

## 뭐, 특별한 금연방법 없나요?

김성원 ■ 인제외대 상계백병원 금연클리닉 교수

**많은** 흡연자들이 금연에 실패하는 것이 흡연의 폐해에 대해서 아직 뼈저리게 느끼지 못해서인가, 아니면 의지력이 약해서인가? 물론 이들의 영향도



있겠지만 혹시 아직까지도 흡연자들을 도와줄 수 있는 좀 더 효과적인 금연법이 없어서 그런 것은 아닐까? 필자는 이와 같은 생각으로 98년 5월부터 상계 백병원에서 금연클리닉과 무료 금연교실을 개설하였다.

그러면 이제부터 금연에 성공할 확률을 높일 수 있는 효과적인 금연법에 대해서 알아보자. 첫 번째 방법은 니코틴 대체요법의 사용이다. 흡연자들이 담배를 계속 피우는 것은 마약과 같이 중독성을 지닌 니코틴이라는 담배 성분 때문이다. 니코틴 대체요법이란 니코틴 패치나 니코틴 껌을 통해서 니코틴을 담배 대신 몸 속에 지

속적으로 공급해주는 방법이다.

이 방법은 금연 후 금단증상을 줄여 주어 금연 성공률을 2~3배 높인다는 것이 여러 나라의 수많은 연구를 통해 입증되었다. 이와

같은 연구 결과를 토대로 하여 미국에서는 1996년 의료정책연구원의 임상진료지침을 통해 심근경색증이나 심한 부정맥, 활동성 소화성궤양 등의 극히 일부 환자들을 제외하고는 모든 흡연자들에게 니코틴 대체요법, 그 중에서 니코틴 패치를 일차적으로 사용하도록 권고하고 있다.

하지만 우리나라에서는 니코틴 패치가 제자리를 찾지 못하고 있으며, 올바른 사용법에 대해서도 널리 알려져 있지 않다. 니코틴 패치는 최소한 6~8주 정도 사용해야 하며 붙이고 있는 동안에는 결코 흡연하면 안된다는 점을 유의해야 한다.

두 번째는 담배를 끊어야겠다는 확실한 금연 동기가 있어야 하며, 여기에 금연에 성공할 수 있다는 자신감을 가져야 한다는 점이다. 금연클리닉에 오는 사람들은 대부분 확실한 금연 동기를 가지고 있다.

하지만 담배 중독이 심한 사람들이 많이 왔기 때문이기도 하겠지만 금연에 성공할 수 있다는 자신감이 없는 사람들이 많다. 하나 알아야 할 사실은 대부분의 금연 성공자들은 평균 4회 정도 금연에 실패한 경험을 갖고 있다는 것이다. 즉 금연을 시도하면 할수록 금연에 성공할 확률은 더욱 높아진다고 할 수 있다.

셋째는 금연과정에 대해서 잘 알고 있어야 한다는 점이다. 먼저 담배를 끊으면 담배가 중독성 물질이라는 것을 나타내는 금단증상이 발생하며 여기에는 불안, 초조, 집중력 감소, 졸립증, 불면증, 화를 잘 내고 짜증을 잘 내는 증상들이 포함된다.

이와같은 금단증상은 사람마다 그 심한 정도가 다르지만, 대부분의 사람들은 금연하고 나서 첫 2~3일간이 제일 심하고, 첫 일주일을 넘기면 지내기가 상당히 수월해진다.

그리고 담배를 끊고 난 뒤에는 단 한 모금의 흡연도 금연 시도를 물거품으로 만들 수 있다는 점을 명심해야 한다.

넷째는 금연에도 기술이 필요하다는 점이다. 먼저 자신이 어떤 상황에서

담배를 주로 피우는지 금연일 이전에 미리 파악해야 한다. 흡연하게 만드는 상황을 인식하여야 금연 후에 이같은 상황이 오면 이것을 재빨리 알아내 대응할 수 있기 때문이다. 이를 위해서 금연하기 전에 이를 정도 담배갑에 약간 찢은 종이를 끼워넣고 다니면서 담배를 피울 때마다 그 시간, 장소, 상황, 감정 상태 등을 적으면, 자신이 주로 어떤 상황에서 담배를 피우는지 알 수 있을 것이다.

또한 금연 후 강렬한 흡연 충동이 몰려올 때 어떻게 할 것인가에 대해서도 미리 준비해야 한다. 이러한 흡연 충동이 몰려오면 대개 흡연 충동은 3~5분이면 담배를 피우던지 안피우던지 간에 사라져버린다는 사실을 기억한다.

그리고 금연하려는 사람들은 결코 평생 담배를 한 대도 피우지 않겠다고 다짐하지 않는 것이 좋다. 내일은 어떻게 될지 몰라도 단지 오늘 하루만이라도 단 한 모금도 피우지 않겠다는 마음 자세를 가지면 여러분들은 평생 비흡연자가 될 수 있을 것이다.

결론적으로 효과적인 금연법은 그 어떤 기적적인 묘약이나 비책에서 찾을 것이 아니며, 미리 계획을 세우고 준비하는 피나는 노력의 전제 하에서 담배에 중독된 정도에 따라 니코틴 대체요법을 사용하는 것이 지금까지 밝혀진 효과적인 금연법이라고 할 수 있을 것이다. †