

금연 보조제 활용

남서울대 보건행정학과 교수 이 주 열

금연 실천은 복잡한 요소가 다양하게 관련되는 과정으로 흡연자의 의지와 주변의 지지가 중요하다. 흡연자 중에서 50% 정도가 금연을 원하는 것으로 알려졌다. 그런데 금단증상 때문에 금연 의지를 지속하기 어려워 금연에 성공하는 경우는 1~3% 정도 밖에 되지 않는다. 흡연자의 금연 의지를 유지시키는데 도움이 될 수 있는 것으로 니코틴 대체요법이 있다.

니코틴 대체요법은 금연 후 생기는 금단증상을 완화하기 위해 담배의 위해성분을 포함하지 않은 순수 니코틴을 외부에서 공급해 주는 방법이다. 니코틴 대체요법으로 패치, 껌, 목캔디 등이 이용된다.

니코틴 대체요법을 사용할 경우 의지만으로 금연을 실천하는 경우보다 성공률이 2배 정도 높은 것으로 알려졌다. 니코틴 보조제로 사용되는 패치, 껌, 캔디 등은 일반약품으로 분류되어 의사의 처방 없이 약국에서 구입할 수 있다. 니코틴 패치는 금연을 시작하면서 바로 붙인다. 붙이는 부위는 목 아래에서 허리 위의 몸통이나 팔이며, 피부 부작용이 있을 수 있으므로 다른 부위로 돌아가면서 붙인다. 금연할 준비가 덜된 사람은 패치를 붙이지 않는 것이 좋고, 패치를 붙이고 있는 동안에는 절대로 담배를 피우면 안 된다. 패치를 붙인 상태에서 담배를 피울 경우 혈중 니코틴 농도가 상승하게 되어 구역, 구토, 심한 두통 증세가 생길 수 있다. 1단계부터 3단계까지 3종류가 있으며, 단계별로 2주씩 사용하여 6주 동안 붙인다.



니코틴 껌은 2mg과 4mg이 있는데, 현재 우리나라에는 2mg 껌만 시판되고 있다.

껌을 씹기 시작해서 니코틴에 특유한 민트향이 나면 잇몸과 뺨 사이에 껌을 물고 있어 구강점막을 통해 니코틴이 흡수될 수 있도록 해주어야 한다. 껌은 흡연 욕구를 느낄 때만 씹는 것보다 일정한 시간 간격으로 규칙적으로 씹으며 8~12주를 사용한다. 껌을 씹기 전이나 씹는 동안에는 커피, 주스 등을 마시지 않아야 니코틴 흡수가 잘 된다.

니코틴 캔디는 씹거나 삼켜서 복용하면 안 되고 입 안에서 천천히 녹여서 구강점막으로 니코틴이 흡수되어 약효가 나타난다. 현재 우리나라에는 1mg 캔디가 시판되고 있다. 캔디를 입 안에 넣고 강한 맛이 느껴질 때까지 빨고 잇몸과 볼 사이에 두었다가 맛이 약해지면 다시 같은 방법으로 반복해서 빨아서 복용한다. 흡연자의 특성에 따라서 복용량은 차이가 있으나 초기에는 1~2시간 간격으로 1개씩 복용하며, 3~6개월 정도 사용한다. ㉞