



### 3. 니코틴 중독을 이겨내는 방법은 없을까?

금연을 하면 금단증상이 나타나기 때문에 의지만으로는 끊기 어려운 것이 사실이다. 그렇다면 효과적인 금연 전략에는 무엇이 있을까?

첫 번째, 니코틴 보충요법이다. 대부분의 금단 증상은 몸 속에 니코틴이 공급되지 않아서 발생하는 것이므로, 금연 직후부터 몸 속에 니코틴을 공급해 준다면 금단증상은 훨씬 덜할 것이다. 니코틴 패치를 사용하면 금연 성공률이 2배 이상 높아진다.

두 번째, 의사와 가족들의 따뜻한 지지와 격려이다. 스스로 금연하는 경우보다 의사와 가족의 지지와 격려가 있는 경우 금연 성공률이 두 배나 높아진다.

세 번째, 다음과 같은 행동요법을 배우는 것이다. 행동요법은 금연 클리닉에서도 배울 수 있다.

#### 4. 자! 이제 담배를 끊으시다.

담배를 끊는 것은 매우 어렵기 때문에 체계적인 준비가 필요하다. 자신이 없는 사람은 '내가 2주 동안 안만이라도 담배를 끊어보겠다!'고 생각해도 좋다. 금연은 실패하더라도 다시 시도하면 되기 때문이다.

1) 담배를 끊으려고 결심했다면 우선 스스로 금연시작일을 정해야 한다. 가족의 생일이나 결혼 기념일 등 특별한 날이면 더욱 좋을 것이다. 하지만 금연 생각이 든지 2주 이내의 날짜로 정해야 마음이 약해지지 않는다.

2) 금연 시작일을 정했다면 이제

주위사람들에게 이를 알린다. 부인에게도 알리고 직장 동료들에게도 언제부터 담배를 끊겠다고 호언을 한다. 특히 자녀들과 약속을 한다.

3) 금연 시작일까지는 담배를 최대한 줄여간다. 두 갑 피우던 사람은 한 갑으로, 한 갑 피우던 사람은 반 갑으로 줄인다.

4) 이제 금연시작일 전 날이 되었다. 금연에 성공하기 위해서는 니코틴 패치를 붙이는 것이 좋다. 설문지에서 니코틴 의존도가 높게 나오면 니코틴 패치의 도움 없이 금연하기는 어렵다. 니코틴 패치는 보통 6주~8주간 매일 바꾸어 붙이게 된다.

5) 드디어 금연 시작일이다. 주위 사람들에게 오늘부터 완전히 담배를 끊는다는 것을 알린다. 그리고 담배를 생각나게 하는 라이터, 재떨이, 성냥을 치운다.

6) 특히 담배를 많이 피우는 상황에 대처하는 방법을 마련해야 한다. 식후 흡연 습관이 있다면 이제부터는 식후에 곧바로 일어나서 산책을 하거나 양치질을 해야 한다. 술을 마시거나, 바둑을 두는 특별한 상황에서 흡연을 많이 한다면, 당분간 이런 자리를 피해야 한다.

7) 자주, 그리고 매우 담배를 피우고 싶을 것이다. 아니 담배를 너무나도 피우고 싶어 곧 포기하고 싶을 것이다. 특히 처음 2주 동안 심하다.

이때는 심호흡을 하거나 물을 천천히 오래 마시거나 껌을 씹는다. 그리고 운동이나 기타 취미생활을 하는 것이 좋다. 담배를 피우고 싶



은 생각은 3분만 지나면 사라진다. 3분만 견디라.

8) 술은 가능한 삼가 한다. 또한 과식을 피하고, 맵거나 짠 자극성 음식을 피하고, 신뜻하고 가볍게 식사를 한다. 커피도 좋지 않다.

9) 잠은 충분히 자야 하고 가벼운 냉수마찰이나 운동이 좋다. 목욕을 하는 것은 스트레스를 줄이는 데도 좋다.

10) 이때 치과에서 스케일링을 받는 등 치과치료를 한다면 더 좋은 기분을 갖게 될 것이다.

11) 담배를 끊으면 체중이 2~5kg 정도 증가할 수 있다. 이를 막으려면 운동을 하고, 입이 심심할 때마다, 무설탕 껌이나 칼로리가 적은 당근이나 오이를 씹는다.

12) 담배 생각이 날 때마다 자신과 가족의 건강과 행복을 떠올리면서 이겨내기를 바란다. 금연에 성공하면 큰 이익이 기다리고 있다. 처음 2주를 이겨낸 사람은 다음 한 달도 이겨낼 수 있고, 영원히 금연할 수 있다. 72