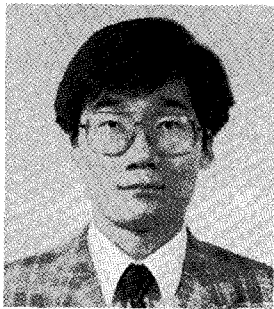


사업장에서 의 건강증진(1) <금연과 절주지도>

금연프로그램의 실제



의정부성모병원 가정의학과 교수
최 환 석

서론

건강증진의 중요성

최근들어 건강에 대한 관심이 높아졌다. 이것은 우리만의 문제가 아니라 모든 선진국에서도 마찬가지인데, 이것은 생활양식의 변화로 인해서 질병의 양상이 바뀌었기 때문이다.

즉, 과거의 급성전염병에서 이제는 만성병, 성인병으로 변화하는 추세에 있는 것이다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 그리고 각종 악성질환 등은 정확한 원인이 밝혀지지않고, 다만 생활양식과 같은 몇가지 유인들과 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 이러한 현대병의 특성상 건강에 대한 관심은 조기발견, 조기치료에서 질병예방으로, 더 나가서 건강증진 쪽으로 그 비중이 커가게 마련인 것이다.

다시말하면 치료의학의 시대에서 예방의학의 시대로, 또다시 건강증진의 시대로 의료의 역사적인 변천이 이루어져가고 있는 것이다.

이러한 시대적 요청에 의해서 1986년 오타와에서 열린 건강증진에 대한 제1차 국제회의에서는 건강증진을 '사람들이 스스로의 건강을 관리하고 향상시키는 능력을 증진시키는 과정'이라고 정의하기에 이른다.

건강관리실에서의 의료인의 역할도 건강증진 분야가 점차 중요시 될 것이다.

건강증진에서 금연이 차지하는 중요성

그런데 건강증진에서 중요시되는 몇가지 요소, 흡연, 음주, 비만, 혈압, 고지혈증, 그리고 스트레스 중에서도 흡연은 제일 중요시 된다. 단일 인자를 교정해서 얻는 건강상의 이익이 흡연만한 것이 없는 것이다. 따라서 금연은 건강증진을 위해서 가장 중요시해야 할 항목인 것이다.

그런데 많은 의료인들이 여러 이유를 들어 금연 교육에 적극적으로 나서지 못하고 있다. 최근들어 이에 대해 가장 광범위하게 연구했던 NCI 연구 결과는 이러한 사실을 잘 나타내주고 있다.

의사를 찾는 흡연 환자들의 대부분은 의사가 자신에게 금연을 권하기를 기대한다는 것과, 의사의 대부분이 금연의 필요성을 인식하지만 금연 방법에 자신이 없어서 금연 권고를 이루는 것으로 나타났다.

이에 미국 의학협회에서는 2000년까지 의사 1만 명에게 금연 교육을 시키는 프로그램을 진행 중에 있다.

본론

금연 방법의 종류

금연 방법에는 충격 요법과 행동과학적인 접근법의 두가지가 있다.

1. 충격요법

이 방법은 환자에게 충격을 주어서 환자의 금연의지를 불러일으키는 방법이다. 금연에 있어서 제일 중요한 것은 흡연자들의 금연의지인데, 충격요법은 금

연하려는 마음을 쉽게 갖게 한다. 예를들면 폐암 환자의 폐 사진이나 비디오를 보여 줌으로써 흡연의 유해성에 대한 각성을 갖게 하는 것이다. 흡연자와 비흡연자의 각종 질병 통계를 비교하는 것도 좋은 방법이다. 하지만 이 충격요법의 최대 약점은 금연의지를 지속하기 어렵다는데 있다.

2. 행동과학적 접근법

행동과학적인 방법을 이용하는 것으로 흡연 원인을 조사하고 그에 따른 적절한 조인과 흡연충동을 극복하는 방법들을 사용하는 것이다.

먼저 충격 요법을 이용해서 금연의지를 갖게한 후 행동과학적 접근법을 이용하는 것이 효과적인 금연 교육법이 될 것이다.

금연준비

환자가 금연을 원한다고 해서 바로 금연을 시작하도록 하지 않는다. 모든 일은 충분히 준비가 되어 있어야 그 결과가 좋은 법이듯 금연의 경우도 마찬가지이기 때문이다. 얼마나 준비를 철저히 했느냐에 따라 금연의 성공여부가 좌우되기 때문이다.

금연을 준비하는 과정은 매우 쉽고 간단한 일부부터 비교적 복잡한 일까지 매우 다양하다. 먼저 담배와 성냥, 라이터, 재떨이 등을 치우는 간단한 일이 있다. 담배를 피우는 사람의 주변에는 담배와 라이터가 항상 있는 법이다.

만약 금연을 시작해서 가뜩이나 담배를 피우고 싶은 상황인데 옷에서 이런 것들이 발견된다면 매우 참기 힘든 유혹이 될 것이다.

금연 준비는 경우에 따라서 이완 훈련을 해야하는 비교적 복잡한 일도 있다.

1. 흡연 원인 분석과 대안제시

담배를 피우는 원인을 알아보고 대안을 찾는 것이 행동과학적 접근법의 주요한 점이다. 만일 담배를 피우는 원인을 안다면 금연하는 것이 좀 더 쉬워질 것

이다.

담배를 피우는 이유를 7가지로 나누어 생각할 수 있다. 활력소를 얻기위해서, 뭔가 만질 것이 필요해서, 기분이 좋아지기 때문에, 나를 지탱시켜주는 버팀목역할을 하기 때문에, 니코틴중독이 되어서, 습관적으로, 사교적인 이유의 7가지이다.

1) 흡연으로 활력소를 얻는 경우

담배를 피우지 않으면 머리 회전이 빨리 되지않고 행동도 느려지기 때문에 담배를 피우는 경우이다. 이런 유형의 사람들은 으시대기 위해서 담배를 피우는 경향이 있고 정신을 맑게 하기 위해서 담배를 피운다고 믿는다.

피곤할 때 담배 한 대를 피우는 것이 피로를 물리친다고 생각한다. 사실 담배에는 니코틴이 있어 커피와 같이 우리 몸을 자극하는 효과가 있다. 심장에 영향을 주기 때문에 심장을 좀 더 빨리 뛰게 하고 혈압을 약간 올리게 된다.

이런 유형의 흡연자들은 담배를 피우는 것보다 매일의 규칙적인 운동이 훨씬 우리 몸을 깨워주는 역할이 있다는 것을, 우리 몸에 활력소를 가져온다는 사실을 깨닫게 해줘야 한다.

이러한 유형의 사람들은 충분한 휴식을 취하는 것이 도움이 된다. 담배를 피우고 싶을 때는 잠깐 주변을 걷는 것이 좋다. 음식을 골고루 섭취하는 것이 힘을 내는 원천이 될 것이다. 찬 물을 마시는 것이 정신을 맑게 해주는데, 물을 마실 때마다 '이 물이 니코틴으로 찌든 내 몸을 맑게 해준다'고 생각한다면 효과는 더욱 뛰어나갈 것이다.

무료해지는 것을 경계해야한다. 이럴 때마다 친구에게 전화를 한다든지, 잡지를 보거나 게임을 하도록 하는 것이 담배를 피우는 것을 줄여 줄 것이다.

2) 뭔가를 만지기위해서 담배를 피우는 경우

사람에 따라 다소간의 차이는 있지만 만지작거리고 싶어하는 욕구가 있다. 이런 유형의 사람들은 라

이터나 성냥을 소리내며 돌리거나, 공연히 라이터로 불을 켜는 행동을 보인다. 담배를 피울 때는 내뿜은 담배연기로 도너츠를 만들곤 한다. 이러한 만지작거리고 싶은 욕구는 손이 허전하다는 이유로 담배나 라이터를 잡게 된다.

동전을 만지작거리거나 반지를 돌리게 하는 것이 도움이 된다. 이런 유형의 사람들이 금연을 하게되면 음식을 자주 먹게 된다. 담배 생각이 날 적마다 입안에 음식을 넣는 것으로 대리 만족을 추구하는 경향이 있다고 한다. 악력계와 지압봉을 가지고 다니는 것도 좋다.

이것으로도 만족하지 못한다면 모형 담배나 실제 담배를 손에 잡게 할 수 있다. 하지만 이런 것들은 완전히 담배로부터 해방되지 못했다는 느낌을 가져다 주기 때문에 그리 바람직하진 않다고 여겨진다.

3) 흡연으로 즐거움을 얻는 경우

이런 유형의 흡연자들은 담배를 피우면 기분이 좋아지고, 즐거움을 얻게된다고 생각하며, 기분이 좋거나 편안할 때 흡연을 하게 된다. 즉 흡연으로 신체적인 즐거움을 얻는다는 것이다.

이 경우 재미있다고 생각되는 여러 가지 운동에 관심을 기울인다면 비교적 쉽게 금연할 수 있다.

담배를 끊어서 무엇이 좋아질 것인지를 생각해보는 것이 도움이 된다. 음식 맛이 좋아지고, 주위의 환경이 깨끗해진다는 것은 여간 상쾌한 일이 아닐 수 없다.

흡연자는 남에게 혐오감을 줄 수 있다는 사실을 항상 명심해야 한다. 담배를 끊음으로써 걷고 달리는 운동 능력이 향상되고 더 나가서 나 스스로가 흡연을 조절했다는 성취감을 느끼는 것은 매우 기분 좋은 일일 것이다.

다음은 담배를 끊음으로써 오는 경제적인 이익도 적지가 않다.

이렇게 금연으로 오는 이익을 생각해보는 것이 이런 유형의 흡연자들에게 도움이 되겠지만, 그래도 참

기 힘들 경우에는 니코틴 중독의 유형과 마찬가지로 니코틴 대체품을 고려해야한다.

4) 니코틴 중독인 경우

어떤 물질에 중독이 되었다라고 하는 것은 쉽게 한마디로 말하면 그 물질을 끊었을 때 금단증상 나타나는 것을 말한다.

니코틴의 금단 증상은 불안, 초조, 집중력 장애, 두근거림, 두통 등의 다양한 증상이 있다. 이런 니코틴 중독인 경우에는 의사와 상의하는 것이 필요하다. 이 경우 니코틴체제가 필요할 것이다. 니코틴 껌이나 니코틴 패치를 사용한다.

니코틴 껌이나 패치를 사용할 때 주의해야할 점은 충분한 량을 충분한 기간동안 사용하는 것이다. 3개월 이상 충분히 사용한 후 서서히 줄여간다. 하지만 6개월을 지나면 안된다.

담배를 끊기로 작정한 날 하루 이틀 전에 평소 보다 훨씬 많은 담배를 피우는 것은 담배에 질리게 해서 담배 맛과 흡연 욕구를 없애주기도 한다. 담배를 생각나게 하는 물건들을 모두 치우고, 가지고 있는 모든 담배를 잘라버리거나 찢어 버리는 것이 도움이 된다. 금단증상이 있을 때는 담배를 피우는 장소나 담배 피우는 친구들을 피한다.

5) 자신을 지탱해주는 버팀목 역할을 하는 경우

사회생활을 한다는 것은 매우 많은 스트레스를 느끼게 된다. 업무로부터 오는 스트레스, 인간관계, 금전 문제, 가정생활 등 많은 스트레스와 더불어 지낼 수 밖에 없다. 이러한 상황에서 흡연행위가 스스로를 지탱해주는 역할을 한다는 것이다.

이런 유형의 사람들은 어떤 일로 화가 났을 때, 불안하고 당황할 때, 우울하거나 귀찮은 것으로부터 벗어나고 싶을 때 담배를 피우게 된다.

이런 사람들은 금연에 들어가기 전에 다음과 같은 준비를 해야한다.

먼저 이완 훈련에 익숙해져야 한다. 이 이완 방법

은 여러가지가 있지만 사람마다 효과가 다르게 나타나기 때문에 자신에게 적절한 이완방법을 발견하고 익숙해지도록 연습하는 것이 중요하다. 이완방법으로는 명상이나 호흡법 등이 있고, 측면, 바이오피드백 등의 방법도 효과가 좋은 것으로 알려져 있다.

조깅이나 자전거타기, 수영 등의 유산소운동은 긴장을 완화시키고 기분을 좋게 한다.

할 수 있다면 미리 이런 상황을 예측해서 피하는 것이 도움이 될 것이다. 충분한 휴식시간을 가지도록 하고 따뜻한 물 속에 들어가는 것과 마사지를 받는 것, 안락의자에 기대어 경치를 감상하는 것이 좋은 이완 방법이 될 것이다. 물론 감미로운 음악을 듣는 것도 좋은 방법이다.

6) 습관적으로 담배를 피우는 경우

이런 사람들은 자신의 담배가 재떨이에서 타고 있는데도 또 다시 담배불을 붙이게 된다. 이 경우는 비교적 금연하기가 쉽다.

단지 자신이 담배를 피운다는 것을 알아야 한다. 이것을 아는 좋은 방법은 흡연일기를 사용하는 것이다. 담배갑과 셀로판 종이 사이에 시간별로 표시할 수 있도록 표를 만들어 넣어두고서 담배를 꺼낼 때마다 그 시간대에 빗금을 하나씩 긋던지 '正'를 써간 다.

이렇게 하면 언제 담배를 피우는지, 어떤 상황에서 담배를 피우는지를 쉽게 파악할 수 있을 것이다.

이 유형의 사람이라면 담배를 서서히 줄여가는 방법이 도움이 될 것이다. 담배를 피울 때도 얇게, 또 적은 횟수로 들며마시는 것이 좋다.

평소 흡연하는 장소와 다른 곳에서 담배를 피우고 익숙하지 않은 손을 사용하는 것도 좋은 방법이다.

담배를 피우는 동안에는 아무 일도 하지않도록 하고, '회사에서는 화장실, 집에서는 실외'와 같이 흡연하는 장소를 일정하게 지정하는 것이 좋다.

담배를 피울 적마다 '과연 이 담배를 내가 원하는 가'를 자문해본다면 의외로 좋은 결과를 가져다 줄

것이다.

7) 사회적인 이유로 흡연하는 경우

우리나라 직장인들에게서 가장 많은 흡연 이유 중 하나이다. 최근 흡연을 규제하는 회사들도 많이 생겨났지만, 아직도 담배가 인간관계에 도움이 된다고 믿고 있는 사람들이 많다.

이 경우에는 주변 사람들에게 '내가 금연 중'이라는 것을 알려야 한다. 많은 연구에서 금연에 성공한 사람들은 실패한 사람들에 비해서 사회적 지지, 가족의 지지를 받고 있는 것으로 나타났다.

그렇기 때문에 금연 준비 과정에서 미리 이러한 주위 자원들을 잘 사용할 수 있는 계획을 세우는 것이 앞으로의 금연 성공을 보장해 주는 것이라고 할 것이다.

2. 금연 이유 조사

금연을 시작할 때의 금연 의지는 얼마가지 않아 약해지고 흡연 충동의 유혹에 고통받게 된다. 이 때 금연 이유를 써두면 처음의 금연 의지를 다시 회복할 수 있다. 이렇기 위해서는 마치 일기를 쓰듯이 금연 이유를 기록하도록 한다.

3. 금연일 결정

금연 준비과정에서 마지막으로 할 일은 금연일을 정하는 것이다. 사람마다 월요일에 힘이 나는 사람, 주말에 힘이 나는 사람 등 여러 유형이 있다. 자신이 어느 유형에 속하는지에 따라 금연일을 정하고 가족들 앞에서 금연 서약서를 써두는 것도 매우 중요하다.

금연 유지

금연의 성공여부는 흡연 충동과 니코틴 금단증상을 어떻게 다루는가에 달려 있다고 할 수 있다. 니코틴 금단 증상은 다행히 3, 4일이 지나면 감소하기 시작하며 이와 함께 흡연 충동도 감소하기 시작한다.

흡연충동이 생길 때 어떻게 할 것인가를 미리 생각해 둔다면 금연을 유지하기가 쉬워질 것이다.

금단증상은 금연 직후 발생해서 3, 4일에 가장 심하다. 이후에는 감소하는데 간혹 10~14일에 악화되는 경우도 있다. 금연 시작 후 한 개비라도 피웠다면 금연에 실패한 것이며, 전 과정을 다시 시작해야 한다.

대부분이 경험하는 금단증상으로는 불안과 초조, 수면장애, 집중력 장애, 공복감, 진전, 심박수 증가, 발한, 어지러움, 두통과 피로 등이다.

이런 증상은 신체적 운동이나 이완요법으로 극복할 수 있다. 카페인을 함유하고 있는 음식이 흡연 충동을 유발할 수 있다. 이런 식품들을 피하도록 한다.

간혹 체중을 유지하기위한 목적으로 흡연을 하는 경우를 볼 수 있다. 아무래도 여성에게서 이런 이유를 많이 찾아볼 수 있는데, 이 경우 체중이 불안한다면 금연에 실패하게 될 가능성이 높아진다. 금연을 하게되면 3, 4 Kg정도 체중이 늘어난다.

그런데 체중을 3, 4 Kg 줄일 정도의 병은 꽤나 심각한 병이다. 이것은 그만큼 담배가 몸에 해롭다는 것을 말해주는 것일 것이다. 행여나 체중조절을 위해서 담배를 피우겠다는 생각은 버려야 한다. 식사조절과 규칙적인 운동으로 체중을 본래대로 유지할 수 있을 것이다.

흡연을 중단한 경우 오히려 기침이 심해지는 경우가 있다. 이것은 폐의 기능이 되살아나서 기관지 섬모 운동이 활발해지면서 기침반사가 생겨나는 것이다. 대개 짧은 기간 지속되지만 어떤 경우 몇달까지도 계속될 수 있다는 것을 알아야 한다.

금연에는 보상이 따르게 된다. 건강이 증진되고 음식의 맛과 냄새를 즐길 수 있게 되는 것이다. 그렇지만 이런 것들은 하루 아침에 변화되는 것이 아니다. 만일 금연으로 얻는 이익을 날마다 맛볼 수 있다면 저절로 힘이 나서 금연 상태를 유지할 수 있을 것이다. 매일매일의 사소한 일이라도 금연의 이익을 찾으려는 노력이 금연 상태를 잘 유지해 줄 것이다.

결론

아무리 금연 준비를 잘했다고 하더라도 한 번에 성공하기는 어렵다.

한 연구에 의하면 4번째 시도할 경우 성공률이 가장 높다고 하는 것을 보면, 금연은 그리 쉽지않은 것이다. 이 때 의료인들의 자세가 중요하다.

금연 실패로 의기소침해진 환자에게 용기를 북돋아줘야한다. 이번의 실패는 실패 자체로 끝나는 것이 아니라 다음 성공을 위한 귀한 밑바탕이 되는 것이라는 것을 강조해야 한다.

건강증진의 시대에 의료인들의 금연 권고는 매우 중요하다. 단순히 '담배를 끊으라'는 한 마디에도 5%의 금연 효과가 있다는 것은 그 중요성을 더욱 강조해준다. 우리를 찾는 환자들에게 금연을 자신있게 권하는 것은 우리 의료인들의 사명이자, 보건관리자의 역할에 중요한 수단이 된다는 것을 명심해야 한다.