

금연방법

대구가톨릭의대 예방의학교실 교수 박 순 우

흡연은 니코틴에 의한 육체적 의존성과 정신적인 의존성이 동시에 작용하기 때문에 단기간에 급하게 끊는 것보다는 사전에 철저한 준비 과정을 거쳐야 성공 확률이 높아진다. 성공적인 금연을 위해서는 다음과 같은 사항들이 잘 갖추어져야 한다.

가장 우선적인 것 중 하나가 분명한 금연 동기를 설정하는 것이다. 오랜 세월 동안 몸에 익은 행동이 즉흥적인 기분에 의해 바뀌기는 매우 어렵다. 담배를 계속 피웠을 때 일어날 수 있는 문제점 및 담배를 끊었을 때의 장점을 분명히 파악함으로써 금연의 필요성에 대한 확신을 가져야 한다. 흡연과 관련되는 문제점은 본인의 건강 문제뿐만 아니라, 가족이나 다른 사람에게 미칠 수 있는 영향, 사회생활에 미치는 영향, 금전상의 문제 등 매우 다양하게 생각해 볼 수 있다.

다음 단계로서 금연일을 정하고 그날까지 금연에 대해 준비를 하도록 한다. 흡연일지를 작성하여 자신이 어떠한 상황에서 흡연을 하는지 파악하여 다시 그러한 상황이 되면 어떻게 흡연을 하지 않을 것인가의 전략을 짜둔다. 항상 담배를 피우게 되는 상황(예, 식사 후)을 두세 개 정도 정하여 금연일 전까지 최소한 그 상황에서만큼은 담배를 피우지 않는 연습을 하도록 한다. 그리고 담배를 피우고 싶어지는 상황에서 흡연 대신에 무엇을 할 것인가도 생각해 두도록 한다. 특히 담배를 다시 피우게 되는 가장 중요한 원인이 스트레스이므로 어떻게 담배를 피우지 않고 스트레스



상황을 극복할 수 있을지 생각을 해 두어야 한다.

담배를 끊기 전에는 주변에 담배, 재떨이, 라이터 등 흡연과 관계되는 모든 물건을 치우도록 하고 주변 사람에게도 담배를 끊었음을 알리도록 한다. 가족, 친구, 직장 동료에게 금연을 도와주도록 부탁한다. 금연을 한 후에는 당분간 술자리 등 담배를 피울 수 있는 상황을 피하거나 담배를 피우지 않는 사람 옆에 앉도록 한다.

금연을 한 후 체중이 늘 수 있으므로 반드시 운동과 식사 조절을 병행하도록 한다. 그러나 흡연의 해악이 체중 증가에 의한 손실보다는 훨씬 더 크므로 체중 증가의 이유로 금연을 포기하는 일이 없도록 한다.

금연 후 나타날 수 있는 금단증상은 니코틴에 중독되어 있던 신체가 정상 상태로 돌아가는 과정이므로 걱정하지 않아도 되며, 2주 정도 이내에 대부분의 증상이 사라지므로 그 고비를 잘 넘기도록 한다.

혼자 힘만으로 금연을 시도하는 것보다는 보건소 금연상담사 등 전문가의 도움을 받는 것이 훨씬 효과가 좋다. ⑥