

효과적인 금연 방법

담배 끊기가 대단히 어렵다고 한다. 그러나 미국에서는 지난 25년간 약 3천5백만명이 담배를 완전히 끊었다. 우리나라에서도 매년 약 10만명의 흡연자가 담배를 끊고 있다.

이렇게 담배를 끊은 사람들은 어떻게 담배를 끊었겠는가? 이 사람들은 특별한 요령이나 방법을 터득한 사람들이 아니다. 한마디로 말하여 이렇게 많은 사람들의 거의 대부분은 담배를 끊겠다는 결심을 하고 나서 자기 자신의 의지력으로 끊은 사람들이다.

담배를 실제로 끊은 사람들을 대상으로 조사해 본 결과 담배를 끊은 사람들의 거의 대부분은 담배를 끊겠다는 결심을 한 후 어느날 담배를 딱 끊은 사람들이다. 이렇게 담배를 딱 끊는 행위를 영어로는 cold turkey라고 한다.

반면 담배의 수를 조금씩 줄여가면서 끊는다든가, 담배를 끊고는 사탕이나 껌을 먹거나 씹는 것으로 담배를 대신한다든가 등등의 무엇에 의존하는 방법을 쓴 사람들은 대개 성공하지 못하였다고 한다. 그 이외에 어떤 특수한 노래나 소리를 듣는 방법, 특수한 냄새를 맡는 방법, 귀에 침을 맞는 방법 등등도 제안되고 있으나 과학적으로 그 효과가 증명되지 못하고 있다.

최근 담배를 끊은 후 니코틴의 금단증상을 줄이기 위하여 소량의 니코틴을 껌을 통하여 공급하거나 패취를 통하여 피부로 넣어 주는 방법이 개발되어 있는데 이것은 니코틴 의존증이 특히 심한 사람들에게는 적합한 금연 보조제라고 할 수 있다. 이때도 금연하겠다는 결심이 뚜렷하게 서있는 사람들만이 그 효과를 볼 수 있는 것이다. 누구나 이러한 패취를 붙이면 저절로 담배가 끊어지는 것은 아니다.





담배를 끊기로 결심을 한 후, 담배를 끊기 전에 먼저 자기 주위에 있는 담배, 라이터 재떨이 그리고 담배와 관련된 모든 물건들을 전부 아낌없이 버린다. 다음에 자기 가족과 친구 등 주위에 있는 모든 사람들에게 자기가

담배를 끊기로 했다는 사실을 엄숙하고 진지하게 선언을 한다. 이렇게 함으로써 담배와 관련된 물건을 봄으로서 조건반사적으로 담배를 피우고 싶은 생각이 일어나는 것을 방지하고 주위 친구들에 의한 장난 섞인 방해를 막을 수 있다.

담배를 끊는 날은 아무 날이라도 좋지만 대개의 사람들은 정월 초하루, 생일날, 어느 달의 초하루, 어느 주 월요일 또는 결혼기념일 등으로 정하는 예가 많다.

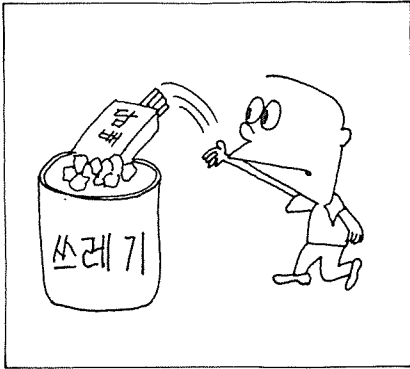
일단 담배를 끊으면 다음부터 해야 할 일이 니코틴 금단증상을 극복하는 일이고 또 하나는 담배와 관련된 습관들과 단절하는 일이다. 니코틴 금단증상을 극복하는 방법으로는 담배가 몹시 피우고 싶고 여러가지 증상이 나타날 때는 냉수를 마시거나 냉수 샤워를 하거나 밖에 나가서 가벼운 운동을 하는 것이 가장 도움이 된다고 한다.

취침 전, 아침에 깨어나서 화장실에서, 식후에 또는 커피나 술을 마실 때 등등에 담배를 피우는 것이 습관화 된 사람들은 이러한 기회와 단절하기 위하여 취침전에 가벼운 도수체조를 하거나, 아침에 깨자마자 즉시 일어나서 다른 일을 한다든가 식후에 그대로 앉아 있지 말고 곧 일어나 다른 일을 한다든가 하여 그 습관에서 벗어나야 한다. 특히 금연기간 중에는 커피, 술 그리고 자극적인 음식 등을 피하여야 한다. 술좌석에는 절대 나가지 말아야 한다.

그 이외에 채식을 주로 하는 음식을 먹거나 치과에 가서 스케일링을 함으로서 입속에 있는 모든 담재진을 깨끗이 떼어 버려

흡연의 횟수를 줄이거나, 사탕이나 껌 대신 먹는 등 무엇인가 의존하는 금연방법을 쓴 사람들은 대개 금연에 성공하지 못했다.

특집 · 아직도 담배를 피우십니까



신선한 기분을 갖는 것도 크게 도움이 된다고 한다.

대개 담배를 끊은 후 3일이 니코틴 금단증상이 생기는 최대의 고비이며 3일이 지나고 닷새 정도 지나면 일단 니코틴 금단증상으로 부터는 해방된 것으로

보아도 좋다. 그러나 이후에도 심리적인 의존증, 습관 그리고 다른 사람이 흡연할 때, 또는 다른 사람의 권고, 유혹 등을 완전히 이기는데는 2~3개월이 걸리며 일단 6개월이 지나야 완전히 성공한 것으로 본다.

전에도 이야기 했지만 니코틴 금단증상이 너무도 심한 경우 의사의 도움을 받는 것도 고려해 볼 필요가 있으며 니코틴 피부 패취제를 사용하는 것도 한 방법이 될 수 있다.

금연에 도움이 되는 요령

1. 우선 한 시간에 한 개피씩만 흡연하기로 결심하고 계속해서 30분 단위로 간격을 늘려 나간다.
2. 담배를 손에 닿기 어렵게 만든다. 종이에 싸서 고무줄로 묶어 둔다.
3. 항상 오른손으로 담배를 피웠다면 왼손으로 피워본다.
4. 평소에 싫어하던 상표로 담배를 바꾸고 한 번에 꼭 한 갑씩만 구입한다.
5. 커피를 마실 때마다 담배를 피웠다면 커피를 홍차나 쥬스 혹은 다른 음료로 바꾸어 본다.
6. 재떨이를 비우지 않는다. 재떨이가 꽉 찰 때까지 비우지 않으면 얼마나 많은 담배를 피웠는가를 눈으로 보게 되고 콩초 냉세가 얼마나 지독한가를 알게 되어 담배에 대한 혐오감을 갖게 된다.
7. 몸을 위해 무엇인가를 한다. 가벼운 운동은 긴장완화의 훌륭한 한

담배를 끊기로 결심한 후, 담배를 끊기 전에 먼저 자기 주위에 있는 담배, 라이타, 재떨이 등 담배와 관련이 있는 모든 물건들을 아낌없이 버린다.

가지 방법이다. 계속해서 노력하라.

금단증상과 완화방법

증 상	완 화 법
갈증, 목·잇몸· 혀 등의 통증	얼음물 혹은 과일주스를 한 모금 마 시거나 껌을 씹는다.
두 통	따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불면증	오후 6시 이후에는 카페인 함유된 커피, 홍차, 음료를 마시지 않는다. 이 경우도 긴장을 풀고 명상법을 시 도해 본다.
불규칙한 배변	식사 때 생야채, 과일, 도정하지 않은 곡류 등 섬유소가 많은 음식을 섭취 한다. 매일 6~8잔의 물을 마신다.
피로감	잠깐 잠을 잔다. 금단증상이 있는 동 안 무리하지 않는다. 약 2주일에 걸 쳐 몸이 자체적으로 회복·치유될 때까지 신체에 너무 무리를 가하지 않는다.
공복감	물을 마시거나 칼로리가 낮은 음료 수를 마신다. 저지방, 저칼로리 스낵 을 먹는다.
긴장, 신경과민	산책을 하거나 뜨거운 물로 목욕을 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도한 다.
헛기침, 마른기침	따뜻한 녹차(폴로 만든 종류의 차) 를 한모금 마신다. 진해정(기침을 가 라앉히는 드로프스)이나 무설탕 사 탕을 빨다.

대개 담배를 끊은 후
3일이 니코틴
금단증상이 생기는
최대의 고비이며
닷새 정도 지나면
일단 니코틴
금단증상으로 부터는
해방된 것으로
보아도 좋다.

(자료 : 한국금연운동협의회)