적인 도움을 받  
는 것이 성공률을 높인다”고 말했다.

이어 “혹여나 한번에 금연에 실패하더  
라도 담배의 유해성을 인지하고 계속해서  
금연을 시도하다 보면 성공하는 분들이  
많다. 새해에는 주민 모두가 ‘노담’ 해서  
가족과 본인의 건강을 지킬 수 있기를 바  
란다”고 덧붙였다.

한편 국가통계포털(KOSIS)에 따르면  
지난해 기준 광주와 전남지역의 흡연율은  
각각 16.7%와 19.3%로 나타났다.

글·사진=윤준명 기자 junmyung.yoon@jnilbo.com



설맞이 온마을 온정 온기나눔 떡국키트 나눔  
설날을 일주일여 앞둔 21일  
광주 북구 종합자원봉사센  
터에서 열린 설맞이 떡국키트 나눔 행사에서 자원봉사자들이 관내 700세대 돌봄이웃  
들에게 전달할 김, 떡국떡, 계란 등이 담긴 떡국 키트를 포장하고 있다. 나건호 기자

## 광주 자치구, 설 연휴 비상진료 돌입... 당직약국 운영 등

광주 5개 자치구가 다가오는 설 명절 연  
휴동안 지역민들이 불편없이 병원진료와  
처방을 받을 수 있도록 비상진료체계를  
구축하고, 당직약국을 운영한다.

21일 광주 5개 자치구에 따르면 다가오  
는 설 연휴 기간 지역민들의 진료공백 해  
소를 위해 각 자치구 소재 보건소와 진료  
소, 병원 등에서 비상진료체계가 운영된  
다.

먼저 동구의 경우 오는 25일부터 30일  
까지를 ‘설 명절 비상대응 주간’으로 지  
정, 관내 권역응급의료센터인 전남대·조  
선대병원을 중심으로 ‘우리 동네 문어는  
병원·약국’ 응급진료를 운영한다.

서구도 설 연휴 기간 응급의료기관 4곳  
(서광병원·광주한국병원·미래로21병원·  
상무병원)과 응급실 1곳(선한병원)에 전  
담책임관을 지정해 관리한다.

남구는 농촌지역 주민들의 진료 편의를  
위해 화장 진료소와 구소 진료소에서 오  
는 28일과 30일 비상진료를 시행하고, 보  
건소는 29일 정상진료를 진행한다.

북구에서는 지역응급의료기관(광주현  
대병원·광주병원·광주희망병원·광주일곡  
병원·운암한국병원) 5개소가 운영되고,  
해피뷰병원에서는 응급실이 운영된다.

광산구 역시 오는 25일부터 다음달 2일  
까지를 ‘설 연휴 응급진료기간’으로 정하  
고, 응급의료기관 7곳(첨단종합병원·KS  
병원·광주보훈병원·하남성심병원·광주센  
트럴병원·광주수안병원·신가병원)에 전  
담책임관을 지정·관리한다.

설 연휴 기간 운영하는 병·의원과 당직  
약국의 업무 날짜와 시간 등의 구체적인  
정보는 응급의료포털(E-GEN) 누리집  
을 통해 확인할 수 있다. 윤준명 기자

지역경제 살리기 전남일보 연중 캠페인

# 지역경제 활성화가 일자리를 만듭니다

광주광역시 | 광주광역시서구 | 광주광역시남구 | 광주광역시북구 | 광산구