

치과진료실에서 실시하는 절연프로그램 (Smoking Cessation Program in the Dental Clinic)

박기철/단국대학교 치과대학장

절
연
의
8
단
계

1. 환자 대기실의 주위환경에 내재적인 동기의식 부여
2. 치과위생사와의 만남
3. 치과의사와의 대화
4. 하려는 의욕에 대한 평가
5. 절연시기 설정
6. 환자의 흡연특징 분석 : 정신 심리적 의존도, 니코틴 중독, 사회문화적 요소들
7. 여러 가지 전략을 활용 : 정신심리화학적 방법을 적용, 니코틴 감소 치료를 위한 약의 처방.
흡연에서 해방된 생활을 계속 유지
8. 칭찬과 지지를 계속하고 정기적인 점검을 실시

6 단계

환자의 흡연특징 분석

모든 사람이 동일하다고 볼 수 없는 것과 마찬가지로 흡연자도 흡연행위의 배경이 다양각색이다. 이러한 사실을 염두에 두고 절연진료에 임하는 진료원은 환자를 대해야 한다. 흡연환자와 관련되는 생리적 요건과 정신심리화학적 의지력 및 사회풍습과 관련된 개인개인의 특성을 세밀하게 파악하여 절연진료 방안을 세워야 한다. 이러한 내용들에 대하여 적절히 조정해 절연을 성공시킬 수 있다.

정신 심리적 의존도

담배를 피우게 되는 심리적인 이유로 대표적인 것은 스트레스의 해소라고 한다. 이러한 사실과 관련된 여러 가지 연구내용을 종합해 본다면 흡연은 감정적인 안정과 이완감과 즐거움을 가져다 준다는 것이다. 흡연은 외로움과 무료함을 달래준다. 담배 개비를 손가락으로 만지작거리거나 담배 연기로 동그라미를 만들어내는 행위자체는 일종의 만족감을 표시한다. 스트레스를 해소하기 위해서 담배를 피우는 사람은 육체적인 운동이나 대인관계, 명상, 집단활동 및 이완운동과 같은 여러 가지 기능적인 대응책을 마련하면서 절연진료를 실시해야 한다.

이러한 환자라고 판정될 경우에는 이러한 기능적인 대응책을 마련할 수 있는 방법과 적절한 기구 내지는 장소를 알려주고 인근지역에서 이러한 대응책을 마련해주는 봉사기관의 주소와 전화번호를 알려주어야 한다. 절연했다가 흡연을 다시 시작하는 경우에는 장래의 흡연을 단절시키기 위하여 어떠한 유혹도 물리쳐야 한다는 확고한 전략을 세우도록 용기를 북돋아 주어야 한다.

니코틴 중독

니코틴의 화학적인 중독 현상에 대해서는 잘 알려졌고 여러 가지 과학적인 연구를 통하여 확인된 바 있다. 생리적인 의존도가 중독과 관련되어 연쇄적으로 일어나는 여러 가지 과정에 가장 중요한 역할을 한다. 이러한 사항들이 흡연재발에 가장 중요한 요소라고 알려져 있다.

니코틴 중독현상이 심한 흡연자는 절연하기가 어렵다. 절연을 시작한 경우 처음 며칠 동안 금단현상이 일어나서 니코틴 없이는 정상적인 기능을 유지하지 못한다. 하루에 25개비 이상의 담배를 피우거나 아침 잠에서 깬 다음, 30분 이내에 다시 담배를 피운다면 니코틴에 심하게 중독된 사람이다. 이러한 사람의 경우에는 한 개비의 담배에 포함된 니코틴의 함량이 0.9mg 이상인 담배를 피운다.

미국 정부에서는 흡연자를 세 가지로 구분하고 있다. 하루에 25개비 이상을 피우는 사람을 담배를 많이 피우는 사람이라고 구분했고, 11개비에서 24개비 정도를 피우는 사람을 중간, 그리고 하루에 1개비 내지 10개비를 피우는 사람을 적게 피우는 사람으로 구분하고 있다. 담배를 많이 피우는 사람은 담배를 적게 피우는 사람과 특성이 다른 것으로 보고하고 있다. 담배를 많이 피우는 사람은 담배에 대한 의존도가 높고, 절연하기 어려우며, 금단증세가 심하게 나타나며, 담배를 끊

시 밝히고, 절연했을 때 체중이 더 많이 늘고 <퀘거스트롬>의 중독치가 높다.

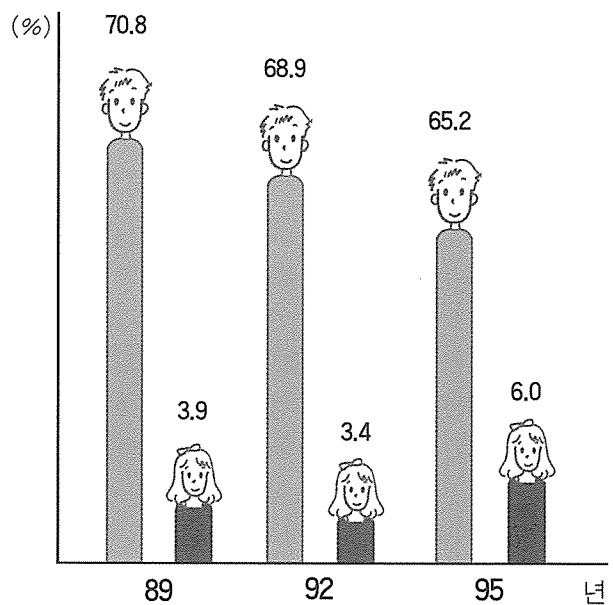
흡연시 담배연기를 깊이 들며마시는 사람도 심하게 중독되었다고 분류한다. 담배연기를 들며마시는 정도는 휴대용 호흡기 분석기를 사용해서 호흡기에서 나오는 공기중의 일산화탄소의 양을 측정하여 판정한다.

담배를 적게 피우거나 중간 정도 피우는 사람은 호흡기에서 내쉬는 공기 중에 일산화탄소가 8~35ppm 정도인데 반해서 담배를 많이 피우는 사람은 일산화탄소의 농도가 40ppm 이상이며, 담배를 아주 많이 피우는 골초의 경우는 호흡기에서 내쉬는 공기에 70~80ppm 정도의 일산화탄소를 함유하고 있다.

흡연환자와 관련되는 생리적 요건과
정신심리학적 의지력 및
사회풍습과 관련된 개인개인의 특성을
세밀하게 파악하여 절연진료 방안을
세워야...

사회문화적 요소들

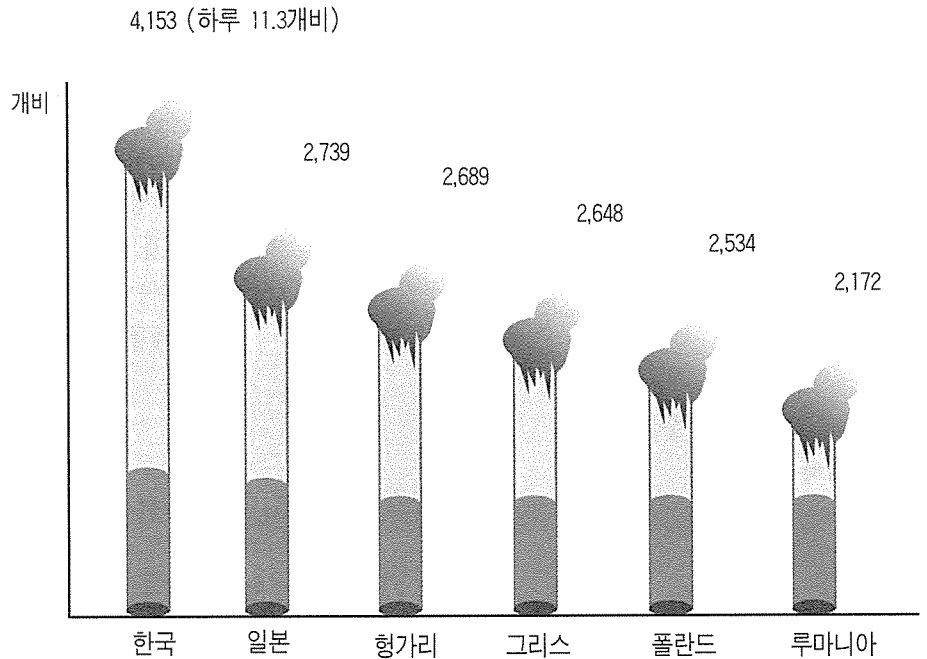
흡연에 영향을 주는 특수한 사회문화적 요소가 있다고 이미 언급하였으나 흡연이 특수한 의식적인 형



<한국의 20세 이상 성인 남녀 흡연율:주간조선>

태나 문화적인 행위와 연결된 경우에는 부수적인 영향을 초래한다. 흡연은 다음과 같은 행동과 직결되는 경우가 많다. 차나 술을 마시는 것, 전화를 통한 대화, 저녁식사나 성교 혹은 드라이브를 한 후에 담배를 피우는 경우가 많다.

이외에도 여러 가지 다른 행동과 흡연이 직결되는 경우가 많다. 이런 연결 고리로 인하여 자기도 모르는 사이에 무의식상태에서 흡연을 하는 버릇이 생기는 경우가 많다. 이러한 상태의 환자들을 다룰 경우에는 흡연을 유도하는 모든 연결고리를 제거하도록 노력해야 한다.



〈세계 연간 1인당 담배소비량:USA Today〉

미국치과의사협회와 금연운동

1970년 초반기부터 미국치과의사협회는 절연과 관련된 여러 가지 교육자료를 마련하여 회원들에게 보급하고 있다. 포스터, 팸플릿, 금연 표지판, 금연과 관련된 도서목록, 비디오 카세트 및 슬라이드와 같은 절연교육에 관한 시청각 재료를 협회에서 제작하여 회원들에게 보급하고 있다.

1984년부터 1991년 사이에 미국에서 과학적으로 확인된 9개 논문이 치과진료실에서 절연진료를 실시할 경우 성공사례가 높다는 사실을 확실하게 증명하였다. 이러한 연구를 통하여 니코틴 금단증을 치료하면서 절연진료를 성공적으로 실시할 수 있다는 사실을 과학적으로 증명하였다.

미국치과의사협회를 위시하여 모든 구강건강 진료기구에서는 흡연 및 무연담배의 사용금지에 대한 기본적인 정책을 채택하였고 대의원 총회에서도 결의문을 채택함과 동시에 더욱 철저한 절연교육의 필요성을 강조하고 치과진료실에서 절연진료를 강화해야 한다는 사실을 강조하고 있다. 더 나아가서 최근 미국치과대학연합회에서는 치과대학에서 다루어야 할 교육과정에 대한 지침서를 마련하여 출판한 바 있다. 이러한 교육과정의 안내 책자를 마련하여 모든 치과대학생들이 환자들을 다룰 경우 흡연과 관련되어 나타나는 구강건강상황을 평가하고 진단할 수 있는 방법을 배우게 된다는 것이다. 더 나아가 학생들은 이러한 지침서에 따라 환자들의 치료계획안의 일부로서 절연진료를 실시할 수 있는 기본자세를 갖춘다.

현재 미국에서는 전국을 통해 안전하고 효과가 확실한 약품을 사용하는 처방법과 진료실에서의 절연진료를 실시하는 방법에 대하여 전문가들로부터 하루동안 교육을 실시하고 있다.