

## 금연, 왕도가 따로 있다 남구보건소 금연클리닉 인기

“선생님 저거 보이시죠. 담배를 30년간 피우면 폐가 저렇게 숙렁이가 됩니다.”

지난 13일 남구 보건소 2층 금연클리닉. 고교 때부터 하루 한갑반 씩 담배를 피웠다는 최 모(42)씨가 담배에 찌들려 검게 변한 폐 모형을 보자 표정이 굳어졌다. 니코틴 의존도 검사에서 최고 수치를 보인 최 씨에게 금연상담사는 “심각한 수준”이라며 더 늦기 전에 금연할 것을 권고하며 니코틴 보조제를 처방했다.

담뱃값 인상 등 정부의 금연 종합대책이 나온 이후 금연을 결심한 사람이 크게 늘면서 보건소 금연클리닉이 새롭게 주목을 받고 있다. 한국건강증진개발원이 전국 보건소 금연클리닉 이용자를 분석한 결과, 범정부 금연종합대책 발표 이후 보건소 금연클리닉 등록자가 배 가량 증가한 것으로 조사됐다. 금연 결심이 가장 많은 1월과 비교해도 70% 가량 많은 수치다. 실제 남구 보건소 금연클리닉 신규 등록 건수도 평소 하루 4~5건이었던 것이 최근 하루 10여명, 많게는 30명 가까이 찾아오고 있다.

자력으로 금연에 성공하는 비율이 한 통계에 따르면 4~5%인 반면 금연클리닉을 이용하면 성공률이 크게 올라간다. 남구 보건소 금연클리닉을 통해 6개월간 담배를 피지 않은 금연성공률은 50%인 것으로 조

사됐다. 연락 두절, 소재 불파악 등 통계에 잡히지 않은 금연 성공자까지 포함하면 성공률은 더 올라간다.

남구 보건소 금연클리닉 등록 연령은 30대가 21%로 가장 많고 다음으로 20대 19.2%, 40대 17.7% 순으로 집계됐다. 미성년자는 6.5%, 여성 흡연자도 9% 가까이 됐다. 금연성공률은 등 떠밀려 온 경우보다 금연의지가 강하고 나이가 많을수록 또

여성보다 남성의 성공률이 높았다.

김미숙 금연상담사는 “니코틴의존도 검사와 상담을

### 담뱃값 인상 발표 이후 방문객 급증

### 전문가 도움받으면 금연성공률 50%

통해 흡연 원인을 파악해 적절한 상담프로그램을 받는 게 혼자서 담배를 끊는 것 보다 훨씬 효과적이다”고 말했다.

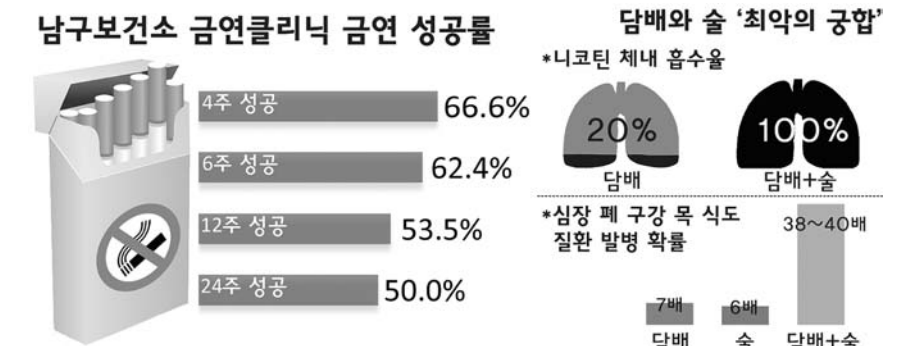
#### ■금연클리닉은 어떤 곳

금연클리닉에 와서 등록을 하면 금연상담사가 니코틴의존도와 체내 일산화탄소를 측정한 후 금연을 위한 행동요법과 필요한 경우 니코틴 보조제를 제공한다. 금연 결심일로부터 6개월간 9회 이상 상담을 진행한다. 금연상담사와 대면 상담이 가장 효과적이지만 일정이 바쁜 경우 전화 상담으로 대체하고 꾸준히 문자서비스, 이메일을 보내 금연을 격려한다.

담배는 단박에 끊는 게 성공 확률이 가장 높다. 이때 금단증상을 완화하기 위해



한 흡연자가 남구보건소 금연클리닉에서 상담을 받고 있다.



패치, 캔디, 껌 등 금연보조제를 무료로 제공한다. 금연보조제는 니코틴의존수치와 본인의 의지 등을 확인해 강도를 점차 줄여나간다.

초회 상담 후 4주, 6주, 12주, 24주 단계별로 일산화탄소를 측정해 6개월간 금연

에 성공하면 1만원 상당의 기념품을 증정한다. 금연클리닉 서비스를 받으려면 남구 보건소 2층 금연클리닉에 전화로 예약한 후 24시간 금연한 뒤에 방문하면 된다.

☎607-6456~7, 6472

### 남 구 보 건 소 건 강 소 식

#### ■건강마을 우암만들기

#### “무료 건강검검 및 정보마당”

○일시: 2014. 10. 28(화), 10:00~14:00  
○대상: 우암동 및 인근주민 300여명  
○장소: 남구종합사회복지관 강당

○내용  
▶체검: 혈압·혈당, 간지치매, 골다공증, 체성분, 우울 및 스트레스 검사, 불소 도포 및 올바른 양치질, 찐 맛 인지도 검사, 음주 고글 체험  
▶정보: 암검진 및 재가관리 및 치매예방, 금연관련, 절주 및 삼겹개 먹기, 아토피 전식관리, 장애인 재활 등

○지역 연계: 국민건강보험공단 부산남부지사, 부산 남동구 어린이 급식관리지원센터, 성소병원, 남구정신건강증진센터

○문의: 보건소 건강증진계 (607-6415)

#### ■2014년 하반기 모자보건교육 안내

-베이비마사지 교실  
○대상: 관내 생후 6개월 이하 영아 및 보호자 30명  
○일시: 11/4(화), 11/11(화) 13:30~14:30  
○내용: 베이비마사지, 육아정보 등

-임산부 교실  
○대상: 관내 임산부 30여명  
○일시: 11/13(목), 11/20(목), 11/27(목) 13:30~15:00

○내용: 영태태교, 임신부체조, 모유수유 등  
○장소: 보건소 모자보건교육장  
○강사: 전문가 초빙  
○신청: 산책소 마당, 모자보건실 방문 및 전화 (☎607-6429, 6430)

#### ■아토피·천식 예방관리 건강교실 안내

○주제: 아토피·천식의 이해와 예방관리  
○대상: 아토피·천식에 관심있는 주민 30여명  
○강사: 전문가 초빙  
○장소: 보건소 보건교육장  
○일시: 11/17(월), 11/24(월) 14:00~15:00  
○신청: 모자보건실 방문 및 전화 (☎607-6429, 6430)

#### ■부산성모병원 달빛어린이병원 운영

○부산성모병원  
▶051-933-7119  
○진료시간  
▶평일: 오전8시30분~24시까지  
▶토·일요일: 오전9시~22시까지

#### ■2014년 의료수급권자 건강검진

○대상자  
▶일반건강검진: 관내 의료수급권자 중 -만 19~39세 세대주인 짝수년도 출생자

## 의료·건강

### \*진료실에서

## 가을햇살은 우울증의 보약



김 미 영  
가나병원 정신과 진료과장

높고 맑은 하늘, 따갑지 않은 햇빛 그리고 청량한 바람. 봄, 여름을 거친 풍성한 수확들이 있는 가을은 일년 중 가장 풍성하고 활동하기 좋은 계절일 것이다.

하지만 가을이 모든 사람에게 좋은 것만은 아니다. 이 좋은 계절에 오히려 주변에 대한 흥미와 관심이 사라지고, 잠을 이루지 못하고, 무기력감에 지쳐 맑고 푸른 가을을 한변 울려다보지 못하는 사람들이 있다.

요즘 외래 진료실에서 “오늘 날씨가 참 좋지요?” 라고 인사를 건네면, “그래요? 저는 날씨가 어떤지도 모르고 그냥 왔어요.”, “모르겠어요. 날씨

는 화창하고 좋은데, 저는 맑은 날에 오히려 우울한 것 같아요. 밖에 나가는 게 더 싫어요.”라고 말하는 분들이다.

찬바람이 불기 시작하면 감기가 유행한다고 흔히들 예상하는 것처럼 마음의 감기 ‘계절성 정동장애’도 찾아오게 되는 것이다.

계절성 정동장애(情動障礙)는 계절적인 흐름을 타는 우울증의 일종이다. 가장 많은 형태는 겨울철 우울증으로 특히 가을과 겨울에 우울증상과 무기력감이 나타나는데 등 증상이 악화되다가 봄과 여름이 되면 증상이 나아진다. 겨울철만 아니라 정기적으로 매년 여름이면 우울한 증상이 심해지고 가을이 오면

조금 나아지는 여름철 우울증도 있다.

“요즘 얼굴도 거칠하니 입맛도 없고, 만사가 피곤해, 가을 타나봐”라고 여겨진다면 계절성우울증이 왔다는 신호일 수도 있는 것이다.

환자의 83%가 여성인 겨울철 우울증의 경우 햇빛의 양과 일조시간의 부족이 뇌의 신경전달물질인 세로토닌의 분비 저하를 일으켜서 에너지 부족과 활동량 저하, 슬픔, 과식, 과수면을 일으키는 우울증 증상을 유발하게 된다.

우울증은 예나 지금이나 흔한 병이면서 쉽게 걸리고 또 치료하면 쉽게 호전되기에 ‘마음의 감기’라고 한다. 똑같이 남녀노소 노소를 가리지도 않듯이 마음은 심약해서 걸리는 건 더욱 아니다.

우리 속담에 ‘봄별은 머느리 쪼이고, 가을별은 딸 쪼인다’고 했다. 머느리보

다 면다, 가을에 햇빛을 쬐는 것은 뭔가 좋다는 얘기를 할 것이다. 사실 이는 의학적으로 일리가 있다.

햇빛은 비타민 D를 생성해서 뼈를 튼튼하게 하고 면역력을 높여준다. 또한 봄별에 비해 일사량이 적고 자외선 지수도 낮아 피부에도 좋다고 한다. 계절

다 계절성 정동장애는 일조량의 변화에 민감하다.

최근에는 사회적 관계에서 많은 감정적 지지를 받은 여성이 우울증이 덜 생된다는 연구결과 발표가 있었다. 사회적 환경이 우울증에 대한 면역력을 높여주는 것을 시사하는 것으로, 계절성 우울증을 극복하는 데는 본인의 노력과 함께 주변의 감정적 지지가 도움이 된다는 얘기도.

주변에 가을을 탄다는 사람이 있다면 함께 가을 산책을 나가자고 말해 보는 것도 좋겠다. 가을별은 겨울철 우울증의 백신이자 치료제이고, 함께 하는 산책은 충분한 감정적 지지가 될 수 있을 것이다.

## 우리지역 일자리 알림판

<2014.10.22. 기준>

회사명	근무지	모집직종	모집인원	모집기간	임금조건	연락처
㈜카스글로벌	김만동	경리	1명	14.10.22~채용시	월140만원	051-463-9525
신일오토딕	대연동	정비원	2명	14.10.22~채용시	월136만원	051-752-3863
㈜에스트리	대연동	청소원	2명	14.10.22~채용시	월118만원	070-8650-2375
이비기점	용당동	주방보조	5명	14.10.22~채용시	시급5,500원	051-612-0063
㈜용광사	문현동	일반사무	1명	14.10.22~채용시	월120만원	051-466-5800
㈜명보이엔지	용당동	도시가스 시공원	1명	14.10.22~채용시	월250만원	051-529-0417
㈜삼원교육	남구	방과후 선생	○명	14.10.22~채용시	회사내규	051-751-7256
㈜우진메디텍	대연동	영업	1명	14.10.22~채용시	연봉2,200만원	051-242-3525
㈜영인티에스	김만동	검정기조작원	1명	14.10.22~채용시	월120만원	051-640-5841
스튜디오스튜디오	대연동	웹디자인	○명	14.10.22~11.07	회사내규	051-621-0530
부산방울	김만동	우레탄방수공	10명	14.10.21~채용시	일급90,000원	051-413-2190
㈜카포산업	김만동	밴딩기조작원	1명	14.10.21~채용시	연봉2,000만원	051-633-9621
대한미디어뱅크	문현동	사무보조	○명	14.10.22~10.31	연봉1,600만원	051-643-7766
㈜삼주	용호동	파티플래너	1명	14.10.22~채용시	연봉2,100만원	051-990-1011
토박이 호텔갈비	문현동	주방보조	1명	14.10.22~채용시	시급6,000원	051-983-7892
디즈텍	용호동	시설관리	1명	14.10.22~채용시	월급160만원	051-552-2722

\* 남구 취업정보센터 ☎607-4347~8 Fax. 607-4349

#### ■장애인 치아 사랑교실 운영

○기간: 2014. 10~12월(1, 3주 목요일)  
○대상: 남구장애인 복지관 지적 장애인 15명  
○장소: 남구장애인 복지관

○내용  
-치면착색제 도포 후 전문가 치솔질 시행  
-불소도포 및 개별 구강관리 교육

#### ■암검진! 선택이 아닌 필수입니다

○검진기관 안내 및 문의  
-국민건강보험공단: 1577-1000  
국민건강보험 홈페이지www.nhis.or.kr)  
-보건소: 607-6417~8

## 무암동 양달마을 할머니들의 생애 첫 편지

우암동 양달마을 한글교실에 다니는 할머니들이 생애 처음으로 쓴 시연들을 모았습니다. 어느 시인목객이나 문장가가 이렇게 쉽고 간결하게 인생 한 편을 종이 한 장에 녹여낼 수 있을까요. 할머니들은 글자를 몰랐지 글을 몰랐던 게 아니었습니다. 본지는 할머니들의 심경을 제대로 전하기 위해 수정·교정을 가급적 하지 않고 지면에 실었습니다.

#### 안녕하세요

안녕하세요 저는 한글교실에 다니는 강할머니입니다. 글을 배우지 못해서 어려움이 많았지요. 하지만, 부끄러운 이야기를 하였습니다. 일찍 남편 사별하고 3남1녀를 키울때 제나이32세에 어려움이 너무 많았답니다. 애들때문에도 눈물을 많이 흘렸지요 그렇게 한세월 가고 회사 정년퇴직51세에 하고 나니 막막하였지요. 그래서 어느 대학앞 이모분식 이라고 간판을 걸고하였답니다. 글 때문에 어려움이 있었지요. 분식매뉴 너무많아 처음에는 매뉴로 그림으로 그렸지요. 그것도 바쁘게 그리다보니 나도 잘 몰라졌지요. 그래서 한지로부터 일 라면(㉠) 떡볶이(㉡) 돌솥(㉢) 오뎡탕(㉣) 비빔밥(㉤) 풍곡수(㉥) 그런식으로 통일 하였습니다. 돌이켜보면 내인생이 얼마나 힘겨운 전쟁터였는지 너무 힘들게 살아왔습니다. 지금은 애들이 다잘합니다. 이제는 시간여유도 있고 한글교실이 있어 너무 감사합니다. 강정례

#### 어린 시절의 추억

나는 어린 동생들이 5명이나 되어 할머니께서 학교에 가지 말라고 하셨다. “가시나자 공부하면 바람 분다.” “고무공장에 가면 바람난다.” “절대 공부하면 안된다.” 라고 하면서 짧은 시절 공부를 못했다. 나는 공부하고 싶어서 남자 아이들 공부하는 모습을 어린 동생을 업고 어깨 너머로 조금 배웠다.

나는 지금 한글교실이 있어서 기쁘다. 짧은 글이

지만 나는 행복하다. 아직 부족하지만 이 만큼 적을 수 있어서 너무 행복하다. 김금연

#### 사랑하는 내 아들에게...

순호야, 하루하루 어떻게 지내고 있나? 운전을 하니가 항상 조심하고 머느리가 임신 중이니 아침에 못일어나면 꼭 우유라도 마시고 가라. 네가 신경 쓰는데일도 한두 가지가 아닌데... 순호야, 얼마전에 아빠 때문에 엄마 병원입원했는데, 입원비까지 해결했다니 엄마가 너를 볼 맛이 없구나! 총각때도 아빠 엄마 신경을 썼는데 또 결혼까지 하고 생활까지 꼬박 꼬박 받으리니가 너무 너무 만만하다. 순호야 나는 우리선생님 못만났으면 아직도 눈을 감고 있을거다. 사랑하는 내아를 오늘도 운전조심해라. 너를 사랑하는 엄마가 김부자

#### 안녕하세요

안녕하세요? 저는 한글 교실에 다니는 김명순입니다. 내 나이 10살 때 부모님들 여의고 동생하나 있었는데, 이동생이무슨병인지는 몰라도 온 몸이 통통 부었습니다. 이동생을 하루종일업고 다니니, 얼마나 무거운지... 하지만 더 무거운건 “언니야, 배고파다.” 라는 이런말이 저의 마음을 더 무겁게 했습니다.

어린 나 역시 어떻게 할 수가 없었습니다. 아버지는 지금 말하면 원앙어선을 탔는 것 같아요. 배 타고 나가면 한달씩 안들어오셨어요. 그러다 동생이

4살 때 하늘나라로 갔습니다. 그때 이후로 남의집에 식 모상이 일을 하게 되었고, 힘들어서 도망을 나왔습니다. 혼자 친척집에 찾아갔고, 그집에서 소개시켜주는 식당에서 일을 하게 되었습니다. 이렇게 살다보니, 학교는 꿈도 못 꾸었습니다. 그래서, 요즘은 일주일에 2번 한글교실에 와서 받아쓰기를 하는 재미가 저에게는 너무나 큰 즐거움입니다. 틀러도 좋습니다. 100점 받으면 더 좋습니다. 예전에 누리지 못한 기쁨을 지금은 마음껏 즐기겠습니다. 남은 인생 얼마나 있는지 모르지만, 법으로 받은 시간이 라고 생각하고 열심히 공부하고 싶습니다. 김명순

#### 죽어도 잊지 못할 글자...“엄마”

죽어도 잊지 못할 글자, “엄마” 엄마 일찍 돌아가시고 올케집 식모살이 사니, 눈만 뜨면 보리살 짙어 밍하고 산에 나무하러 가고 밍까지 새겨 찢고 저녁밥 먹고 자러 누누니, 다시 나와 집가마 피곤네, 그러다 잠드니 일어나 일하러 가고 비포포대에 불꽃처럼 한자 적어보려니, 배운 글자 없어서 적을 글자 없네. 보고 싶은 얼굴 “엄마” 글자 적어보네, 죽어서도 안 잊어버릴 글자 “엄마” 그리운 우리엄마, 오늘따라 더 보고 싶은 우리 엄마 그런데 엄마 얼굴 가릴가들...

김성자

#### 평생글자를 모르고...

평생 글자를 모르고 아들, 딸 키우고 살아왔다. 남편이 있어서 세금고지서나 집에 오는 우편물은 모두 남편이 읽고 이야기 해주었다. 그러다 남편이 저 세상으로 갔다. 아들, 딸이 있어서 저 세상 가는길에서 잘 이끌어주었다. 짙에 49세를 올렸는데, 작은 딸을 주면서 나보고 남편가는 길 편하게 가시라고 기도하면서 따라왔다고 했다. 3시간을 읽어야 하는데, 글을 몰라 너무 서러웠다. 여기 저기를 다돌려 보아도 모두읽으면서기도를 하고 있었

다. 창피하기도 했고 남편이 저 세상이는길에 내가 기도하지 못해서 잘 갈수 있을지도... 결국 나는 이 3시간이 몇십년은 되는 듯 해서 나와 버렸다. 그래서 결심했다. “글을 배우자.”

누군가 우암동에 우리같이 늙은 이도 글을 배울수있는 곳이 있다고 하여 두려움으로 찾아간 곳은 나와 같은 나이의 친구들이 많이 나와 글을 배우고 있었다. 너무 반갑게 맞이 해 주었고 첫마디가 “잘 오셨어요. 반가워요.”였다. 나는 이제 내 이름과 우리 집 주소와친구들 이름을 적을 수 있어서 너무 기쁘다.

김표순

#### 나의 행복했던 시절

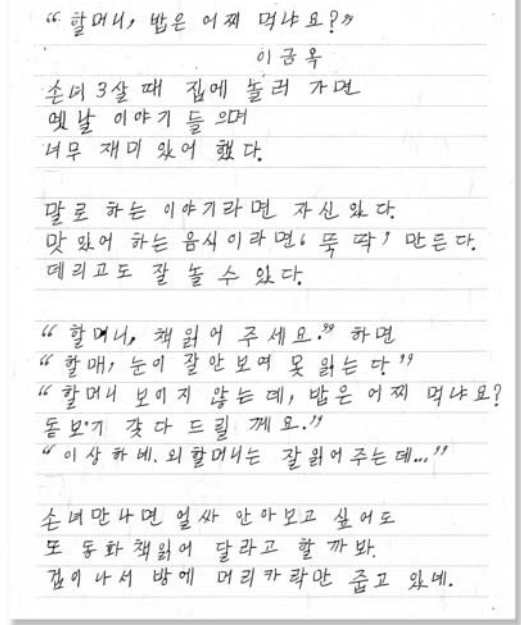
나의 행복 했던 시절은 우리 애들이 공부 잘하고 말쑥 안부리고 학교에 잘 다니고 사춘기도 없던 시절 그때는 온 세상이 전부다 내 것만 같고 아무것도 부러운 게 없고 내 몸도 건강하고 직장에 잘 다니고 그때 그 시절이 언제나 또 한번 올까 꿈이라도 오면 얼마나 좋을까?

박옥자

#### 안녕하세요

안녕하세요? 나는 한글교실에 다니는 김한이입니다. 나이는 76 살이에요. 나는 시골에서 자랐어요. 딸다섯아이들하나인데, 이들은 공부를 가르쳐야 한다고 부산에 가면 마노동 이라고 해서 공부를 가르쳐야 한다고 부산에 이사를 왔어요. 나는 봉재공장에 가서 1,2,3,4 번호를 써야 하는데 쓸줄도 몰라 울었어요. 그다음 부리는 다른 사람이 하는걸 보고 쓰는데 너무 힘이 들었어요. 우리집은 가난 해서 공부한다는건 꿈도 못꾸었지요. 그런데 부산에 와서 보니 세상에 불사가 눈뜬 것 같았어요. 글을모르니 읽을수가 없었어요.

그때도 많이보니 읽을수도 있어요. 그런데 지금은 이름도 잘쓸수있어요. 그래서 지금은 행복 합니다. 앞으로 계속 공부할수 있으면 좋겠습니다. 선생님 감사합니다. 김한이



#### 아들

“아들”만 생각하면 눈물이 났다. 어찌나 운이 지질이고 없어서 나한테 태어나서 고생이 많은지. 돈이 없으니까, 병원 한 번 못 갔다. 돈이 없으니까, 집도 못 사줬다. 너도 자식 키우니 내 마음 이해할 수 있겠지. 내가 너에게 못 준 게 많아서 하고 싶은 말도 없다. 하지만, 엄마는 엄마는 아들만 생각하면 마음이 많이 아프다. 다시 태어나면 우리 부자로 살자 “사랑한다.” 아들이!

#### 머느리 보아라

머느리보아라 나를 한글교실에 입학시켜주어서 내가 “하포서본”이름을 적게 해주어서 너무 고맙다. 사랑한다 내 머느리야 하포서본