

# NO SMOKING

## 금연의 약물요법

### - 금연보조제의 종류 및 효과 -

**금**연을 실천하는 데 있어 가장 중요한 것은 본인의 의지와 행동이지만, 이것만으로는 금연이 쉽지 않을 때 도와주는 것이 약물요법이다. 금연에 효과가 입증된 약물은 대개 1차 약제와 2차 약제로 나누는데, 1차 약제에 효과가 없거나 부작용이 있는 경우 2차 약제를 사용하는 것이 원칙이다.

1차 약제에는 니코틴 대체요법(패치, 껌, 비강분무제, 흡입제, 목사탕 등)과 부프로피온(Bupropion)이 있고, 2차 약제에는 항우울제인 노트리프틸린(Nortriptyline)과 고혈압 약제인 클로니딘(Clonidine)이 포함되어 있다.

니코틴 대체요법은 금연 후 생기는 금단증상을 완화시키기 위해 담배의 위해성분을 포함하지 않은 순수 니코틴을 외부에서 공급해주는 방법이다. 여러 가지 대체요법 중 현재 우리나라에서 활용할 수 있는 것은 패치와 껌이다. 부프로피온 등의 약물도 필요 시 사용할 수 있는데 반드시 의사의 처방에 따라 복용하여야 한다.

지역주민은 보건소에 설치·운영 중인 금연클리닉에 등록하면 보조제 및 약물 처방을 받을 수 있으며, 한국건강관리협회가 실시하고 있는 순회 금연교육 및 금연실천자 관리를 신청하는 직장군 군부대는 협회로부터 보조제를 비롯하여 금연실천에 필요한 여러 가지 도움을 받을 수 있다.

## 1 니코틴 패치

### 사용대상

- 니코틴에 중독(의존)되어 있는 사람
- 하루에 20개비 이상을 피우는 사람
- 담배를 오랫동안 피워 온 사람
- 아침에 담배를 피워야 하루를 시작할 수 있는 사람
- 담배를 피우지 못하면 안절부절못하는 느낌이 생기는 사람
- 금연을 시도할 때 흡연 욕구에 굴복한 경험이 있는 사람

- 3단계(5~10mg)

### 효과

금연으로 인한 니코틴 금단증상을 줄여준다. 금단증상에는 심리적인 것과 신체적인 것이 모두 포함된다. 금단증상으로 다시 재 흡연하는 경우를 예방할 수 있는데, 일단 금단증상이 완화되면 정서적으로 금연을 계속할 수 있다는 안정감을 되찾을 수 있다.

### 종류

- 1단계(니코틴용량 15~30mg)
- 2단계(10~20mg)

### 흡연정도에 따른 사용 단계

- 1일 15개비 이상 흡연자 : 1단계 3~4주, 2·3단계 각 2주씩
- 1일 10~15개비 흡연자 : 2단계 3~4주, 3단계 2~3주

## 사용방법

- 패치 사용 시작: 금연의지가 있는 상태에서 금연을 시작하는 날
- 부착 부위: 등이나 팔에 매일 한 장씩 붙임  
(단, 피부 보호를 위해 한 번 붙인 곳은 일주일간 피할 것)
- 패치 부착 후 흡연은 금물 : 혈중 니코틴 농도가 상승하여 오심, 구토, 심한 두통 등 유발

## 부작용

- 피부가 가렵거나 부어올 수 있음
- 불면증, 꿈이 생생해지는 것, 속이 메스꺼움 등
- 임신부, 협심증이 최근에 악화된 경우, 심근경색증이 최근에 있었던 경우, 고혈압 환자는 사용 불가

# 2

## 니코틴 껌

껌은 2mg, 4mg 용량이 있으며 흡연이 혈중 니코틴을 높게 상승시키는 것보다 중등도로 상승시킨다. 이것은 하루 중에 필요시(흡연하던 시간에)나 정해진 시간에 사용한다.

껌과 패치제는 함께 사용할 수 있으며 패치제가 혈중 니코틴 상승을 비교적 일정하게 유지하는 반면 껌은 흡연자가 갈망 현상을 느낄 때만 일시적으로 니코틴을 공급하기 위해서 사용한다.

# 3

## 다른 약물요법

### 항 우울제

흡연은 우울증 환자에서 더욱 흔하고, 우울증 환자에서는 금연이 더욱 어렵다. 현재까지 금연에 사용되는 항 우울제로는 부프로피온, 노트립틸린이 있다.

부프로피온은 니코틴을 포함하지 않은 약물로 유일하게 미국 FDA의 승인을 받은 약물이다. 이 약제는 도파민과 아드레날린성을 가진 항우울제로 개발되었으나 금연에 효과가 있음이 밝혀져 있다. 위약에 비해 2배 정도의 금연효과가 있는 것으로 알려진 부프로피온의 금연효과는 우울증과는 무관한 것으로 알려져 있으며, 장점은 경구용으로 복용할 수 있다는 점과 금연 이후의 체중 증가를 억제(연기)하는 데 도움이 된다는 점이고 단점은 가격이 비싸다는 점이다.

그러나 명심해야 할 것은 금연에 가장 적절한 사용법을 결정하기 위해서는 추가 연구가 필요하며 항 우울제는 니코틴 보충요법보다 우선해서 일차 선택제로는 쓸 수 없다는 것이다.

### 클로니딘

알코올이나 마약의 금단증상에 효과가 있어서 금연에 시도된 약물이다. 금단증상의 경감에 효과가 있고 장기 금연율도 증가시키는 효과가 있으나 부작용이 있어 사용하기 힘들다.

### 항 불안제

금연을 돕는다는 증거가 없다. 담배세가 비교적 낮고 담배 값이 싼 우리나라에서는 니코틴대용치료법(NRT) 비용이 비싸게 느껴질 수 있다. 그러나 이것은 일시적으로 드는 비용이며 장기적으로는 환자가 되었을 때 돈을 절약할 수 있다는 것을 알아야 한다. 물론 니코틴대용치료법(NRT)의 효과는 금연 유도에 도움이 되는 것인지 금연의 성공에 필수적인 것은 아니다. 그렇지만 금연 결심을 강화하고 금단현상을 줄여줌으로 금연에 한 발짝 다가 설 수 있게 해준다는 것에 그 의의를 둘 수 있을 것이다. ☺