

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

박기철/단국대학교 치과대학장

| | |
|----------------------------|---|
| 절 연 의 8 단 계 | 1. 환자 대기실의 주위환경에 내재적인 동기의식 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 |

3 단계 치과의사와의 대화

전문가의 절연진료로 절연성공률 5%~7% 증가

세 번째 단계는 치과의사와의 만남인데 치과위생사와 환자의 만남에서 토의한 내용들을 다시 확인하고 강조하여 절연하고자 하는 환자나 절연을 생각하고 있는 환자들의 결심을 다시 확인하는 과정이다. 이러한 과정의 필요성을 과소평가해서는 절대로 안된다.

신뢰성 있는 전문가에게 절연진료를 받는 경우 전체적인 절연의 성공률이 5% 내지 7% 증가한다는 사실이 여러 가지 연구로 밝혀졌다. 관심과 계속적인 평가 내지는 절연의 중요성에 대한 재확인 과정이 성공의 비결이라는 사실을 잊어서

는 안된다. 미국의 경우 한 명의 치과의사가 일주일에 평균 63명의 새로운 환자들을 다루며 일년에 약 1천명의 환자를 치료한다.

현재 흡연자들과 관련된 통계를 적용한다면 치과의사가 일년에 다루는 1천명의 환자 중에서 265명이 흡연자이다. 만일 치과진료실에서 이들 가운데 20명 중의 한 명이 절연진료에 참여하며 성공적으로 비흡연자가 된다면(5%의 성공률) 한명의 치과의사가 일년에 13명을 절연시키는 것이다. 미국의 모든 치과의사들이 이상에서 설명한 간단한 절연진료를 한다면 일년에 1백8십2만명의 미국사람들을 흡연에서 해방시키는 것이다.

치과의사는 흡연으로 인한 구강건강피해 설명 의무적 책임 있어

흡연자들은 담배가 인체에 해롭다는 사실을 잘 알고 있다. 그러나 흡연자들은 이러한 해로운 결과가 자신과는 별로 관련성이 없다고 생각하는 경우가 많다. '설마 내가 흡연을 했다고 앞에 걸리겠느냐?'라는 생각을 하면서 자위하고 있다. 치과의사들은 이들의 구강건강을 관리하는 특수한 전문인으로서 흡연자들에게 흡연으로 인한 구강건강에 미치는 나쁜 영향을 설명해 주어야 하는 윤리적인 책임을 지고 있다.

환자의 구강검진을 실시하는 과정에서 치주염이나 연조직의 변화 및 백반증 혹은 기타의 악성병변이 흡연의 직접적인 원인이 되는 경우가 많다. 이러한 병변을 진단했을 경우 환자에게 흡연과 직결된다는 내용을 확실하게 설명하면 거의 대부분의 환자가 피우던 담배를 끊는다. 더구나 중요한 사실은 흡연으로 인한 피해는 치과영역에 그치는 것이 아니고 심장병, 간질환, 정신질환 등 전신적 질환을 유발하거나 기존하는 병을 악화시키는 원인이 된다.

치과의사는 '당신의 치과의사로서 당장 절연해야 한다는 권고의 말씀을 드립니다'라는 대화로 말문을 열 수 있다. 환자 개인의 상황과 직접 관련시켜 환자와의 대화를 계속하려면 해당된 환자의 주위환경과 흡연의 경력을 토대로 인과관계를 확실하게 지적하는 것이 중요하다.

4 단계 하려는 의욕에 대한 평가

환자를 이해하는 여건에서 절연시기 결정

네 번째 단계는 치과의사와 치과위생사가 합심하여 절연하겠다는 내재적인 마음의 결정을 하기 위한 동기를 고취하는 일이며 환자의 결정에 따라 계속해서 권고하는 것이다. 환자 자신이 절연하겠다는 마음의 결정을 하게 되면 머지 않은 장래에 절연을 시작할 시일을 확실하게 정하도록 한다. 절연할 마음의 각오가 되지 않은 환자의 경우에는 너무 강요하지 말고 다시 생각할 수 있는 충분한 시간적인 여유를 마련하는 것이 중요하다.

어떤 환자들은 5년 내지 10년 환자들을 관리해야 한다. 절연하려는 환자의

의지와 주위환경 그리고 직장과 가정 및 동료들과의 관계를 고려하면서 환자들을 이해하는 여건에서 절연진료를 실시해야 하며 환자에게 무거운 죄책감을 주어서는 안된다. 환자 자신이 절연진료의 실패로 인하여 좌절감을 가지도록 해서는 안된다.

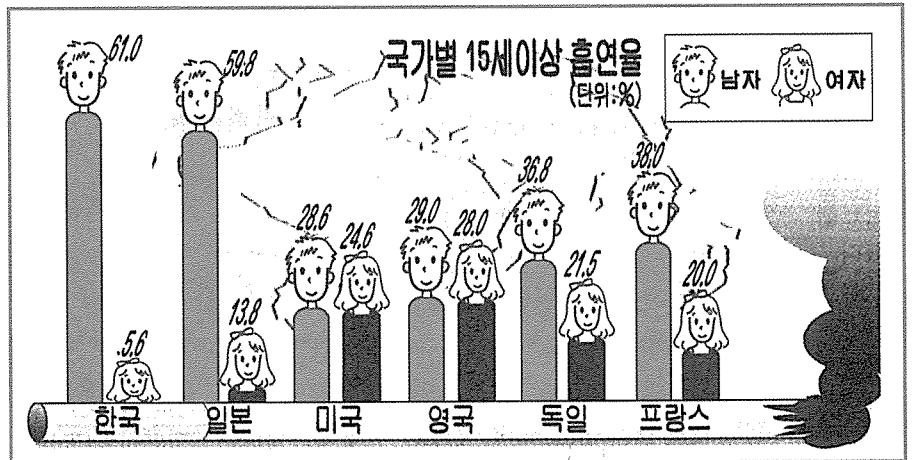
치과진료원들은 계속해서 협조하는 마음의 자세를 가지고 환자를 비판적으로 다루어서는 절대로 안되며 환자가 자의에 의하여 절연하겠다는 결정을 할 수 있도록 여건을 조성하고 절연의 중요성을 강조하는 마음의 자세가 중요하다. 이러한 환자들이 적극적인 마음의 자세를 가지고 자신감을 가질 수 있도록 치과 진료원들은 동기를 불러일으키는 과정에 최선의 노력을 경주해야 한다.

진료기록에 흡연환자의 모든 사항 기록

흡연환자와 관련된 모든 사항을 진료기록에 자세하게 기록해두는 것이 대단히 중요하다. 환자가 원하는 절연방법, 환자의 반응, 성공과 실패의 경험 등등을 상세하게 기록해 두어야 한다. 이러한 종류의 기록을 잘 정리해 둬으로써 모든 진료원들이 해당된 환자의 흡연역사, 현황, 지식의 정도 및 자발적인 참여의 동기에 대한 내용을 곧 알 수 있도록 하여 필요한 경우 환자를 적절하게 도와줄 수 있다.

환자들을 진료함에 있어 모든 건강 진료원들은 적극적인 태도와 감수성 및 사려를 활용해야 한다. 니코틴에서 해방되면 육체적, 감정적, 사회적 및 경제적인 이득이 어떤 것인가를 강조하고 위협작전을 피하게 되면 환자의 신임과 신뢰를 구축하여 환자 자신이 절연을 위하여 실행에 옮겨 성공시킬 수 있다.

〈매일경제신문〉



5

단계

절연시기 설정

스트레스 많은 날 피해 절연시기 결정

다섯 번째 단계는 절연시작을 위한 조정단계라 한다. 절연을 위한 가장 이상적인 날짜는 없다. 해당된 환자의 편의에 따라 일정을 잡는 것이 좋다. 절연 날짜를 정하는데 있어 긴장을 해야하는 날이나 휴가 및 여러 가지 행사가 겹친 날은 피하는 것이 좋다. 시험기간이나 보고서 작성 마감일 혹은 가족행사가 있는 날은 절연을 시작하는 날로 정하는 것을 피해야 한다.

스트레스가 많은 일정과 절연일정이 일치할 경우 절연이 실패로 돌아갈 확률이 높다. 자신이나 배우자의 생일날이라든지 결혼 기념일 혹은 약혼 기념일과 같이 의미있는 날을 절연일자로 잡는 것이 좋다. 어떤 특정인의 경우에는 마음의 준비를 위하여 어느 정도의 시기가 필요한 경우가 있으나 너무 오랫동안 준비하는 시간을 가지게 되면 뒤로 미루는 버릇을 기르게 된다.

절연일자 결정 후 자신과의 계약서 작성

일단 절연일자를 결정하게 되면 다시는 흡연을 하지 않겠다고 자신과의 계약서를 작성하여 자신과 진료원이 날인이나 서명하여 한 부씩 보관하는 것이 좋다. 이러한 서약을 한 계약서는 절연하겠다는 목적을 달성하기 위한 마음의 결정을 계속해서 확인하는 좋은 계기가 될 수 있다.

이러한 계약과 합의서는 진료를 담당한 의료인이 절연진료에 참가하는 과정을 계속해서 평가할 수 있는 좋은 계기가 될 수 있으며 해당된 환자의 절연진료의 진행상황을 정기적으로 생각할 수 있도록 한다. 이상에서 언급한 바와 같이 절연진료와 관련된 절연시기의 결정 및 자신과의 계약서 등과 같이 모든 진전사항은 환자의 진료부에 상세하게 기록하여 영구적으로 보관하는 것이 성패여부를 결정하고 장래의 환자 상담에 중요한 자료가 된다. 이러한 모든 과정이 실제 절연을 시작하기 위한 준비과정으로 반드시 필요한 조정단계라 할 수 있다. - 11월호에 계속

INTERVIEW

치과의사부터

금연해야



한국금연운동협의회장 김일순

담배는 더 이상 기호품 아닌 마약

“담배를 기호품이라 생각하는 것은 마약인지 모르고 중독된 마약중독자가 마약은 기호품이라고 외치는 것과 같습니다.”

이전에는 담배를 기호품이라고 생각한 시대지만 지금은 아니며 목소리를 높이는 김일순 한국금연운동협의회장.

담배를 죽어도 피워야겠다는 사람에게는 최대한 양보하고 이해하지만 적어도 다른 사람에게 피해를 끼치지 않고 흡연해야 한다는 것이 그의 지론. 건강증진법에도 명시돼 있듯 담배는 공공장소에서 피워서는 안 되고 큰 건물내에는 흡연장소를 따로 만들어야 한다.

금연에 관심없는 치과의사는 후진적 치과의사와 비교돼

“무엇보다도 우선 치과의사가 담배를 끊어야 하고 치과병원이나 의원을 금연장소로 정해야 합니다. 그리고 치과의사는 ‘담배를 피우면 치아와 잇몸에 좋지 않으므로 담배를 끊으십시오.’라고 치료중에 말해야 하는 의무가 있습니다.”

치료할 때에 담배를 끊으라는 경고를 하지 않으면 그것은 병주고 약주는 것. 김회장은 치과의사가 구강검진을 할 때 환자에게 담배 끊기를 권유할 수 있는 좋은 기회라며 그때 환자에게 충고하는 한 마디 말이 굉장한 영향을 주게 되고 담배를 끊을 확률도 높일 수 있다고 말한다.

3년마다 열리는 세계금연대회에 외국치과의사의 활동이 왕성한데 반해 우리나라는 적극적이지 못했다고 꼬집고 그런 면에서 이번 제85차 세계치과의사연맹(FDI) 서울총회의 금연운동은 고무적이었던 것이라고 평한다.

담배 모르는 세대 만들고 싶어

담배의 해악에 대한 이야기는 너무 잘 알려져 있는 관계로 이제는 ‘어떻게 담배 피우는 사람의 숫자를 줄이고 청소년이나 여성 등 담배를 피우려는 사람을 막는가’에 한국금연운동협의회가 초점이 맞춰있다. 이 외에 담배회사의 담배판촉과 광고를 어떻게 규제하는가에 대한 문제, 그리고 흡연가 중 70%가 담배를 끊기 원하고 있는데 어떻게 하면 담배를 끊을 수 있게 도와주느냐도 김회장의 활동내용 중 하나이다.

앞으로 치과의사의 활발한 참여를 기대하며 김회장의 마지막 말을 전한다. “스모크 프리 제너레이션(Smoke Free Generation), 담배를 모르는 세대를 겨냥하고 있습니다.”