

금연침



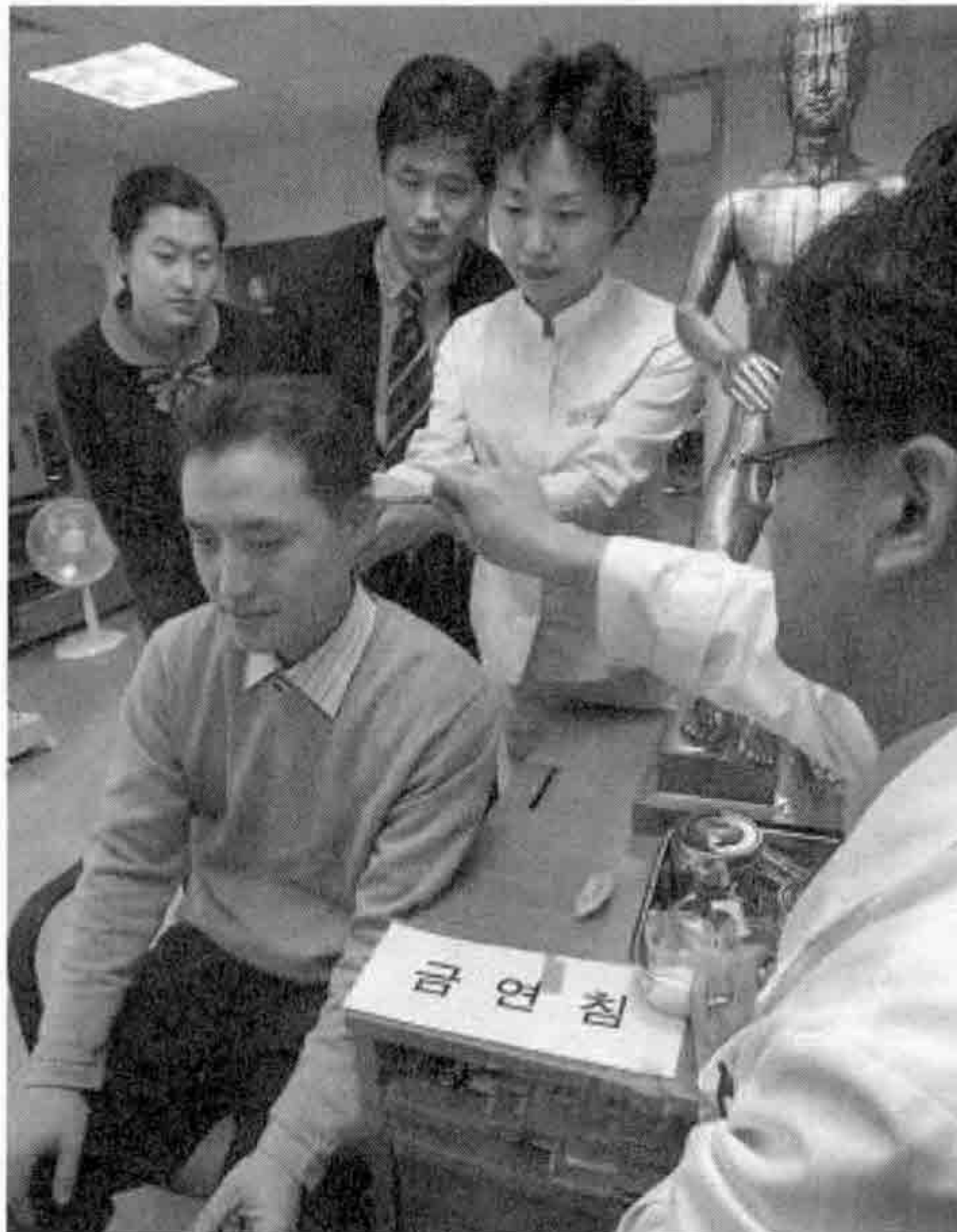
한 정 현
늘푸른 한의원 원장

금연침 치료시 주의점

- 1) 금연침을 스스로 자주 눌러 준다.
- 2) 금연침 시술 부위에 물이 들어가지 않도록 한다.
- 3) 흡연욕구가 일어날 경우에는 차가운 물을 마시면 흡연욕구가 다소 감소된다.
- 4) 술자리, 놀음판 및 비독 등 담배를 상습적으로 많이 피우는 장소나 놀이를 삼간다.
- 5) 자극적인 음식을 피하고 가급적 담백하고 싱거운 음식을 먹는다.

지난 달 중순 이른 더위로 우리는 벌써 초여름을 경험했습니다. 2008년 새해를 시작하며 여러 계획을 세웠던 때가 얼마 되지 않은 듯 싶는데 벌써 5월이 시작되었습니다. 매년 초 많은 사람들이 다짐하는 것들 중 하나가 금연계획일 것입니다. 올 초 금연을 계획하셨던 독자들은 잘 지켜가고 계신가요? 이번 호에서는 담배의 유해함과 금연침에 대해 알아보겠습니다.

술은 잘 마시면 약이 되기도 하지만 담배는 백해무익하다고 알려져 있습니다. 담배흡연시 약 4,000여 종의 화학적 성분이 인체로 흡입된다고 합니다. 인체에 유해한 주요 기체 성분으로는 일산화탄소, 이산화탄소, 니트로사민, 질소화합물, 시안화수소, 암모니아 등이 있으며 미립자 성분의 유해 주요 물질은 니코틴, 타르, 석탄산, 포로늄210(방사선 물질), 비소, 크레졸, 싸이나, 벤조피렌, 아크롤레인 등이 있습니다. 한번 흡입시 대개 50mg의 담배연기가 인체로 흡입되는데 이때 미립자 성분 18mg과 기체성분 32mg(5%는 CO가스)이 흡입되며 한번 흡입된 담배의 유독물질 중 일산화탄소 전량 흡수, 니코틴의 90% 뇌에 도달, 타르의 70%정도가 기도에 축적되어 독성을 나타내게 됩니다. 신체에 가장 큰 피해를 주는 담배의 3가지 대표적 유해물질 중 하나인 니코틴은 무색, 유성 알카로이드 액체로서 독성이 강한 중독성 물질입니다. 담배를 처음 피우거나 너무 많이 필 때 느끼는 구토, 현기증, 두통 등은 이 니코틴으로 인하여 생기는 증상으로 폐로 흡입한 담배연기 속의 니코틴이 뇌에 도달하려면 약 7초 정도 걸린다고 합니다. 담배를 피우는 과정에서 파괴되지 아니하며 한 모금의 담배연기를 마실 때 0.1~0.2mg(한 개비 당 2mg)의 니코틴이 인체에 흡수되는데 매우 유독하여 일시에 60mg이 혈액에 흡수되면 대부분의 사람은 죽는다고 합니다. 따라서 성인의 치사량은 체중 1kg당 니코틴 고작 1mg입니다. 발암성 물질인 타르는 담배를 피우면 필터가 검게 되는 것이나, 오랜 흡연자의 인지를 노랗게 물들이는 것으로 200종 이상의 화합물



로 되어 있으며 이것이 폐암을 일으킵니다. 담배가 800도로 연소 될 때 작은 입자로 되어 기관지나 폐로 들어가며 이중 크기가 10 μ m 이상의 것은 가래로서 밖으로 나오나 1 μ m 전후의 것은 60%이상이 폐 속으로 들어가 배출되지 않는데 타르는 호흡기점막의 섬모상피세포와 폐포 세포에 손상을 입히고 그 결과로 폐에 비정상 세포가 나타나게 됩니다. 타르 함량은 담배 종류에 따라 다르나 대개 한 개비당 2.0~3.3mg이 들어 있다고 합니다. 무색, 무취한 유해가스로 산소결핍 일으키는 일산화탄소는 환경 기준이 24시간 생활공간에서 10ppm, 8시간 생활공간에서 20ppm으로 규정되어 있는데 담배 연기 속에는 최고 45,000ppm의 일산화탄소가 함유되어 있으므로 흡연자는 흡연으로 인해 만성 '일산화탄소 중독(저산소증)'에 처하게 됩니다. 담배연기 중

2~6%가 CO 가스로 HB와 친화력이 O₂의 210배 정도여서 보통 흡연자의 산소의 이용률은 비흡연자보다 20~30%가 떨어진다고 합니다. 일산화탄소의 혈액 내 농도가 2%에 도달하면 중추신경계의 기능이 둔해지고 기억력이 감퇴되기 때문에 담배를 다량 흡입하면 우선 두통이 오고 현기증, 권태, 눈이 아물아물하고 오심 구토감이 오며 심장이 뛰고 가슴에 중압감을 느낄 수 있고 호흡곤란, 심하면 허탈상태 등을 수반하고 아주 심하면 무의식 상태로서 사망에 이르게 되는데 일산화탄소가 동맥 내벽의 세포를 파괴합니다. 이외에 담배 속의 주요 유해 물질인 비소는 개미 살충제로 사용되고 암모니아는 세척제, 부탄은 불 붙이는 점화액, 카드뮴은 재충전 배터리, 청산칼리는 쥐약, 포름알데히드는 시체 방부제로 사용 됩니다.

흡연이 유발하는 질환은 암 종류만도 폐암, 구강암, 인두암, 췌장암, 후두암, 방광암, 신장암 등 8가지에 달합니다. 또 폐결핵, 폐렴, 독감, 기관지염, 폐기종, 천식, 만성기도장애와 같은 호흡기질환, 류머티스성 심장질환, 고혈압, 폐성 심장질환, 뇌혈관질환, 동맥경화, 대동맥류와 같은 심혈관질환을 일으키고, 체중미달아, 신생아 호흡장애증후군, 신생아 돌연사증후군 등 소아질환도 유발시킬 수 있습니다. 따라서 금연은 선택이 아닌 나와 가족의 건강을 위한 당연한 선택입니다.

성공적 금연을 위한 가장 필요한 것은 본인의 굳센 의지이지만 흡연 욕구를 줄이고 금단현상을 완화 시킬 수 있는 금연보조제

가 사용되기도 합니다. 니코틴패취, 니코틴 껌 등이 니코틴 보조제로 알려져 있는데 담배의 해로운 성분을 줄이고 니코틴을 제공하는 것입니다. 니코틴 보조제는 천천히 작용을 하기 때문에 혈액 속의 니코틴 양은 흡연시보다 상대적으로 적게 되지만 흡연이 계속하며 사용하면 니코틴 양이 이중적으로 몸 안에 흡수되어 건강상 위험을 가중시킬 수 있습니다.

최근에는 금연을 위해 금연침을 활용하는 경우로 늘고 있습니다. 금연침은 우리 몸의 이곳저곳에 길다란 침을 놓는 고유의 침법과는 달리 귀에만 침을 놓는 이침요법(耳鍼療法)이 활용하는 것입니다. 이침요법은 귀의 모양이 태아가 모체의 자궁안에 자리 잡은 모습과 흡사하다는데 착안하여 개발된 새로운 침법 중의 하나로, 금연치료 뿐 아니라 식욕증진 및 감퇴, 수면개선, 체력증진 및 신진대사의 기능개선에 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 최근에는 비만 및 금주 치료에도 널리 시술됩니다. 금연 치료에 사용되는 귀의 침자리는 담배를 피울 때 우리 몸 안에 담배연기가 지나가는 경로를 따라 구, 내비, 외비, 인후, 기관, 폐 및 신문(숨구멍, 정수리), 내분비 등이며, 이곳에 길이가 1cm 내외인 압정 모양의 피내침을 꽂고 그 위에 살색의 테이프를 붙인 후 평소에도 몸에 지니고 다니면서 담배 생각이 날 때 수시로 눌러 자극을 주면 좋습니다. 금연침은 대개 1주일에 2회 양쪽 귀에 번갈아 시술하게 되며 개인의 차는 있지만 금연하기까지 대개 3~4주 정도 소요됩니다. 금연침을 맞으면 피우고 싶은 욕구도

감소되지만 특히 담배 맛이 변하는데 그 동안 구수하던 맛과는 달리 종이를 맡아 피우는 것 같이 아무 맛도 느끼지 못하기도 하고, 담배 맛이 떨어지고 반응이 강하게 나타나는 경우 담배를 피우면 속이 울렁울렁하고 구역이 나며 목이 아프고 머리가 무거워지기도 합니다. 여성흡연자 가운데는 담배를 끊으면 체중이 늘어날 것을 염려하여 엄두를 내지 못하는 경우도 있으나 이는 금연초기에 니코틴의 금단현상에 의하여 불안 초조하고 입안이나 손이 무언가 허전하여 이것을 군것질이나 먹는 것으로 해소하는데서 오는 부작용으로 조금만 노력하면 극복될 수 있습니다. 최근 연구에 의하면 금연 후 일시적 체중증가는 나타날 수 있으나 건강과 직결되는 내장 지방의 양은 흡연을 하다 금연에 성공한 사람에 비해 흡연을 지속한 사람들에게 더욱 많은 것으로 알려져 있습니다.

금연을 성공적으로 이끌기 위해서는 무엇보다도 마음자세가 중요합니다. 담배를 끊을 수 없는 마약과 같은 것이라 생각하여 미리 좌절하는 것은 자신은 물론 사랑하는 가족들에게 무책임한 것입니다. 금연을 목적으로 내원하는 환자에게 가장 많이 듣는 질문이, “선생님, 금연침만 맞으면 담배를 끊을 수 있겠죠?”라는 것입니다. 하지만 금연의 성패는 환자의 의지에 달려 있습니다. 담배는 노력에 의하여 얼마든지 끊을 수 있다는 자신감을 가질 때 담배로부터 해방될 수 있습니다. 지금 당장 가까운 한의원을 찾아 금연침 상담을 해보시는 것은 작지만 커다란 도움이 될 수 있을 것입니다. ☺

