

금단증상 극복법

□ 금단증상이란?

중독을 일으키는 약물을 계속 사용하면 신경계에 변화가 일어난다. 그래서 약물 공급이 중단되면 심리적으로나 신체적으로 불편해진다. 이러한 상황에서 나타나는 몸과 마음의 변화가 금단증상이다. 니코틴 역시 마찬가지이다. 흡연을 계속하면 신경계에 변화가 나타나는데, 니코틴 공급이 끊기면 여러 가지 고통스러운 증상이 동반된다. 금단증상은 불면증, 피로감, 긴장, 신경과민, 두통, 기침, 가래, 정신집중 장애, 가려움증 등 매우 다양하며 개인마다 나타나는 증상도 다를 수 있다.

□ 금단증상 및 대처방법

⇒ **신경과민** : 니코틴은 안정감을 주고, 긴장을 해소하는 효과를 가지고 있다. 오랫동안 흡연하여 일단 중독이 되면 금연하여 니코틴 공급이 끊어졌을 때 신경계에 일대 혼란이 일어난다.

-대처방법

- 휴식을 취하고 신선한 공기를 마시며 산책을 한다.
- 운동을 하는 것이 도움이 된다.
- 심호흡을 함으로써 긴장을 이완시킨다.
- 이전에 경험한 조용하고 평화로운 장면을 생각한다.

⇒ **현기증** : 금연 직후에 나타날 수 있지만, 니코틴 금단

과 직접적인 관련은 없다. 평소보다 폐를 통해 몸으로 흡수되는 산소량이 많아지면서 생기는 증상이므로, 금연 후 며칠간은 하루에 1~2초간 이런 증상이 간헐적으로 나타난다.

-대처방법

- 자리에서 일어날 때 의식적으로 천천히 일어나는 것을 연습해 본다.
- 운동으로 목과 상체를 이완시킨다.
- 목 뒤에 찬 수건을 대 준다.
- 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.

⇒ **우울증** : 금연 후에 마음이 울적해지는 것은 흔히 일어나는 현상이다. 이런 증상은 수일간 지속되다가 사라지나, 우울증 때문에 담배를 다시 피우기 시작한다면 좌절감과 죄책감으로 더 우울해질 수 있다.

-대처방법

- 운동을 하여 땀을 흘리고, 많은 물을 마신다.
- 몸을 편하게 눕히는 이완운동을 하면 도움이 된다.
- 따뜻한 물로 샤워를 한다.
- 과일주스를 마신다.
- 그 동안 즐거웠던 장면을 생각한다.

⇒ **불안** : 금연 후 자율신경 및 내분비계통의 부조화로 인해 생기는 증상이다. 불안, 초조, 욕구불만, 노여움 등



의 증상과 같이 나타나기도 한다.

-대처방법

- 따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다.
- 가벼운 산책, 운동 등이 도움이 된다.
- 누워서 편히 쉰다.
- 이전에 경험한 조용하고 평화로운 장면을 생각한다.

⇒ 두통 : 보통 금연하는 사람의 4명 중 1명에게 나타날 수 있는 증상이다. 혈액순환 속도가 조금 느려지면서 뇌로 가는 혈액과 산소를 충분히 얻지 못해서 나타나는 증상이다. 수주일 이내 사라진다.

-대처방법

- 물을 많이 마시고 커피를 줄인다.
- 가벼운 운동을 한다.
- 따뜻한 물로 목욕, 샤워를 하고 긴장을 풀어준다.
- 신선한 공기를 위해 창문을 열거나 실외로 나간다.
- 5분간 누워서 휴식을 취한다.

⇒ 갈증, 목·잇몸·혀의 통증 : 이런 증상은 입 안에 항상 존재하면서 영향을 주던 화학물질에 의해 길들여졌다가 구강의 조직들이 회복되는 과정에서 일어나는 증상으로 수주일간 지속되다가 사라진다.

-대처방법

- 얼음물 또는 주스를 한 모금씩 마신다.
- 껌을 씹으면 도움이 된다.
- 심호흡을 한다.
- 양치질을 한다.

⇒ 집중력 감소 : 금연 후 정신 집중이 되지 않아서 일을 할 수 없다는 사람이 있다. 이 또한 금단증상의 하나이고, 금연 후 대개 2주~수주 이내에 사라진다.

-대처방법

- 휴식을 취하고 마음을 편히 갖고 심호흡을 한다.
- 많이 힘들면 잠깐 일을 중단하고 아예 눈을 붙이는 것이 좋다.

⇒ 소화 장애 : 장 운동이 느려질 수 있다. 소화가 잘 안 되고 변비가 생기고 가스가 찰 수 있다. 보통 1~2주 정도 지속될 수 있다.

-대처방법

- 고지방 음식, 단 음식, 카페인 함량이 많은 음식은 삼가 한다.
- 자극이 되는 매운 고추나 후추가루는 위 점막을 자극할 수 있으니 피한다.
- 섬유소가 많은 음식을 먹는다. ㉓