



금연, 의지만으로 어렵다면 금연보조제 사용은?

의지만으로 성공하기 쉽지 않는 것이 금연이다. 주변에 흡연자가 많고 흡연 장소가 다양하다면 금연은 더욱 힘들어진다. 그럴 때면 한번쯤 떠올려 보는 생각, '금연보조제 사용해볼까?'

하지만 금연보조제는 제대로 알고 사용해야 한다. 어떤 종류가 있고 어떻게 사용해야 할까?

글 김철중(조선일보 의학전문기자)

흡연자라면 누구나 한 번쯤 금연을 결심한다. 그러나 많은 흡연자가 금연에 실패한다. 그 이유는 흡연이 니코틴 중독이기 때문이다. 흡연은 개인의 기호나 습관이 아니다. 의학적으로는 중독질환으로 분류된다. 미국에서는 흡연이 알코올이나 마약 중독과 마찬가지로 의존적 정신 질환으로 구분한다.

이처럼 중독성이 강한 담배를 끊기 위해 필요한 것은 체계적인 계획과 자신의 굳은 의지다. 자신의 흡연 형태와 흡연량을 관찰해 자신에게 맞는 금연 방법을 찾아야 한다. 스스로 금연하기 어려울 경우 전문가의 도움을 받는 것이 바람직하다. 금연보조제의 도움을 받는 것도 하나의 방법이다.

순간적인 흡연욕구를 낮추는 금연보조제

대개 금연을 하게 되면 혈중 니코틴 감소로 금단증상이 반드시 나타난다. 금단증상은 금연 후 2~4일에 가장 심하며 대개 2~4주간 지속된다. 따라서 이 시기에 니코틴을 외부에서 공급, 금단증상을 줄여줘야 한다.



이 역할을 하는 것이 니코틴 패치 같은 금연보조제이다. 담배에 있는 다른 유해 물질 없이 니코틴만을 몸에 제공함으로써 금단증상이나 흡연에 대한 갈망을 조절, 금연을 돕는 역할을 한다. 평소의 흡연량이나 흡연습관 등에 따라 니코틴 중독 정도가 개인마다 다르며, 자신에게 적합한 양의 니코틴이 들어 있는 제품을 선택해야 한다. 니코틴 패치는 팔·가슴 등 털이 없는 부위에 붙이면 된다. 사용 기간은 대개 6~8주다. 이를 통해 금연 성공률을 대략 2배 이상 높일 수 있다. 니코틴 껌은 주로 순간적인 흡연 욕구를 떨어뜨리는데 쓰인다. 이것도 일정 간격으로 씹으면 패치처럼 지속적인 효과가 있다. 하지만 니코틴 껌대신 담배를 무는 순간의 유혹을 이기는 쉽지 않다.

금연 성공에 영향을 미치는 요인

흡연 욕구를 줄여주는데 약물도 도움이 된다. 항우울제로 쓰이는 '자이반(성분·부프로피온 계열)'은 니코틴으로 인해 생기는 불안감을 줄여주는 것으로 공인받았다. 의사의 처방이 필요한 전문의약품이다. 이 약이 효능을 발휘하려면 1주일 가량 걸리므로 담배를 끊기 전에 복용을 시작해야 한다. 챔픽스라는 약물은 흡연 욕구를 떨어뜨린다. 임상시험에서 12주 금연 성공률이 약 60%에 달했다. 다만 자살관념, 우울증을 유발할 수 있으니 반드시 의사와의 상담을 통해 처방받아야 한다.

통상 병원의 금연클리닉을 방문해 6개월 후까지 금연에 성공한 사람은 3명 중의 1명이다. 즉 금연을 작심하고 병원까지 찾아간 흡연자도 3명 중 2명은 실패로 끝났다는 뜻이다. 그럼 어떤 사람이 금연에 성공했을까? 의학 통계로는, 금연에 성공한 그룹의 평균 나이(49.8세)가 실패 그룹(43.4세)보다 많았다. 또한 금연 성공 그룹의 평균 체질량지수(BMI)는 24.9로, 실패 그룹의 23.2보다 훨씬 높았다. 체질량지수는 체중(kg)을 키(m)제곱으로 나눈 값으로, 25 이상이면 과체중, 30 이상이면 비만으로 분류된다. 즉 나이가 많고 비만할수록 자신의 건강에 대한 염려가 높아, 금연 의지가 더 확실했던 것 같다. 또한 흡연자의 니코틴 의존도에 따라 금연 성공 여부가 크게 영향 받은 것으로 조사된다. 니코틴 의존도는 혈중 니코틴 농도에 따라 얼마나 자주 담배를 찾게 되는지를 나타내는 흡연 욕구를 말한다. 평소에 니코틴 의존도가 심할수록, 즉 흡연량이 많을수록 흡연 욕구를 참지 못해 금연에 실패하는 것으로 분석된다. 한편 일상생활에서 스트레스를 적게 받을수록 금연에 성공하는 것



으로 측정된다. 성별·학력·소득·과거 금연 시도 여부·음주 습관·현재 질병 여부·가족 중 폐암 환자 여부 등은 금연 성공에 영향을 미치지 못했다.

금연클리닉이나 금연보조제의 도움도 OK

행동 요법도 금연에 도움을 준다. 흡연에 대한 부정적인 생각이 몸에 배도록 행동요법을 훈련해야 한다. 담배를 피울 때마다 매번 메스꺼움을 느끼도록 빨리 피우거나, 흡연할 때 기침·두통·입 냄새 등을 떠올린다. 한편으론 담배를 꺼낼 때마다 가래가 줄고, 입 냄새도 사라지고, 담배 살 돈으로 음반·옷 등을 살 수 있다는 생각을 한다. 언제, 어디서, 왜 담뱃불을 붙였는지 분석한다면 그런 시간과 이유에 앞서 대처 방법을 세울 수 있다. 이를 위해서는 담배 피울 때마다 흡연분석표를 작성하면 좋다.

결론적으로 금연 성공은 주변 환경보다는 니코틴 의존도 등 신체적 특성에 많이 좌우된다. 니코틴 중독이기 때문이다. 따라서 전문의나 금연클리닉, 금연보조제의 도움을 병행해야지, 자신의 의지만으로 금연을 시도하면 실패할 확률이 매우 높다. ☹