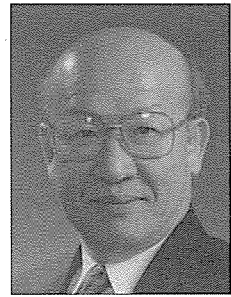


치과진료실에서 실시하는 절연프로그램 (Smoking Cessation Program in the Dental Clinic)



박기철/단국대학교 치과대학 교수

절 연 의 8 단 계	1. 환자 대기실의 주위환경에 내재적인 동기유발 부여
	2. 치과위생사와의 만남
	3. 치과의사와의 대화
	4. 하려는 의욕에 대한 평가
	5. 절연시기 설정
	6. 환자의 흡연특징 분석 : 정신 심리적 의존도, 니코틴 중독, 사회문화적 요소들
	7. 여러 가지 전략을 활용 : 정신심리학적 방법을 적용, 니코틴 감소 치료를 위한 약의 처방, 흡연에서 해방된 생활을 계속 유지
	8. 칭찬과 지지를 계속하고 정기적인 점검을 실시

7 단계

여러 가지 전략을 활용한 절연방법

환자의 특성에 따라 진료해야

절연을 위한 첫 단계를 시행에 옮기게 됨에 따라 구강보건 진료원들은 선생이면서 필요한 자료를 제공하고 면밀한 지도를 해야 할 책임을 지게 된다. 치과병원에서 진료에 종사하는 모든 사람들이 얼마나 성심껏 절연에 관심을 가지고 환자를 돕고 안내하느냐가 성과를 좌우한다. 절연을 지도하는 경우 사람에 따라 피우던 담배를 끊겠다는 마음의 의지와 용기 및 인내심이 다르다는 사실을 충분히 이해하고 환자들을 다루어야 한다.

예를 들자면 한 번에 결단을 내려 절연을 하는 것이 쉬운 사람이 있는 반면에 아무리 노력해도 이러한 결단력을 통하

여 절연하겠다는 일은 생각조차 못하는 사람이 있다는 사실을 잊어서는 안된다. 건강 진료원들이 환자들에게 흡연의 전반적인 생리 및 화학을 비롯하여 위해 작용에 대하여 확실하게 이해할 수 있도록 정확하게 알려준 다음 여러 가지 절연방법과 응용전략을 소개하고 개인의 능력과 환경에 가장 적합한 방안을 모색하도록 하는 것이 대단히 중요하다. 항상 대하는 환자에 따라 처해있는 상황이 동일하지 않다는 사실을 인지하고 있어야 한다.

공익단체 프로그램을 통해 금연 유도할 수 있어

환자들이 관심을 보이면 이러한 공익단체를 통하여 적절한 프로그램을 선정하여 활용할 수 있는 방안을 모색하고 지역별로 구성된 여러 관련 단체를 활용하는 방안을 모색해야 한다.

현재 한국에는 담배를 끊기 위해 노력하는 흡연자들이 부쩍 늘어나기 시작하고 있다. 지난 95년부터 국민건강증진법이 시행됨에 따라 대부분의 건물에서는 지정된 지역에서만 흡연

이 가능하고 일부 회사는 사무실에서 담배를 피우는 경우 승진의 기회에 영향을 주는 인사상의 불이익까지 주고 있기 때문이다. 흡연을 오랫동안 하던 사람들이 절연을 하기란 대단히 힘든 일이다. 단체나 병원에서 운영하는 금연학교를 이용하면 많은 도움과 협조를 받을 수 있다. 한국에서 많이 알려진 몇 곳을 소개하면 표 1과 같다.

정신심리학적 방법을 적용

니코틴 금단현상의 치료 : 절연프로그램

치과진료실에 알려주는 방법 이외에도 자신이 실행에 옮길 수 있는 방법이라든지 환자가 속해 있는 지역사회에서 실시되고 있는 다른 금연교실에 참여해서 절연에 성공할 수 있다. 이러한 교육 프로그램 이외에 특별한 치료법을 통해서 절연에 성공하는 경우도 있다. 즉 보건복지부에서 새로운 치료효과를 인정한 약제를 사용하는 방법이다. 니코틴이 함유한 껌을 저작하거나 흡연자의 피부에 부착시키는 니코틴 고약(patch)을 사용하는 방법이다.

이러한 약제는 절연을 하고자 하는 환자들을 위하여 마련된 특수한 치료약제라고 할 수 있다. 이러한 약제를 처방에 따라 잘 활용하면 절연을 시도하는 환자들에게 필요한 니코틴을 정확하게 공급하고 니코틴의 혈중농도를 일정하게 유지하도록 함으로써 니코틴의 금단현상을 제거하여 절연에 성공을 거두는 효과가 높다.

니코틴의 금단현상은 절연을 시도한 후 처음 3개월 동안에 일어나며 끊었던 담배를 다시 피우는 가장 큰 원인이 이러한 금단현상을 이겨내지 못하기 때문이라고 한다. 그러므로 이러한 약제를 적절히 잘 활용하면 절연에 성공할 수 있다는 여러

지역	병 원(단체)	전화번호
서울	국립의료원 흉부내과 금연교실	02)260-7284
	경희대병원 가정의학과	02)958-8695
	위생병원 5일 금연학교	02)210-3615
	세브란스병원 가정의학과	02)361-6343
부산	부산 위생병원 건강교육과	051)254-3069
대구	계명대병원 가정의학과	053)252-5101
울산	울산 금연학교	0522)77-1829
전주	전주 금연교실	0652)86-4273
안양	안양 금연학교	0343)48-8581
영월	금연 교육연구소	0373)72-8975

〈표 1〉 전국 주요 금연클리닉

가지 임상연구가 이를 뒷받침하고 있다.

니코틴 감소 치료를 위한 약의 처방

니코틴 금단치료는 어떤 사람에게 해야 하는가?

인디애나 치과대학에서 실시한 여러 가지 연구결과에 의하면 니코틴 금단현상을 치료해야 하는 경우는 △절연하고자 하는 내재적인 동기가 높은 경우 △하루에 25개비 이상의 담배를 피우는 평균 이상의 골초들 △여러번 절연을 시도하였으나 실패한 사람의 경우 △절연을 시도했을 경우 니코틴의 금단현상이 일어났던 사람 △담배를 구할 수 없는 경우 담배를 몹시 피우고 싶은 충동이 있는 사람 △기분이 언짢았을 경우나 스트레스가 높은 상황에서 담배를 더 많이 피우는 사람 △전신적인 건강에 부작용이 없는 경우다.

어떠한 약제를 사용해야 하나? 니코틴 껌을 사용할 것이냐, 니코틴 고약을 사용할 것이냐?

피부에 부착하는 니코틴 고약을 사용할 경우 니코틴의 혈중 농도는 서서히 증가하여 니코틴 고약을 붙이고 있는 동안 하루 종일 혈중 농도가 일정하게 유지되지만 니코틴 껌을 사용할 경우에는 껌을 씹는 기간에 니코틴의 혈중 농도가 올라가고 껌을 씹는 것을 중단하면 혈중의 니코틴 농도도 감소한다.

그러나 껌을 씹을 경우에는 입안의 저작이라는 물리적인 자극요소를 통하여 흡연의 충동감을 조절할 수 있는 장점이 있다.

니코틴 고약을 사용하여 피부를 통한 니코틴 혈중 농도를 조절하는 경우는 하루에 21mg, 14mg, 7mg을 혈중으로 공급하는 세 가지 용량의 고약이 제약회사로부터 공급되고 있으므로 흡연자의 상황에 따라 그 사용법을 결정해야 한다.

이러한 고약을 사용할 경우에는 10주 동안 지속해야 하는 경우가 보통이며 하루종일 즉 24시간동안 피부에 고약이 접촉하도록 해야 한다. 또한 니코틴 고약을 사용할 경우에는 하루종일 니코틴의 혈중농도가 일정하게 유지되며 절연효과에 따라 세가지 용량을 잘 선정하여 니코틴의 금단증세를 치료할 수 있고 껌을 필요할 때에 씹어야 하는 과정이 필요없다.

그러나 니코틴 껌을 씹는 경우는 담배를 피우는 행동적인 절차를 어느 정도 일치시킬 수 있다. 이 방법 역시 흡연자의 상황에 따라 필요한 니코틴의 공급을 조절할 수 있다. 그러나 사용법에 대하여 특별한 관심을 가지고 조절해야 하며 니코

틴 껌을 사용할 경우에는 음료를 마시거나 동시에 식사를 할 수 없는 어려움 때문에 피부에 접촉하는 니코틴 고약을 선호하는 편이다.

일단 피부에 부착시키면 더 이상 주의를 기울일 필요가 없고 간단하기 때문이다. 그러나 자신의 역량이나 생리적인 욕구사항을 원하는 시기에 자유자재로 조절할 수 있다는 특성 때문에 니코틴 껌을 사용하기를 원하는 사람도 있다.

흡연에서 벗어난 생활을 계속 유지

니코틴 껌이나 니코틴 고약을 사용할 경우에는 치과의사와 일반의사들은 다음과 같은 내용에 대하여 특별한 안내를 해야 한다.

△절연을 원하는 환자가 절연, 파이프 담배, 엽연초(cigar), 혹은 연기 없는 담배와 같은 방안을 통하여 다른 모든 방안을 통한 니코틴의 섭취를 모두 끊어버릴 때까지 니코틴 금단증세에 대한 치료를 시작해서는 안된다.

△니코틴의 필요한 양을 공급할 수 있도록 정기적으로 니코틴 껌을 사용하는 것이 중요하다는 사실을 강조해야 한다. 필요한 니코틴의 용량을 필요한 시간에 계속해서 공급하지 않을 경우에는 절연에 실패할 가능성이 높아진다. 니코틴 껌을 사용할 경우에는 잠자는 시간을 제외하고 한시간에 껌 한 개를 계속 씹도록 해야 하는데 특히 절연치료를 시작한 다음 첫 번째의 몇주일간이 성패를 좌우하는 중요한 기간이다.

△하루 24시간 동안에 2mg 니코틴이 함유된 껌을 30개 이상 사용하도록 해서는 안된다. 만일 환자가 4mg 용량의 니코틴 껌을 사용할 경우에는 하루에 20개 이상을 사용해서는 안된다. 대부분의 환자들은 2mg 용량의 껌을 하루에 12~16개 사용하면 충분하다. 치과의사가 절연을 목적으로 흡연환자에게 처방을 할 경우에는 원래의 껌 처방을 아홉번 정도 반복해서 처방할 수 있도록 하는 것이 좋다.

△절연을 위한 과정에서 니코틴 금단현상을 치료하기 위하여 껌을 처방할 경우에는 니코틴 껌을 천천히 쉬어 가면서 한 개를 약30분간 저작한 다음 종이에 잘 싸서 버리도록 권한다. 니코틴 껌을 너무 빠른 속도로 씹을 경우에는 딸꾹질을 하게 되고 입안에 통증을 느끼며 구토를 하는 경우가 많다. 니코틴 껌을 너무 빨리 씹을 경우에는 껌에서 유리된 니코틴을 삼켜 버려 구강내에서 빠른 속도로 소멸되므로 기대하는 니코틴의 효과가 없어져서 니코틴의 금단증세를 치료하는 효과가 없다.

△껌을 사용하는 환자들에게 니코틴 껌을 잇몸과 볼의 안쪽 벽 사이에 잠시동안 저장하였다가 다시 서서히 두세번씩 저작하는 방법에 대하여 특별한 훈련을 하도록 해야 한다. 천천히 입안에서 오랫동안 니코틴 껌을 씹어야 기대하는 효과를 낼 수 있다는 사실을 강조해야 되기 때문이다.

니코틴 껌을 처방할 경우에는 적어도 3~6개월간 계속해야 된다는 사실을 이해하도록 해야 한다. 니코틴 중독에 대한 치료를 통하여 생리적인 면은 물론 심리적으로나 사회적으로 일어나는 니코틴의 금단증세를 해결하려면 이러한 기간이 필요하다는 사실을 알도록 하는 것이 대단히 중요하다.

△니코틴의 공급을 중단하기 위해서는 점차적으로 서서히 진행해야 한다. 껌을 사용하는 경우 껌의 저작시간을 증가시키거나 한 개의 껌을 씹은 다음 새로운 껌을 씹기 시작하는 사이의 간격을 점점 길게 하고 하루에 2~3개 정도의 껌을 사용할 때까지 4일에 껌의 사용량을 한 개씩 줄이는 것이 효과적이다.

△니코틴 껌을 사용할 경우에는 필요한 니코틴 껌을 언제나 사용할 수 있도록 여분의 껌을 항상 마련해 두는 것이 좋다. 생리적으로 니코틴이 필요한 경우 사용할 니코틴 껌이 없을 경우 구하기 쉬운 담배를 찾아서 다시 흡연을 시작하는 경우가 많기 때문이다.

△니코틴 껌을 사용할 경우 사용하기 전이나 직후에 액체를 마셔서는 절대로 안된다는 사실을 알려줘야 한다. 특히 음료수나 주스 혹은 커피나 차와 같이 뜨겁거나 차가운 액체를

죽음의 담배연기

중국 호북성 배양(湖北省 襄陽)에서 담배 많이 피우기 시험을 하던 농부 1명이 죽고 다른 1명은 심각한 중독 증세를 보이고 있다고 지난 8월 11일 워싱턴은 보도했다.

친구사이인 라오 유추안(19), 장 준웅(21)은 따분함을 벗어나기 위해 '담배 한 개비씩 빨리 피우기' 시험을 시작한 뒤 흥분한 구경꾼들이 부추기는 바람에 여러 개비를 한꺼번에 피웠는데 라오는 1백개비를 피워 80개비를 피운 장을 이겼으나 결국 사망했다고.

중국에서는 연간 2백만명이 담배와 관련된 질병으로 사망하고 있는데 중국 7개 도시와 3개 성(省)에서는 공공장소에서의 흡연을 금지하고 있다.

과연 담배는 죽음으로 이끄는 연기를 지닌 셈이다.

섭취해서는 안된다는 사실을 강조해야 한다. 니코틴을 타액과 혼합하여 삼키거나 기타의 음료수와 함께 마실 경우 효과적으로 체내로 흡수되지 않고 목을 따갑게 자극하거나 위장을 아프게 하는 경우가 많다. 산성인 액체는 입안의 산성도를 낮게 하여 구강에서 니코틴의 흡수를 저해하며 뜨거운 음료는 껌의 부착능력을 변경시켜 구강내의 보존 혹은 보철 치료물에 부착되기 쉽게 하고 아이스크림이나 냉커피 같은 너무나 차가운 식품은 껌을 저작할 경우 구강내의 니코틴 유출을 저해한다. 또한 주의해야 할 사항은 니코틴 껌은 더운 장소에 보관해서는 안된다.

8 단계

칭찬과 지지를 계속하고 정기적인 점검을 실시

진료실에서 절연진료를 실시하는 경우 중요한 임무 중의 하나는 다음 치료를 위하여 방문계획안을 마련하는 것이다. 절연진료를 성공적으로 이끌기 위해서는 흡연자와 계속해서 진료에 대한 진행경과에 관심을 가지고 정기적으로 평가하는 일이다. 정기 치과검진 계획과 일치해서 절연진료에 대한 경과를 평가하는 것이 효과적이다.

일년간의 목적과 계획을 확인하고 목표를 차근차근 실행에 옮길 수 있도록 평가를 계속해야 한다. 과감한 개혁보다 서로의 이해와 협조아래 이룩할 수 있는 목적과 목표를 설정하는 것이 중요하다. 이러한 목적을 달성하기에 가장 이상적인 장소가 치과진료실이다.

치과진료는 한번의 방문으로 끝나는 경우가 별로 없고 건전한 구강건강을 유지하기 위해서는 정기적으로 치과진료실을 방문해야 한다. 이러한 기회를 잘 활용하면 환자들에게 큰 부담을 주지 않고 절연진료에 대한 경과를 잘 평가할 수 있다.

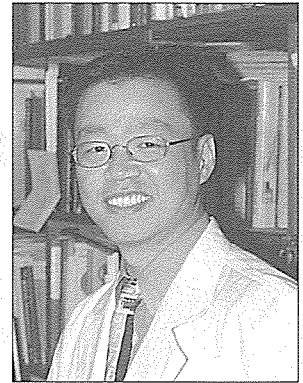
INTERVIEW

서울치대 구강내과진단과 레지던트 김용우

절연에는 무엇보다 의지력 중요해

그가 담배를 처음 피우기 시작한 것은 1985년, 20세부터다. 하루 보통 한 갑 정도 담배를 피우던 그가 어느날 결연한 의지로 담배를 끊었다고 하는데.

그의 나이 29세 되던 1994년. 공중보건의로 근무하던 어느 토요일. 보통 담배를 쌓아두고 피워대던 그가 근무지로 돌아와보니 담배는 주변 어디에도 보이지 않고 주머니에는 동전소리조차 들리지 않자 담배를 끊어야겠다고 생각했다. 남이 끊으라고 권유하면 끊으려 했는데 아무도 권유하지 않아 스스로 끊었다고. 그의 내면의 절연의지가 순간 표출된 셈. 그리고 그것이 지금까지 이어졌다.



그는 담배를 끊으면서 생기는 금단현상이나 다시 피우고 싶다는 욕구가 비교적 덜했다고 한다. 담배를 끊고 난 후 가장 큰 신변의 변화는 주변환경이 깨끗해졌다는 점. 길거리를 지나다 휴지통이 없으면 무심히 담배꽂초를 버리게 될 수도 있고 바람에 담배재가 날려 지저분해지기도 하는데 이런 경우를 피할 수 있다고.

그는 담배를 끊는데는 무엇보다도 의지가 중요하다고 한다. "담배를 끊는 것이 힘들다고 하는 사람이 이해되지 않아요. 남이 힘들다고 말하기에 그렇게 느끼는 것 뿐이죠. 의지만 있다면 쉽게 끊을 수 있죠."담배를 끊은 후, 주위사람이 담배 피울 때면 괴롭다고 토로하는 그의 주변에 하나둘씩 절연하는 치과의사가 늘어나기를 기대한다.

이러한 정기검진을 위한 치과진료실의 방문시에 '절연진료의 경과가 어떤 상황입니까?', '비흡연자로서 앞으로 무슨 문제가 있으리라고 생각하십니까?', '앞으로 담배를 몹시 피우고 싶을 때 무섭게 엄습하는 유혹을 어떻게 다루시겠습니까?'와 같은 간단한 질문을 통하여 환자의 현재 심리 상태와 진행경과를 알아낼 수 있다.

환자의 지구적인 노력과 건강관리요원들의 계속된 뒷받침과 격려가 있어야만 절연진료를 성공적으로 실시할 수 있다.