

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

글/박기철(단국대학교 치과대학 학장)

‘담배는 마약이다’ 미국의 클린턴 대통령의 말이다. 또한 필립 모리스사는 담배가 암에 직접적인 영향을 미친다는 것이 입증되면 담배제조를 중단하겠다고 선언하기도 했다. 전세계적으로 금연분위기가 확산되면서 서울에서 열리는 제85차 세계치과의사 연맹(FDI) 총회도 금연총회임을 선포했다.

이와 함께 치과계에서도 금연의 목소리가 한 층 커지고 있다. 지난 5월 30일 치협주최로 광화문 4거리에서 금연캠페인을 벌인 이후 8월 30일 또 다시 금연캠페인을 벌임으로써 치협이 명실공히 금연운동의 선두단체라는 미명을 얻을 만하다는 평이다. 치협의 적극적인 금연운동에 치과의사의 동참을 기대하면서 치과진료실에서 환자에게 실질적으로 적용할 수 있는 절연프로그램을 4회 연속 게재한다. <편집자>

최근에 발표된 여러 가지 연구결과에 의하면 보건직종에 종사하는 여러 종류의 전문가들을 통하여 담배 피는 습관을 성공적으로 끊을 수 있다고 한다. 치과 진료실에서는 절연(切煙 : Quit Smoking, Smoking Cessation)과 관련된 진료를 자연스럽게 진행할 수 있다. 특별한 준비를 할 필요가 없이 환자의 전신적인 건강을 생각하는 인술로 치과의사의 기본자세를 정립하면 된다. 치과의사의 마음가짐에 따라 모든 진료원들이 힘을 모아 흡연자들이 절연할 수 있도록 여러 가지 도움을 주는 일이다.

치과 진료실에서 실시할 수 있는 방법은 임상적인 적용을 통하여 좋은 성과를 나타내고 있기에 이에 대하여 여덟 가지 단계를 상세하게 설명하고자 한다. 여기서 소개하는 방법은 새로운 것이 아니라 미국을 비롯한 세계 여러 나라에서 절연진료(quit smoking clinic)를 위하여 실시하는 방법들을 비교하면서 가장 성공률이 높은 방법으로 고안한 것이다.

절연 8단계

치과진료실에서 절연진료를 성공적으로 진행시키기 위하여 거쳐야 되는 여덟 단계를 차례대로 간단한 표로 작성하면 다음과 같다.

절 연 의 8 단 계	1. 환자 대기실의 주위환경에 내재적인 동기 의식 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 : 정신심리화적인 방법을 적용, 니코틴 감소 치료를 위한 약의 처방, 흡연에서 해방된 생활을 계속 유지
	8. 칭찬과 지지를 계속하고 정기적인 점검을 실시

웨이스트롬(Fegerstrom)퀴즈

당신이 담배를 피우는 이유가 무엇입니까?

가. 제가 하는 일에 성과를 내기 위하여 담배를 피웁니다	5. 4. 3. 2. 1
나. 담배를 만지작거리는 것이 흡연의 쾌감입니다	5. 4. 3. 2. 1
다. 흡연은 쾌락과 안도감을 가지게 합니다	5. 4. 3. 2. 1
라. 무슨 일이던 간에 화가 나면 담배에 불을 붙입니다	5. 4. 3. 2. 1
마. 담배를 지니고 있지 않을 때는 담배를 구할 때까지 불안합니다	5. 4. 3. 2. 1
바. 저는 무의식중에 자동적으로 담배를 피웁니다	5. 4. 3. 2. 1
사. 제 자신을 자극하고 정신을 집중시키기 위해서 담배를 피웁니다	5. 4. 3. 2. 1
아. 흡연을 즐기는 이유 중의 하나는 담배에 불을 붙이는 일입니다	5. 4. 3. 2. 1
자. 담배가 나를 즐겁게 합니다	5. 4. 3. 2. 1
차. 저는 불안하거나 신경질이 나면 담배에 불을 붙입니다	5. 4. 3. 2. 1
카. 저는 제가 흡연을 하지 않을 때를 잘 알고 있습니다	5. 4. 3. 2. 1
타. 재떨이에 불붙은 제 담배가 타고 있는데 또 담배에 불을 붙입니다	5. 4. 3. 2. 1
파. 제 자신의 사기를 높이기 위해서 흡연을 합니다	5. 4. 3. 2. 1
하. 담배를 피울 때 제가 내뿜는 연기를 보는 일이 즐거움의 하나입니다	5. 4. 3. 2. 1
가. 저는 제가 편안하고 안정감을 느낄 때 담배 피우기를 가장 원합니다	5. 4. 3. 2. 1
나. 기분이 언짢거나 마음 속의 근심과 걱정을 잊으려고 담배를 피웁니다	5. 4. 3. 2. 1
다. 잠깐이라도 흡연하지 않았을 때 담배 피우기를 정말로 몹시 원합니다	5. 4. 3. 2. 1
라. 언제 시작했는지 모르는 담배가 제 입에 물려 있는 것을 알곤 합니다	5. 4. 3. 2. 1

평가하는 방법

- 질문의 항목별로 표시한 점수를 다음의 항목별 표시의 줄 위에 점수를 기록하십시오.
즉 가항의 질문에서 동그라미를 한 수치를 가항을 표시한 줄 위에 기록하십시오.
- 세 가지 항목별 질문의 점수를 모두 합산하여 해당된 줄의 마지막 전체 점수로 표시하십시오.
즉 가, 사, 파의 항목을 모두 합하면 자극에 대한 점수가 됩니다.

가	사	파	자극(Stimulation)
나	아	하	손장난(Handling)
다	자	가	즐거운 안정감(Pleasurable Relaxation)
라	차	냐	의지(목다리) : 불안감 감소(Crutch : Tension Reduction)
마	카	다	염원 : 생리적인 중독(Craving : Physiological Addiction)
바	타	라	습관(Habit)

전체 점수가 11점 혹은 그 이상이면 해당된 내용이 담배를 피우는 중요한 원인이다. 7점 혹은 그 이하인 경우는 해당된 내용이 별로 중요하지 않고 7점과 11점의 중간에 있는 경우에는 상황에 따라 달라진다는 것을 말해준다.

1 단계

환자 대기실의 주위환경에 내재적인 동기의식 부여

환자대기실에 재떨이를 없앤다

흡연을 하지 않도록 환자대기실의 환경을 잘 마련하는 것이 성공적인 절연진료에 중요한 요소가 된다. 환자 대기실에 재떨이를 없애고 '담배를 피우지 않으셔서 감사합니다'라는 내용의 선명한 표식을 눈에 잘 띄이는 곳에 붙이는 것이 좋다.

약간 저자세로 금연에 관한 내용을 환자들에게 주시시키는 것이 중요하다. 환자대기실에 월간지나 그 이외의 읽을 거리를 마련할 경우에는 담배나 흡연에 대한 광고가 없는 것을 선택하는 것이 좋다.

환자들의 대기실에 마련하기 위하여 구독하는 정기간행물이나 기타의 인쇄물에 담배나 흡연에 관한 광고가 게재되었을 경우에는 해당된 페이지나 부분에 빨간 색으로 크게 '이 광고는 우리의 건강을 해치고 있습니다'라고 쓴 다음 'X'표시를 하는 것이 좋다. 이러한 일은 아주 간단한 것 같으나 비흡연자나 절연하려는 사람 혹은 절연에 성공한 사람들에게 금연 혹은 절연진료를 한다는 사실을 인식시켜주는 데 많은 효과를 낸다. 골초들은 이러한 사항에 대하여 이맛살을 찌푸리는 경우도 종종 볼 수 있다.

환자대기실에 선도용 포스터나 팸플릿을 준비한다

내용이 좋고 너무나 신경을 건드리지 않는 포스터나 팸플릿을 환자대기실에 준비하는 것도 절연하려는 생각을 가진 환자들에게 도움을 준다. 절연진료를 한다는 내용을 눈에 잘 보이고 깨끗하고 호감이 가도록 인상적으로 만들어 환자대기실에 붙이도록 한다. 전문가와 상의하여 이러한 표식이나 포스터 및 팸플릿을 제작 혹은 구입하는 것이 중요하다.

구강건강 진료원 모두가 금연한다

환자대기실의 환경을 흡연을 하지 않도록 조성함과 동시에 절연진료를 할 경우에는 구강건강 진료원 모두가 담배를 피워서는 안된다. 흡연을 하지 않는 시범을 보여 주어야 한다. 치과의사나 치과위생사가 흡연을 하면서 환자들에게 절연진료를 할 경우에는 실패의 가능성이 높다. 진료원 자신들이 몸이나 옷에 흡연으로 인한 냄새가 날 경우에는 절연진료의

신빙성이 없어진다. 말과 행동이 일치되는 모습을 보여 주어야 한다.

웨이거스트롬 퀴즈를 실시한다

환자 대기실에서 자신의 치료를 위해서 기다리는 동안에 니코틴 의존도를 알아보는 <웨이거스트롬(Fegerstrom)> 퀴즈를 실시할 수도 있다. 이 퀴즈는 흡연행위와 관련된 습관과 얼마나 절연을 원하고 있는가를 판단할 수 있는 간단한 질문으로서 여러 가지 연구를 통하여 그 신빙성이 증명된 퀴즈문제이다. 이러한 간단한 질문에 대한 응답 결과를 분석하여 환자 자신과 의사의 판단에 여러 가지 상호협조에 대한 계획을 짤 수 있다.

환자의 병력기록부에 흡연여부를 기재한다

치과진료실에서 사용하는 병력기록 카드도 절연진료에 효과적으로 응용된다. 환자의 병력을 조사할 때 흡연여부에 대하여 간단한 질문을 하고 만일 환자가 담배를 피운다면 얼마 동안 어떤 종류의 담배를 하루에 얼마나 피우는가에 대하여 질문하고, 그 내용을 환자의 병력기록부에 정확히 기록해 두는 것이 대단히 중요하다.

간단한 질문을 통하여 이러한 사항에 대한 조사를 마치고 담배를 피우는 환자의 병력기록부에는 쉽게 구별할 수 있도록 눈에 잘 띄는 색깔의 스티커를 붙여 놓게 되면 이후 같은 환자를 다루는 진료원들은 의사소통에 불편없이 절연과 직결된 진료를 수행할 수 있다.

2 단계

치과위생사와의 만남

환자와의 신뢰감과 의사소통의 통로를 마련한다

두 번째 단계는 본격적인 치료가 시작되지 않은 단계에서 실시하는 내용이다. 환자와의 신뢰감과 의사소통을 위한 기본적인 서로의 관계를 맺는 과정이다. 치과위생사는 예방진료에 대한 기본적인 방향설정을 하는 좋은 기회가 바로 이러한 시점이다. 환자와의 만남에서 치과위생사는 정중한 어조로 흡연경력에 대하여 확인하고 절연을 원하고 있는가에 대하여 환자의 의견을 묻는다.

이때 '흡연을 어떻게 생각하세요?', '흡연에 대하여 가족들이 어떻게 생각하고 있나요?', '절연을 하겠다고 생각하신 적이 있으세요?', '절연을 했다가 다시 흡연을 한 적이 있으세요?', '끊었던 담배를 다시 피우실 때 그 느낌이 어떠했어?' 같은 질문을 하는 것이 좋다. 절연진료와 관련시켜 차후에 진료의 결과를 평가하기 위하여 이러한 질문을 할 때 환자의 대답을 잘 적어두는 것이 좋다.

환자에게 절연진료가 필요함을 주지시킨다

치과위생사는 환자가 대담한 건강 기록 내용 중에서 입안의 상태, 고혈압, 기관지의 이상 등이 흡연과 관련성이 없는가를 질문을 통해서 알아내야 한다. 또한 이때 치과위생사는 치주맹랑, 심한 착색 및 치석의 형성이 흡연과 직결된다는 사실을 환자에게 알려주는 것이 좋다.

이러한 대화를 통하여 치과위생사와 환자의 만남은 간접적으로 절연진료가 꼭 필요하다는 사실을 확실하게 강조할 수 있다. 이때 입안을 검사할 때 사용하는 작은 구내경(mouth mirror)을 사용하여 환자에게 흡연 때문에 입안에 생긴 변화를 직접 보여주어 절연진료에 참여하도록 환자들의 마음가짐을 확실하게 한다. 이러한 과정을 거칠 경우 많은 환자들이 절연을 하겠다는 결심을 한다.

환자가 대기실에 기다리는 동안 니코틴 의존도를 알아내는 퀴즈를 보겠다고 할 경우에는 치과위생사는 퀴즈의 결과를 정리하고 해당된 환자에게 퀴즈의 결과가 건강에 미치는 영향과 치료 진료 중에 어떤 절차를 밟아야 하는가에 대하여 자세하게 설명한다. 이러한 퀴즈결과를 잘 활용하면 환자가 자의에 의하여 절연진료에 적극적으로 참여할 수 있는 동기 의식을 강화할 수 있다.

철저한 예방치치(prophylaxis)를 통하여 환자의 입안을 깨끗하고 심미적인 관점에서 보기 좋게 닦아준 다음에 이러한 상태를 오랫동안 유지하기 위하여 절연하는 것이 중요하다고 설명해 주는 것이 대단히 중요하다.

담배를 끊었다가 다시 흡연을 시작한 환자일 경우에는 다시 한번 절연을 시도하도록 모든 방법을 알려주는 것이 중요하다. 한번의 시도로 절연에 성공하는 경우는 네명 중의 한명 가량이며 절연에 실패한 사람이 계속 노력하면 결국 성공할 수 있다는 사례가 많다는 것을 염두에 두어야 한다. -9월호에 계속-

절연진료의 안내원칙

치과진료실에서 절연안내를 하기 위해서는 다음과 같은 원칙을 지켜야 한다.

1. 진료실에서 절연에 관한 내용을 책임질 사람을 정한다. 치과 진료실에서는 이러한 임무를 잘 수행할 수 있는 사람은 치과 위생사이다.
2. 담배를 피울 수 없는 환경을 조성해야 한다. 절연에 대한 상담을 실시하는 장소에서 흡연을 할 수 있는 환경을 조성해서는 안된다.
3. 환자 중에서 담배를 피우는 사람은 모두 특별한 표시를 해두어야 한다. 간단한 질문을 통하여 흡연자라고 판단되면 해당된 환자의 기록부에 알기 쉽게 표시하고 진료를 실시할 때마다 흡연과 관련된 간단한 질문을 통하여 변경사항을 기재한다.
4. 각 환자마다 고유한 환경과 특성이 있다는 사실을 염두에 두고 해당된 환자에게 가장 적절한 절연법을 알려주어야 한다.
5. 계속적인 관심을 가지고 절연진료의 효과를 평가하여 결과에 대한 의견교환을 지속해야 한다. 성공사례에 대하여 자신감을 가질 수 있도록 계속해서 응기를 북돋아주고 많은 사람 앞에서 칭찬해 주는 것이 중요하다. 너무나 의무감을 주거나 강요 내지는 죄책감을 가지지 않도록 모든 주의를 기울여야 한다.

