

## 학문에는 왕도(王道)가 없지만 금연에는 왕도(王道)가 있다

서홍관 ■ 서울백병원 가정의학과 과장·금연클리닉 소장

원래 금연에 관심이 많았던 터에 병원의 지원을 받아 작년 가을에 금연클리닉(전화 02-2270-0915)을 개설했지만 아직도 한산한 편이다. 많은 사람들은 담배를 끊기 위해 금연클리닉을 방문하라고 하는 말에 거부감을 보인다. “아, 담배 끊는데 금연클리닉까지 갈 필요가 뭐 있어요 그냥 끊으면 되지. 담배는 맘만 먹으면 언제든지 끊을 수 있어요. 전에도 두어달 끊은 적 있어요.” 대개 이런 식이다. 그러나 그게 사실일까?

어떤 조사에 의하면 담배를 피우는 사람 중에 언젠가는 끊어야겠다고 생각하는 사람이 60~70%에 이른다고 한다. 그러면 그 사람들은 언젠가는 끊겠다고 생각하면서도 실제로는 실패하고 있는 셈이다.

담배를 쉽게 끊지 못하는 데는 몇가지 이유가 있다. 첫째는 담배 연기 속에 들어있는 니코틴에 중독되어 있기 때문이다. 니코틴에 중독되어 있다는 것은 니코틴이 공급되지 않으면 금단

증상(禁斷症狀)을 나타내어 다시 니코틴을 찾게 된다는 뜻이다. 금단증상이 생기면 머리는 멍해지고, 안절부절 못하고, 화를 잘 내게 되고 잠도 잘 못자기 된다.

둘째는 흡연자들은 특정한 상황에서 유달리 담배를 많이 피운다. 대개 스트레스를 받을 때 담배를 피우는 경향이 있다. 중요한 결재를 할 때 고민할 게 많기 때문에 많이 피우는 경우도 있고, 글을 쓰면서 담배를 많이 피우는 수도 있고, 바둑을 둘 때나 술을 마실 때 많이 피우는 경우도 있다. 평소에 흡연을 잘 안 하던 사람도 이러한 특정 상황이 오면 강렬한 흡연 유혹이 그 사람을 휘감게 된다. 이것을 담배에 심리적으로 의존되어 있다고 말한다. 그런 점에서 담배는 일종의 마약과도 같다. 따라서 담배는 생각처럼 의지만으로 쉽게 끊기가 어렵다.

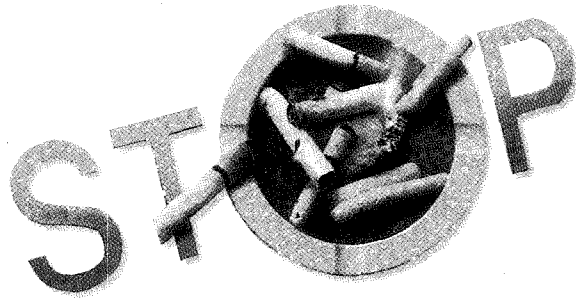
학문에는 왕도(王道)가 없지만 금연에는 왕도(王道)가 있다. 특히 니코틴 의존도가 높은 사람일수록 혼자 의

만으로 끊기 힘들기 때문에 본인의 의지만으로 끊으려다가는 좌절감만 깊어질 수 있다. 따라서 그런 분들에게는 니코틴을 피부를 통해서 공급함으로써 금단증상을 줄여준다.

니코틴 패치는 니코틴 농도에 따라서 세 가지 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 날부터 붙이는 것이다. 니코틴 패치는 보통 6주~8주간 매일 한 장씩 붙인다.

누구나 담배를 많이 피우는 특정한 상황이 있다. 술자리나 바둑들 때 담배를 많이 피는 사람은 그런 자리를 적어도 몇 주 동안 피하도록 하고, 식후에 흡연하는 습관이 있다면 이제부터는 식후에 곧바로 일어나서 산책을 하거나 양치질을 하는 등 나름대로 대책을 세워야 한다. 그런 자리를 피할 수 없을 때는 차(茶)를 몇잔 씩 준비했다가 천천히 심호흡하면서 마신다든지 아니면 책상에 껌을 놓고 담배를 피고 싶을 때마다 껌을 씹는다든지 해서 입이 무엇인가 하도록 한다.

금연일은 보통 월초나 주초 등 확실



히 구분되는 날을 정하는데, 가족의 생일이나 결혼 기념일 등 특별한 날이면 더욱 좋을 것이다. 하지만 지금 금연 생각이 든 지 2주 이내의 날짜로 정해야 마음이 약해지지 않는다.

담배를 끊으면 체중이 늘어나서 흡연을 다시 시작하는 사람이 많다. 특히 여성들에게서 이런 성향이 심하다. 금연클리닉에서는 이들을 위해서 영양상담을 통해서 체중관리를 해야 한다.

물론 의지가 강하고, 동기(動機)가 확실한 사람은 혼자서 얼마든지 담배를 끊을 수 있다. 그러나 대부분의 흡연자들에게 금연은 그렇게 쉬운 문제가 아니다. 금연클리닉은 금연하고자 하는 사람들을 도와서 건강으로 이끄는 건강클리닉이다.

담배피는 습관은 아메리카 원주민들이 피우던 것을 콜럼부스가 유럽에 소개하여 전세계에 퍼졌다. 그러나 금연클리닉이 앞으로 활발하게 활동하게 된다면, 흡연은 지난 400년 동안 지구상에 벌여졌던 하나의 사건으로 역사책에 기록될 날이 멀지 않았다고 해야 할 것이다. †