

나도 금연에 성공할 수 있다



윤종탈

한림대성심병원 가정의학과 교수

우리 나라에서 흡연으로 인한 질병으로 사망하는 사람이 3만여명이며, 이는 교통 사고 사망보다 4배정도 많다. 또 암 때문에 사망하는 사람들의 1/3은 흡연과 관련되어 있다. 모든 암의 30%는 흡연과 관련이 있기 때문이다. 만성기관지염이나 폐기종, 심장병, 뇌졸중, 위궤양, 혈액순환이 안되는 버거씨병 등등 담배와 관련되는 병들은 열거하기도 힘들 정도로 많다.

흡연을 하면 평균 7년 정도의 수명이 짧아진다. 또 임산부가 담배를 피우면 저체중아, 미숙아, 자연유산, 영아의 돌연사 등이 생기는 원인이 된다. 담배를 피우지 않는 사람들도라도 가족이나 직장동료가 피우는 담배때문에 간접흡연의 피해를 받는데, 이것은 직접 담배를 피우는 것과 큰 차이가 없다. 이와같이 흡연이 건강에 해로운 줄을 모르는 사람이 지금은 별로 없다.

대부분의 흡연자가 이처럼 담배가 몸에 해롭다는 것을 잘 알고 있고, 흡연자 중의 60~70%는 담배를 끊고 싶어하면서도 실제로 금연하지 못하는데, 이렇게 담배를 끊기가 어려운 이유는 니코틴 중독현상때문이다. 일단 니코틴에 중독되면 계속적으로 니코틴이 몸속으로 공급되지 않을 경우, 불안감이나 정신집중이 잘 안되는 등의 금단증상이 생기게 되므로 어지간한 의지만으로는 참아내기가 쉽지 않다. 그래서 담배는 마약중독과 같다. 결국 금연은 마약중독으로부터 탈출하는 것과 반드시 이루어내어야 할 일이면서도 힘든 일이기도 하다.



담배를 끊는 방법

오랫동안 많은 담배를 피워서 기침과 가래가 많이 생기는 만성 기관지염이나 고혈압, 협심증, 심근경색증 등의 심장병이 생긴 환자분들에게 반드시 금연을 하셔야한다고 권하면 대부분의 반응이 '술은 끊었는데 담배는 도저히 안된다'고 호소를 하고 일종의 타협안을 제시하는 경우가 많다. '조금씩 줄여 피우면 안될까요?' 라든지 '순한 담배로 바꿔 피우겠습니다' 라든지... 그러나 담배를 조금씩 줄여서 금연에 성공하는 경우는 매우 드물고, 순한 담배는 독한 담배보다 덜 해롭다는 것도 틀린 얘기가.

따라서 담배는 과감하게 단번에 끊어야 효과가 있다. 그럼에도 불구하고 니코틴 중독이 되어있는 사람들에게 담배끊기는 워낙 어려우므로 금연을 성공하기 위해서는 다양한 방법을 동원할 수 있다.

단번에 담배끊기(단연법)

- 가장 담배맛이 없어졌을 때, 심한 감기가 들었을 때, 심신이 가장 한가로울 때, 직장이 연휴로 휴무일 때, 특정 기념일이나 생일 때 등의 특정시기를 선택하여 단번에 금연을 시도한다.
- 특별한 생활계획을 동시에 세워야 더욱 효과가 있다. 일찍 일어나 운동을 시작하든지, 종교생활을 시작하든지, 미루어 왔던 일을 시작하는 등 새로운 활력소를 찾아내면 좋다.
- 약물의 도움(니코틴 껌, 니코틴 패치 등)을 받아서 금단현상을 줄여주는 것이 도움이 된다.
- 자기심리요법(금연하니까 너무 편하고 좋

다... 몸이 이렇게 가쁜한 걸... 나도 이렇게 힘든 것을 극복하고 뭔가 이룰 수 있구나... 등등)으로 금연효과를 지속시킨다.

담배 줄이기(절연법)

- 담배를 가지고 다니지 말고 찾기 힘든 곳에 두며 재떨이, 라이터, 성냥을 치워버린다.
- 담배대신 무가당 껌이나 은단 등으로 대신한다.
- 하루중 첫담배를 늦춰서 피우고 마지막 담배를 앞당겨 피우고 일찍 잠자리에 든다.
- 공공장소나 교통수단내에서는 되도록 금연 구역을 택하고 특정장소나 시간에는 담배를 피우지 않는다.
- 식사후에는 즉시 양치질을 하고 자극성이 있거나 기름진 음식은 피한다.
- 담배생각이 날때마다 심호흡을 하고 물을 한 컵 마신다.
- 직장 동료, 가족들과 친지, 친구들에게 금연 결심을 알려서 격려를 받는다.
- 담배피우는 사람이나 장소에서 되도록 멀리한다.
- 새로운 분위기와 환경을 만들고 적당한 레크레이션이나 운동을 즐긴다.

단계적인 금연법

오랫동안 담배를 피워온 분들에게는 금연효과를 높이기 위해서 절연법과 단연법의 두 가지 방법을 혼합한 단계적 금연법이 추천되고 있으므로, 골초인 분들 중 금연을 결심하고 있는 분들에게 이 방법을 권고한다.

첫 번째 단계는 1~2주 동안의 금연준비 기간이다.

완전한 금연날짜를 미리 정한다. 생일이나 결혼기념일, 세계 금연의 날, 새해 첫날 등의 특별한 기념일로 정해두는 것이 좋으며 이 사실을 가족이나 친구들, 직장동료들에게 미리 공표하여야 도움이 된다. 그때까지 흡연량은 하루 5~9개피 정도로 줄이려고 목표를 정한다. 생활주변에서 담배와 관련된 것들은 모두 치워버린다. 재떨이와 담배를 눈에 보이지 않게 하고 라이터, 성냥을 가지고 다니지 않도록 한다. 최소한 퇴근 후부터 출근 때까지 가정에서는 담배를 피우지 않으며 식사전 1~2시간동안의 공복시에도 피우지 않는다는 원칙을 정한다. 그렇게 금연 작정일까지 담배를 할 수 있는 한 최소로 줄여 나간다.

두 번째 단계는 금연일 이후 약 2주간의 금단증상 기간이다.

금연 준비기간 동안 충분히 흡연량을 줄이게 되면 어느 정도 자신감을 가지게 되고 드디어 금연 날짜에 도달하여 완전히 담배를 끊는다. 각종 니코틴 금단증상이 이 시기에 나타나게 되는데 이 금단증상은 금연후 2~4일 동안이 가장 심하며 약 2주간 지속된다. 금단증상을 완화시켜주는 '니코틴 껌'이나 피부에 붙이는 '니코틴 패치'라는 보조요법도 어느 정도 도움이 된다. 은단이나 껌을 씹거나 수시로 물을 들이켜주는 것이 좋다. 식사후에는 바로 양치질을 하고 술자리를 피하도록 피해야 하며 커피나 콜라 같은 자극음도 멀리한다. 이 시기에 운동이나 심호흡이 큰 도움이 되고 금연후 2~3주 정도는 금연을 유지하기도 막을 수가 있다.

금단증상을 이겨내고 금연 유지기로써 약 한달 정도는 버텨내야 한다.

이 시기에 주변 동료들에게 금연

을 적극 권하고 금연 동료를 만들어 내려고 노력하는 습관을 가져야 한다. 사교적인 이유에서나 장난으로라도 담배를 입에 물지 않도록 주의해야 한다. 실제로 금연에 따른 상쾌한 기분을 느낄 수 있는 기간이므로 보다 적극적인 운동과 취미생활로 삶의 활력을 찾아내는 것이 좋다. 최소한 3개월 이상 금연을 유지해야 어느 정도 담배끊기에 성공했다고 말할 수 있다.

1~2주 혹은 한달여 금연을 잘 하다가, 혹시 강력한 유혹에 못이겨 한두개피 담배를 피우게 되는 경우가 있다. 그러나 이런 경우 '에이, 나는 안되는구나. 도저히 못끊겠네' 하면서 포기하면 안된다. 금연에 성공한 사람들도 이처럼 실패하는 경우를 한 두 번씩은 겪은 사람들이 많기 때문이다. 비록 금연 후 한두달 사이에 한두개피 피우게 되었더라도 그대로 금연 결심을 밀고 나가면 결국은 성공가능성이 높다.

금연시의 금단증상

금연을 하면 초기에는 여러 가지 불편한 증상들이 생길 수 있는데, 이것은 몸속에 쌓여있던 니코틴이 빠져나가면서 발생하는 금단증상 때문이다. 불편한 증상이라고 하더라도 건강이 좋아지는 신호이며, 금연후 대략 15일 동안에 주로 나타나고, 이러한 금단증상으로는 다음과 같은 것들이 있다.

- 어지러움과 가벼운 두통이 생길 수 있으며 이것은 혈액내의 새로운 산소농도에 적응되는 과정으로 혈압이 정상화되면서 수일내에 사라진다.
- 근육이 저리고 아픈 듯한 느낌이나, 땀, 떨림 증 등은 혈액순환이 정상화되는 증거이

며, 더운 목욕이나 샤워, 산보, 수영 등으로 도와주는 것이 좋다. 이런 증상은 2주 이내에 사라지게 된다.


- 소화장애, 변비, 구역질, 설사, 목마른 증상, 목의 통증 등이 며칠간 계속될 수 있다.
- 수면상태가 바뀌거나 평소에 꾸지 않던 꿈을 강하게 꾸기도 하지만 대부분은 오히려 편안한 수면을 취하게 된다.
- 기침과 가래가 잠시 줄었다가 다시 일시적으로 많아질 수 있으나 이것은 기관지의 타르와 점액이 강하게 배출되는 것을 의미한다. 3주정도 이내에 깨끗해 진다.

금연의 효과

- 2시간 경과: 혈액속에서 니코틴이 없어진다.
- 6시간 경과: 맥박과 혈압이 낮아지고 정상화되며 한달 정도 지나면 혈압이 안정된다.
- 12~24시간 경과: 일산화탄소가 완전히 몸밖으로 배출되어 폐기능이 향상된다.
- 2일 이내: 기분이 상쾌해지고 몸과 옷에서 담배냄새가 사라지고 입맛이 되살아나며 냄새맡는 후각이 정상으로 돌아온다.
- 1주일 이내: 폐속에 누적된 점액(가래)이 묽어지고 몇 주에 걸쳐 기침을 통해 몸밖으로 배출된다.
- 3주일 이내: 폐의 기능이 월등히 좋아지고 운동하기가 한결 쉬워진다.
- 2개월 이내: 피의 흐름이 좋아지면서 보다 많은 활력을 소유하게 되고 자신감과 만족감을 느끼게 된다.
- 3개월 경과: 폐의 자체 정화기능이 정상으로 되찾는다.

- 12개월 경과: 혈액의 모든 구성요소와 폐의 세포가 정상으로 되돌아와 심장마비로 갑작스런 사망을 일으킬 위험율이 상습흡연자의 절반정도로 낮아진다.
- 5년 경과: 흡연에 의한 각종 심장질환이나 질병발생의 위험이 비흡연자의 수준으로 낮아진다.

담배(니코틴) 중독 확인방법

아래 질문에 솔직히 답하고 자신의 니코틴 의존 정도를 계산해 보십시오. 

1. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?
① 1시간 이후 ② 30분 ~ 1시간 ③ 5분 ~ 30분 ④ 5분 이내
2. 금연구역(도서관, 극장, 사무실 등)에서 담배를 참기가 어렵습니까?
① 아니오 ② 예
3. 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?
① 일어나서 두 번 째 이후에 피우는 담배 ② 아침 첫 담배
4. 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?
① 10개비 이하 ② 11 ~ 20개비 ③ 21 ~ 30개비 ④ 31개비 이상
5. 다른 때 보다 아침에 더 많이 담배를 피우십니까?
① 아니오 ② 예
6. 몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?
① 아니오 ② 예

▶ 점수에 ①번 : 0점, ②번 : 1점, ③번 : 2점,
④번 : 3점으로 만점은 10점입니다.

- ▶ 0 - 3점 : 니코틴 의존도가 낮은 편으로 담배를 끊겠다는 의지만 있다면 당장이라도 끊으실 수 있습니다.
- ▶ 4 - 6점 : 니코틴 의존도가 높은 편입니다. 적절한 금연법을 배우지 않고 담배를 끊기는 어렵습니다.
- ▶ 7점 이상 : 니코틴 의존도가 매우 높습니다. 니코틴 보충요법이나 약물치료 등을 고려하여야 하겠습니다.