

라오스의 폐건강, K-Food로 지키자

2022년 12월 5일, 하노이지사

□ 키워드 :

○ 라오스, 흡연 사망률 증가

- 라오스에서는 ‘21년 교통사고로 831명이 사망했으며 최신 통계에 따르면 매년 6,800명이 폐암, 동맥경화증, 만성 폐쇄성 폐질환 등 흡연으로 인한 질병으로 사망하고 있으며 이는 국가 전체 사망 원인의 15%를 차지함. 흡연자들은 연간 2.2천불/인 가량 소비하는 것으로 집계됨
 - 라오스 보건부의 ‘15년 발표에 따르면 15세 이상 인구의 27.9%가 흡연하며, 남성 50.8%, 여성 7.1%가 흡연자이며 연령대별로는 15~55세 37.7%, 45~64세 36.6%, 65세 이상이 39.8% 흡연율을 기록
 - 세계보건기구(WHO)의 라오스 건강 코디네이터인 Ying-Ru Jacqueline Lo 박사는 라오스가 도로 안전에 관한 평판이 좋지 않음에도 불구하고 교통사고보다 흡연으로 사망하는 사람이 더 많은 것을 지적하며 문제의 심각성을 제시했음
 - 흡연과 이로 인한 사회적 문제의 가장 큰 이유로, 아세안 국가 중 라오스가 담배세 징수율이 가장 낮다는 것을 꼽을 수 있음. 낮은 담배세는 소비자로 하여금 저렴한 가격에 담배를 소비하도록 하며, 중독에서 벗어나기 어렵게 함
- * 캄보디아 (국내) 20%, (수입) 25%), 라오스 15~30%, 말레이시아 54%, 필리핀 46~49%, 싱가포르 64%, 인도네시아 37% 등

< 라오스에서 판매되고 있는 대표적인 담배 >

이미지	정보	비고
	<ul style="list-style-type: none"> · 제조사 : Lao tobacco Limited · 제품명 : A Green Virginia Tobacco Full Flavour · 가격 : 7,000kip(575원) 	
	<ul style="list-style-type: none"> · 제조사 : Lao tobacco Limited · 제품명 : Bastos blue · 가격 : 6,000kip(492원) 	
	<ul style="list-style-type: none"> · 제조사 : KT&G · 제품명 : ESSE · 가격 : 17,000kip(1,395원) 	

자료원 : Google

○ 흡연율을 줄이기 위한 정부의 노력

- 라오스 정부는 흡연율을 줄이기 위해 세계 보건 기구 등의 지원을 받고 있으며, ‘20년 이래 흡연 방지 캠페인, 담배 경고문 표기, 비흡연 캠페인 등을 펼치고 있으며 ‘34년까지 1. 담배 포장의 단순화, 2. 금연 지원, 3. 담배광고 및 후원, 프로모션 금지 4. 담배세 인상 등의 목표를 두고 있음
- 최근 일회용 전자담배가 MZ세대를 중심으로 크게 유행하며, 사용자가 급격히 늘고 있음. 편의점 등 일반 유통망에서는 판매하지 않지만, 변화가 노점, 온라인 등으로 여러 종류의 전자 담배를 판매하고 있음
- 국민의 건강을 위한 담배 통제법(No. 52, 2019.2.25)에 전자 담배 흡연 금지에 관련 조항이 신설됐고, ‘21년 수입 금지 품목으로 전자담배, 물담배류가 추가됐음

○ 니코틴 해독 · 금연에 좋은 식품은?

- 성공적인 금연을 위해서는 니코틴 의존성을 극복하여야 하고, 이러한 금단증상을 완화할 수 있도록 니코틴껌, 트로키, 패치제 등과 같은 니코틴 보조제를 사용하는 것이 금연에 도움이 될 수 있지만,
- 몸속 니코틴을 해독하고 흡연으로 인해 약화된 인체를 회복하는 데 도움을 주는 비타민 C, E, 식이섬유, 베타카로틴 등이 풍부한 식품 또한 금연에 효과적임

<p>복숭아</p>	<p>복숭아는 각종 노폐물이나 독소를 배출하는데 좋은 효과가 있는 해독음식이다. 천연 알칼리 성분이 많고, 신맛을 내는 구연산, 사과산, 주석산 성분이 담배의 유해 물질인 니코틴을 제거해 준다.</p>	<p>녹차</p>	<p>녹차는 니코틴과 결합해 독성을 제거하는 카테킨 성분을 지니고 있고, 테아닌 성분은 금연 시 금단 현상으로 인한 스트레스 해소에 도움을 주는 것으로 알려졌다. 또한 녹차는 비타민 C 함유량이 레몬의 5배에 달해 흡연으로 인해 소모된 비타민 C를 보충할 수 있어 금연 자에게 필수적인 음식이다.</p>
<p>파래</p>	<p>파래에는 혈액에 축적된 타르와 니코틴, 콜레스테롤 등의 유해물질을 제거하는 메틸메타오닌 등이 풍부하게 들어있다. 손상된 폐점막을 재생하고 보호할 뿐 아니라 항산화 작용을 하는 비타민A도 다량 포함하고 있다. 몸속 니코틴 등의 유해 물질 제거에는 파래뿐 아니라 미역, 김과 같은 해조류도 도움이 된다.</p>	<p>된장</p>	<p>된장은 콩을 발효시켜 만든 음식으로 된장과 물은 혈액 안에 니코틴을 분해해 오줌으로 배설하는 역할을 해서 된장을 섭취하면 금연에 도움이 된다. 다만 된장 속 나트륨으로 인해 저염 된장을 먹거나 적당량 섭취하는 것이 좋다.</p>

○ 시사점

- 아직 라오스에서는 전문적인 금연 보조제 또는 도움을 줄 수 있는 건강식품에 대한 홍보 등이 이뤄지지 않았으나, 흡연율을 줄이기 위한 정부의 캠페인에 힘입어 한국산 건강식품에 대한 수요와 관심을 기대해 볼 수 있음
- 위 언급된 복숭아, 녹차, 파래, 된장 등 외에도 기관지 건강에 좋은 배, 도라지 등의 제품 효능을 집중 홍보 시 금연을 결심한 소비자의 관심을 끌 수 있을 것으로 보임

○ 참 조

- 라오스, 10년 만에 수출입 금지 품목 늘려. '21.11.1. Kotra.
- National Adult Tobacco Survey :Country Report Lao people' s democratic Republic (lao P.D.R) 2015 Ministry of Heath, Lao PDR
- Tobacco Tax in ASEAN Countries - Southeast Asia Tobacco Control Alliance(2008)
- 니코틴 해독 · 금연에 좋은 음식 7가지. '15.1.8. www.korea.kr.

○ 문의처

- aT 하노이지사 최성곡 +84 24-6282-2987