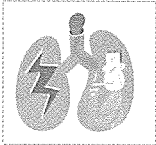


효과적인 금연 방법



담 배 를
끊 는
다는 것은
사실, 보통
어려운 일이

아니다. 그러나 최근들어 금연에 대한 사회적 관심이 고조되면서 많은 사람들이 담배를 끊고 있다. 그렇다고 금연에 무슨 특별한 비법이나 획기적인 요령이 있는 것은 결코 아니다.

담배를 끊은 사람들의 대부분이 금연 결심을 하고 나서 자기 자신의 의지력으로 담배를 끊는다고 한다. 담배의 수를 조금씩 줄여 가면서 끊는다는가, 담배 대신 사탕이나 껌 등 대용품에 의존한다든가 하는 방법을 쓴 사람들은 대부분 금연에 성공하지 못했다고 한다.

1. 효과적인 금연방법

1) 금연을 위한 기간으로 약 2개월을 잡되 중요한 일이 없는 시기를 택하고, 담배 끊는 날을 정한다.

2) 처음 2주간은 하루 7개비까지 흡연량을 줄이고, 니코틴 함량이 적은 순한 담배로 바꾼다.

3) 담배 끊는 날은 0월 0일'이라고 크게 써서 집과 직

장의 잘 보이는 곳에 붙인다.

4) 은단, 껌, 사탕 등을 항상 가지고 다니며 담배를 피우고 싶을 때 대신 사용한다.

5) 이렇게 2주간을 잘 보냈다면, 미리 정한 금연일부터는 다음과 같은 방법을 실천한다.

(1) 담배, 재떨이, 라이터, 성냥을 모두 버린다.

(2) 식사 후에 바로 담배를 피우던 사람은 즉시 양치질을 한다.

(3) 커피나 콜라 등 카페

인이 있는 음료수는 담배를 피우고 싶은 충동을 일으키므로 가급적 피하고 과일 주스 등으로 대체한다.

(4) 가족이나 친지들에게 금연했다는 사실을 알리고, 도움을 받는다.

(5) 담배 피우는 사람이나 장소를 되도록 멀리 하고 술 좌석도 피한다.

(6) 담배 생각이 날 때마다 심호흡을 하고 물을 한 컵 마신다.

(7) 입이 심심하면 이쑤시

니코틴 중독 자가진단 테스트

1. 아침에 잠에서 깬 후 얼마만에 첫 담배를 피우는가?
가. 30분 후 나. 30분 이내
2. 도서관, 병원, 지하철 등 흡연금지구역에서 흡연욕구를 참기 어려운가?
가. 그렇지 않다. 나. 그렇다.
3. 하루 중 담배맛이 가장 좋은 때는?
가. 아침의 두 번째 담배 나. 아침의 첫 담배
4. 하루 흡연량은?
가. 15개비 이하 나. 16~25개비 다. 26개비 이상
5. 하루 중 오전에 더 많이 피우는가?
가. 아니다 나. 그렇다
6. 몸이 아파 집에서 하루종일 쉬 때도 담배를 피우는가?
가. 아니다 나. 그렇다
7. 담배 연기를 틀어마시는가?
가. 전혀 나. 가끔씩 다. 항상

(진단방법)

가 : 0점 나 : 1점 다 : 2점

☞ 합계 5점 이상 : 니코틴 중독이 매우 심하여 담배를 피우지 않으면 예민, 초조, 불안, 불쾌감, 피로, 부주의, 집중력 약화, 니코틴에 대한 열망, 우울, 식욕증가, 무기력, 만성피로, 심적 동요, 악몽 등의 금단증상을 나타낸다.

☞ 합계 4점 이하 : 니코틴중독은 심하지 않지만 약간의 금단증상을 경험하며, 의학적 요법이 필요하다.

금단증상과 완화방법

증상	완화방법
갈증, 목·잇몸·혀 등의 통증	얼음물이나 과일쥬스를 마시거나 껌을 씹는다.
두통	따뜻한 물로 목욕, 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불면증	오후 6시 이후에는 커피·홍차를 비롯한 카페인 음료를 마시지 않는다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불규칙한 배변	식사 때 생야채, 과일, 도정하지 않은 곡류 등 섬유소가 많은 음식을 섭취. 매일 6~8잔의 물을 마신다.
피로감	잠깐 잠을 잔다. 약 2주일에 걸쳐 물이 자체적으로 치유·회복될 때까지 신체에 너무 무리를 가하지 않는다.
공복감	물, 저칼로리 음료수, 저지방·저칼로리 스낵 등을 섭취한다.
긴장, 신경과민	산책이나 뜨거운 물로 목욕을 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도한다.
헛기침, 마른 기침	따뜻한 녹차나 진해정(기침을 가라앉히는 드로프스), 무설탕 시럽을 쓴다.

개를 물고 있거나 은단, 껌 등을 사용한다.

(8) 흡연이 습관화되어 있던 사람은, ①흡연 욕구가 발생할 때 다른 일을 한다. ②스트레스를 받았을 때는 약간의 휴식이나 가벼운 산책을 하고, ③취침 전과 기상 후에 가벼운 체조를 하며, ④평소에 하고 싶었던 운동이나 취미생활 등으로 일상생활을 바꾸어 본다.

(10) 채식을 주로 하는 음식을 먹고 치과에 가서 스케일링을 해 입 속에 있는 모든 담배진을 깨끗이 떼어버려 신선한 기분을 갖도록 한다.

2. 니코틴 금단증상 극복

일단 담배를 끊으면 다음으로 해야 할 것은 니코틴 금단증상을 극복하는 일이다. 보통 금연 시작 후 2~4일에 가장 심하고 점점 약해졌다가 10일 정도 지나면 두 번째 고비가 온다. 그러나 이후에도 심리적인 의존증, 습관, 타인의 흡연과 권고, 유혹 등을 완전히 이기는데는 2~3개월이 걸리며, 일단 6개월이 지나야 완전히 성공

한 것으로 볼 수 있다. 금단증상으로는 담배에 대한 갈망이 제일 흔한 증상이고 신경과민, 집중력 저하, 위장증상, 안절부절 못함, 두통 등이 오기도 한다.

담배가 몹시 피우고 싶고 여러 가지 금단 증상이 나타날 때는 냉수를 마시거나 냉수샤워를 하고, 밖으로 나가서 가벼운 운동을 하는 것이 많은 도움이 된다. 또 금연 후 운동을 시작하면 담배에 대한 생각도 없앨 수 있고 금연 후의 체중증가를 막을 수 있다. 이전에 담배를 피웠던 시간에 운동을 하는 것이 좋다. 요가나 명상, 심호흡 등도 도움이 된다.

이런 방법으로도 효과가 없을 경우에는 금연 보조제를 사용해 본다. 니코틴 껌과 니코틴 패치(반창고)를 사용하는 것으로, 금연 결심 단계에 주치의와 상의한 후 사용하도록 한다.

3. 금연을 도와주는 금연 교실


1) 5일 금연학교
서울 위생병원 부설로 성

인반과 중고생반으로 나뉘어 운영. 금연 요령, 금단증상 대처방안, 금연을 위한 식사 조절 등을 교육한다. (02)244-0191

2) 국립의료원 금연교실

금연의 필요성과 금연 방법 등을 강의하고 필요한 상담도 해준다. (02)260-7114

3) 기타

전주금연교실(0652-86-4273), 부산금연학교(051-819-5948), 경희의료원 가정의학과 금연클리닉(02-958-8695), 연세의료원 가정의학과 금연교실(02-361-6345), 서울중앙병원 가정의학과·내과 금연클리닉(02-224-3956), 계명대 동산의료원 가정의학과(053-250-7548), 서울위생병원 건강교육과(02-210-3615), 부산위생병원 건강교육과(051-254-3069), 울산 5일 금연학교(0522-77-1829) 

(자료:한국금연운동협의회)