

# 니코틴 중독 되었으면 패치 등 요법 필요 가장 중요한 것은 「의지」 단번에 실천해야



徐 洪 官

(인제대학교 서울백병원 가정의학과)

## 흡연자 60~70%가 담배 끊기 위해

2002년 신년 초의 화제는 바로 금연이었다. 코미디언 이주일씨가 폐암에 걸린 뒤 금연전도사로 나섰다. 각 직장이나 가정에서는 금연이 화두가 되어 직장 단위로 금연운동이 일고 있다. 담배 판매량이 급감하였고, 금연 보조제들이 품귀현상을 빚기까지 했다. 여기에 더해 최근에 야구 해설가로 유명한 하일성씨가 심근경색이 되어 쓰러져 수술을 받게 되자 화제는 더 지속될 전망이다.

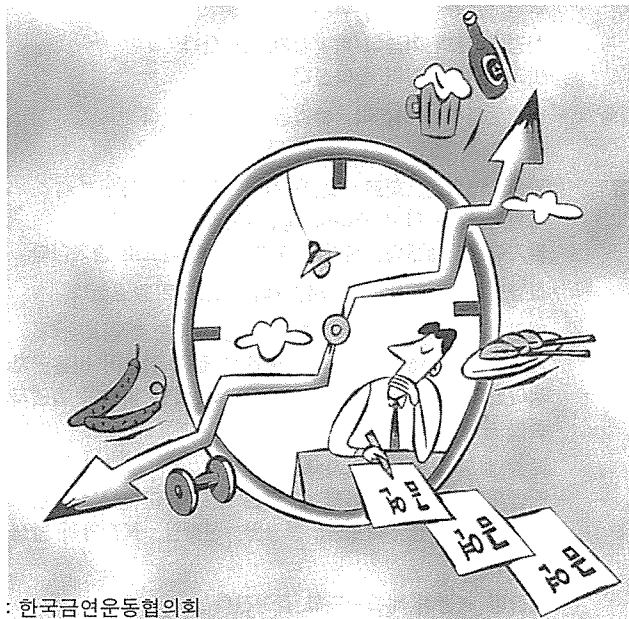
흡연자의 60~70%는 금연을 원한다고 하는데 왜 이들은 금연에 성공하지 못할까? 이들은 니코틴에 중독되어 있기 때문이며, 또한 심리적으로 의존되어 있기 때문에 끊기가 어렵다.

〈과학적 금연법〉 이제 금연을 생각할

때 좀 더 과학적으로 접근해야 한다. 그 첫째 방법은 자신의 니코틴 의존도를 확인하고 의존도가 높다면 니코틴 패치를 이용하는 것이다. 아침에 일어나자마자 해장 담배를 피워야 하는 사람은 니코틴 의존도가 높은 사람이다. 또한 금연건물이나 금연석에서는 견디지 못하는 사람이라든지, 하루에 한 갑 이상 피우는 사람들도 마찬가지이다. 이런 사람은 본인의 의지만으로 끊으려다가 좌절감만 깊어질 수 있다. 이런 사람일수록 금단증상이 심하기 때문이다. 따라서 그런 분들은 니코틴

을 피부를 통해서 공급함으로써 금단 증상을 줄여주는 니코틴 패치의 사용을 생각해야 한다.

니코틴 패치는 니코틴 농도에 따라서 세가지 종류가 있는데, 흡연을 많이 하는 사람은 높은 농도의 니코틴 패치를 사용하다가 점차 용량을 줄여나가야 한다. 다만 여기서 확인하고 넘어갈 것은 니코틴 패치를 사용한다고 해서 저절로 담배가 끊어지는 것은 아니라는 것이다. 니코틴 패치는 어디까지나 보조적인 것일 뿐이다. 담배를 끊겠다는 의지가 있는 상태에서 끊는



그림제공 : 한국금연운동협의회

날부터 붙이는 것이다. 니코틴 패치는 보통 6주~8주간 매일 바꾸어 붙이게 된다. 설명서에 있는대로 하면 되고 의문나는 점은 의사와 상의하면 될 것이다.

### 금연일 정했으면 널리 알려야

금연은 금연일을 정해서 한꺼번에 하는 것이 좋다. 일단 금연일을 정했으면 널리 알리는 것이 좋다. 특히 자녀들과 약속을 하는 것이 좋다. 보통 월 초나 주 초 등 확실히 구분되는 날을 정하는데, 가족의 생일이나 결혼기념일 등 특별한 날이면 더욱 좋을 것이다. 하지만 지금 금연 생각이 든 지 2주 이내의 날짜로 정해야 마음이 약

해지지 않는다.

금연일이 되면 사무실과 집에 있는 담배, 라이터, 재떨이, 성냥을 모두 버려야 한다. 금연을 시작하면 자주, 그리고 매우 담배를 피우고 싶을 것이다. 아니 담배를 너무나도 피고 싶어 곧 포기하고 싶을 것이다. 이 때는 심호흡을 하거나 물을 천천히 오래 마시거나 껌을 씹는다. 그리고 운동이나 기타 취미생활을 하는 것이 좋다. 또한 금연을 결심하게 된 동기를 생각해야 한다. 금연을 결심하는 이유는 자기 건강이 나빠지거나, 동료가 큰 병에 걸렸을 때 자신의 건강을 위해서 끊는다. 어떤 사람은 가족의 미래를 걱정해서 끊는 수도 많다. 내가 큰 병

에 걸리면 내 가족은 어떻게 될까? 금연하기 전날에는 이러한 금연동기에 대해서 다시 한번 정리해서 적어두는 것이 좋다. 금연을 시작하면 대개 특정 상황에서 담배를 많이 피게 되는데, 그런 상황에 미리 대비를 해야 한다. 특히 술자리, 고스트업을 비롯한 노름, 비독을 적어도 한달 가량은 피하는 것이 좋다.

식후에 흡연하는 습관이 있다면 이제부터는 식후에 곧바로 일어나서 산책을 하거나 양치질을 하는 등 나름대로 대책도 세워야 한다. 그리고 그런 자리를 피할 수 없을 때는 차(茶)를 몇 잔씩 준비했다가 천천히 심호흡하면서 마신다든지 아니면 책상에 껌을 놓고 담배를 피고 싶을 때마다 껌을 씹는다든지 해서 입이 무엇인가 하도록 만들어야 한다. 또한 과식을 하지 말고, 맵거나 짠 자극성 음식과 향료를 피하며, 산뜻하고 가볍게 식사를 해야 한다. 잠은 충분히 자야하고 가벼운 냉수마찰이나 운동이 좋다. 이때 치과에서 스케일링을 받는 등 치과치료를 한다면 더 좋은 기분을 갖게 될 것이다.

담배 생각이 날 때마다 담배를 끊었거나 피지 않는 주변 동료나 친구나 친척과 대화를 하는 것이 도움이 된다. 담배 생각이 날 때마다 자신을 지켜보는 주변 사람들을 생각하고, 자신과 가족의 건강과 행복을 떠올리면서 이겨내야 한다. 처음 2주를 이겨낸다면, 가장 어려운 고비를 넘긴 셈이다.

담배를 끊으면 체중이 늘어나서 흡연을 다시 하는 사람이 많다. 체중이 늘는 이유는 에너지 소비가 주는 탓도 있고, 입이 심심하여 군것질이 증가하

〈시간 경과에 따른 금연의 이득〉

기간	이득
담배를 끊게 되면 다음과 같은 현상이 일어납니다.	
20분	혈압과 맥박이 정상으로 떨어진다. 손발의 체온이 정상으로 증가한다.
8시간	혈중 일산화탄소 농도가 정상으로 떨어진다. 혈중 산소 농도가 정상으로 증가한다.
24시간	심장 마비의 위험이 감소한다.
48시간	신경 말단의 기능이 회복되기 시작한다. 맛과 냄새 감각이 좋아진다.
2주에서 3개월	혈액순환이 좋아진다. 발걸음이 가벼워진다. 폐기능이 30% 이상 증가한다.
1개월~9개월	기침, 코막힘, 피로, 호흡곤란 등이 감소한다. 폐의 섬모가 다시 자라나 폐를 깨끗이 할 수 있어 감기에 덜 걸린다. 신체의 활력이 전반적으로 증가한다.
1년	심장병에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소한다.
5년	폐암 사망률이 보통 흡연자의 절반 수준으로 감소한다. 금연 후 5~15년이 지나면 중풍에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아진다. 구강암, 후두암, 식도암에 걸릴 위험이 흡연자의 절반 수준으로 감소한다.
10년	폐암 사망률이 비흡연자와 같아진다. 전암세포(암으로 진행할 수 있는 세포)들이 정상세포로 바뀐다. 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험이 감소한다.
15년	심장병 위험이 비흡연자와 같아진다.

기 때문이다. 금연 후에 약 절반에서 평균 2kg에서 5kg 정도 체중이 늘어난다. 체중이 늘지 않는 방법은 간단하다. 지속적으로 운동하고, 식이요법을 통해 식사를 줄이는 것이다. 특히 입이 심심할 때마다 오이, 당근, 무가 당 껌을 씹는다면 체중을 늘리지 않으면서 담배를 끊을 수 있다.

**모든 병이 금연하면 치료에 큰 도움**

〈금연의 이득〉 그 동안 담배를 피워왔던 분도 담배를 끊으면 계속 피우는 사람들보다 더 오래 산다. 담배를 끊고 15년이 지난 사람들은 비흡연자들의 사망률과 거의 같아진다. 35세에서 39세 사이의 남성 흡연자가 담배를 끊

으면 평균 5년 이상 더 오래 산다.

또한 담배를 끊으면 폐암, 심장병, 중풍, 만성폐질환, 호흡기질환에 걸릴 위험이 줄어든다. 담배를 끊고 10년이 지나면 폐암 발생률이 계속 담배를 피운 사람의 절반 수준으로 감소한다. 담배를 끊고 10년에서 15년이 지나면 중풍 발생률이 비흡연자들 수준으로 감소한다. 수년간 담배를 끊은 사람들은 폐기종과 같은 만성폐질환으로 인한 사망률이 계속 담배를 피운 사람보다 감소한다. 담배를 끊은 사람들은 질병을 앓는 기간 및 불편한 증상이 감소하고, 스스로 건강이 더 좋아졌다고 느끼며, 기관지염 및 폐렴에 덜 걸린다.

현재 어떤 병이 있는 사람이라도 담배를 끊으면 도움이 될 수 있다. 심장병 환자들이 담배를 끊으면 심장마비와 심장병 사망 위험이 절반 이상 줄어든다. 다리의 혈액순환이 좋지 않은 환자들이 담배를 끊으면 운동능력이 좋아지고 수명이 늘어난다. 위, 십이지장궤양이 있는 사람들이 담배를 끊으면 재발이 줄어들고, 궤양의 상처가 빨리 낫는다. 금연은 좋은 치료법이다. 담배는 명백히 인간의 건강을 해치는 물질이기 때문에 궁극적으로는 지구상에서 없애야 할 것이다. 흡연자들은 그런 시기까지 금연을 실천하고, 담배의 제조금지를 위해 노력해야 한다. ⑤7

과학만평



그림 : 崔 民