

갑신년 새해 사업장에서의 금연운동 시작에 앞서

대부분의 사람은 새해를 맞이하면서 올해는 무슨 일을 할 것인지 많은 계획이 쏟아져 나온다. 그중 단연 으뜸이 금연일 것이다. 최근 사업장에서도 금연운동을 전개한 곳이 많은데 망설이는 근로자 또한 많다. 그럼 상계백병원 김성원 금연클리닉 소장의 자료를 이용하여 갑신년 새해에 금연을 시작해 본다.

1. 금연에 자신감을 갖자

담배 끊는데 성공하려면 담배를 끊어야겠다는 확실한 금연 동기가 있어야 하며, 여기에 금연에 성공할 수 있다는 자신감을 가져야 한다.

금연을 시도하는 사람들의 대부분은 내가 왜 담배를 끊으려고 하는지 확실한 금연 이유를 가지고 있다.

금연의 일반적인 이유

- 건강 때문에
- 부인과 아이들이 원해서
- 담배 때문에 피로를 쉽게 느껴서
- 숨이 차서
- 깨끗한 이미지 관리를 위해서
- 주변 사람에게 간접적으로 피해를 주기 싫어서 등

그런데, 대부분의 사람들은 “과연 금연에 성공할 수 있을까?”라는 자신감이 많이 부족하다. 그러나 이러한 불안감은 오히려 금연 성공률을 떨어뜨리는 이유가 된다.

통계적으로 금연에 성공한 사람들은 평균 4회 정도 금연에 실패한 경험을 갖고 있다. 즉, 금연을 시도하면 할수록 금연에 성공할 확률은 더욱 높아진다고 할 수 있으므로 “난 할 수 있다”는 자신감을 가지고 재차 금연에 도전해야 한다.

2. 금연과정을 아시나요?

주위를 살펴보면 금연에 도전하는 사람들은 많지만 성공하는 사람은 많지 않은 것을 볼 수 있다. 막상 선언하고 담배를 버리는 것까지는 했지만 다음부터 찾아오는 힘든 고비들과 맞닥뜨렸을 때 그냥 무너져버리고 마는 경우가 많다.

이러한 고비를 잘 극복하기 위해서는 금연과정, 즉 금단현상 등에 대해 잘 알고 있어야 하고 이것이 금연 성공에 큰 영향을 주는 요소임을 알아야 한다.

3. 금연의 적 대처 방법

금연을 성공하려면 금연 과정 중에 생길 수 있는 여러 가지 상황에 잘 대처할 수 있는 기술이 있어야 한다. 먼저 자신이 어떤 상황에서 담배를 주로 피우는지, 흡연하게 만드는 상황이 무엇인지를 금연을 하기 전에 미리 파악하여 금연 후 이런 상황이 오면 재빨리 알아내어 대응해야 한다.

그러기 위해서 금연하기 전에 2일 정도 담배갑에 약간 찢은 종이를 끼워 넣고 다니면서 담배를 피울 때 마다 그 시간, 장소, 상황, 감정 상태 등을 적으면, 자신이 주로 어떤 상황에서 담배를 피우는지를 알 수 있어 대책을 세울 수 있다.

예를 들어, 식사 후 흡연습관은 식사후 양치질을 하고 활동성 있는 일을 찾고, 또한 회식자리는 가급적 피하고, 불가피하게 참석할 경우에는 비흡연자와 함께 자리를 하며, 술은 적게 마신다. 특히 화장실에서의 습관 흡연인 경우, 금연을 시도하기 전에 화장실에서의

흡연을 먼저 고친후 금연에 도전하면 성공확률을 높일수있다.

4. 담배가 너무 피고 싶을 때를 대비하자

금연을 시작하다보면 몇 번의 고비가있다.그 때는 담배를 피고 싶다는 생각이 간절히 든다.이 때 대부분의 사람들이 무너지는데,이 때 어떻게 할 것인가에 대해서도 미리 준비해야한다.

너무나 간절히 담배를 피고싶다 하더라도 대개 흡연 충동은 35분이면 담배를 피우든지 안피우든지 간에 사라져 버린다는 사실을 기억해 두어야 한다.그리고 천천히 깊게 숨을 들이마시고 냇을 쉴 때까지 참았다가 천천히 내쉰다.이와 같은 호흡이완운동을 열 번 정도 반복하면 흡연 충동을 이겨낼수있다.

또는 찬물로 샤워를 하거나 냉수,과일,무가당 껌 등을 씹는 것도 좋은 방법이 될수있다.

5. 금연 준비해 나가기

금연할 결심이 섰다면 서서히 금연을 준비해 나가야한다.

금연법의 종류

- 단번에 끊기 (단연법)
- 니코틴 섭취의 점진적 감량 (감연법)
- ① 담배 상표 바꾸기
- ② 담배 개비 수 줄이기
- ③ 흡연 시간 늦추기
- ④ 흡연 간격 늘리기

예를 들면 언제 끊을 것인지, 단번에 끊을 것인지 아니면 흡연 개비 수 줄이기, 금연 보조제를 사용할 것인지, 금연클리닉이나 금연교육 프로그램에 참가할 것인지 등을 결정해야한다.

가. 단번에 끊기

단연법은 가장 불편하면서도 가장 널리 쓰이고 있는 방법이다.보통 새해,자녀의 생일,명절과같은 특정한 날을 금연 시작일로 계획하였다가,예정된 금연일에 완전히 담배를 끊는 것이다.

이 방법은 이전 금연 시도에서 금단증상이 심하지 않았거나 니코틴 의존 척도에서 니코틴 의존도가 2점 이하이면서,하루에 10개비 미만의 담배를 피우는 흡연자가 시도해 볼수있는 방법이다.

또한,니코틴 대체요법이나 전문가와의 상담,집단 교육 등의 방법과 같이 시행한다면 금연 성공률을 훨씬 높일수있다.

나. 담배상표 바꿔피기

이 방법은 2-3주에 걸쳐 평소 피우던 담배의 니코틴 함량보다 적게 들어 있는 다른 상표의 담배로 바꿔 피우다가 금연일에 완전히 금연하는 방법이다.이때 평소 피우던 담배 개비 수를 그대로 유지하면 몸속에 들어오는 니코틴 양은 점차 줄어들고,낮아진 니코틴 농도에 신체가 적응하게 되므로 금연 후에 금단 증상을 줄일수있다.

이 방법을 사용하려면 미리 계획을 세워서 기록해 두는 것이 중요하다.니코틴 양이 줄어들면 더 피우려는 경향이 있기 때문이다.

이 방법에서 중요한 것은 한 담배에서 다른 담배로 넘어갈 때 이전 담배 상표와 완전히 결별하는 것이다.

담배 상표를 바꿔피는 방법은 아래 표를 참조하여 고니코틴 함량담배에서 차례로 저니코틴 함량담배로 바꿔 핀다.바꿔서 피우는 기간은 1주일로 하고,자신이 고니코틴 함량담배를 피운다면 금연일을 2주 후로 잡는 것이 좋다.

■ 고니코틴

것이다.

라. 흡연시간 늦추기

흡연량을 줄여나가는 또 다른 방법은 흡연 시간을 늦추는 것이다. 매일 첫 번째 담배를 피우는 시간을 늦추어 나가면 된다.

이 방법 역시 주의할 점은 평소보다 더 깊게 그리고 더 끝까지 피우지 않는다는 점이다.

금요일 설정
매일 흡연시간 늘리기 제2일 오전 11시
담배 양을 1개씩 피우거나 담배의 1/3수를 줄이는 방법
금요일 오후 7시 흡연할 시 6월 오후 7시 조절할 수 있도록 하라
제1일 흡연일
지 않은 담배만 피우지 않기 때문에 꼭 담배가 피고 싶은 위험 상황에 담배를 피게 되는 버릇은 깨뜨리지 못하는 단점이 있다. 예를 들면, 텔레비전을 보면서 피던 담배는 안 피지만 점심 식후에 피던 담배는 여전히 피는 경우이다.

이러한 약점을 보완한 것이 바로 흡연 간격을 늘려 나가는 방법이다. 이 방법은 흡연 욕구에 따라 담배를 피우는 것이 아니라 미리 정한 일정한 시간 간격으로 담배를 피는 것이다.

이 방법을 선택하면 하루 중 일정하게 정해진 시간에만 담배를 피어야 한다. 그리고 담배를 필 수 있는 간격은 계획된 시간표에 따라 점차 길어진다. 그리고, 각 흡연 간격의 첫 5분 이내만 담배를 피워야 한다. 만약 담배 필 시간을 모르고 지나쳤다면 그 담배는 과감하게 포기하고, 다음 담배를 피울 시간까지 기다린다.

이 방법은 흡연 간격을 늘려 하루에 2~4개비가 되면 완전히 담배를 끊으면 된다. 즉, 하루 중 16시간에 걸쳐

상 표 명	니코틴량	상 표 명	니코틴량
88골드	1.0	88라이트	0.7
솔	1.0	라일락	0.75
갯투	0.9	웨네스	0.8
장미	0.9	켄트	0.9
88멘솔	0.8	켄트(마일드)	0.9
라일락멘솔	0.8	마일드세븐(라이트)	0.7
도라지	0.8	마일드세븐	0.9
시나브로100\$	0.7	버지니아슬림(라이트)	0.7
디스플러스	0.7	말보로(라이트)	0.7
오마사리프	0.7	말보로	1.1
88더럭스	0.7	셀렘(라이트)	0.7
마일드	0.7	던힐	1.2

상 표 명	니코틴량	상 표 명	니코틴량
시나브로	0.5	에세	0.6
한라산	0.5	심플	0.6
		하나로라이트	0.6


다. 담배개비 줄이기

이 방법은 말 그대로 하루에 몇 개씩 흡연량을 줄여

만일 하루에 20개비를 피워 오셨다면, 매일 5개씩 줄여나간다. 만일 11~20개비를 피운다면 하루에 3개비씩 줄여나가며, 하루에 10개비 미만을 피운다면 하루에 1개비씩 줄여나간다. 금요일은 하루 흡연량이 5개비에 도달한 다음 날로 하면 된다.

평소보다 더 깊게 빨거나 더 끝까지 피우면 안 되며, 흡연 충동을 다룰 수 있는 나만의 전략을 짜거나 대처할 수 있는 활동을 개발하는 것이 도움이 된다.

만일 이 방법을 사용할 때 자꾸 담배를 더 피고 싶은 유혹이 생긴다면 당신에게는 단연법이 보다 적당할

24개비를 피우는 흡연자라면 첫주에 한시간에 한 대씩 피운다.(23로 감소, 16개비) 다음 둘째주는 2시간에 한 개비씩 피운다. 이렇게 매주 13씩 줄여 하루에 2-4개비 흡연량이 되면 금연을 시작한다. 

성공률이 높은 금연지침

서울백병원 금연클리닉 김철환 교수의 금연지침

- (1) 담배를 끊으려고 결심했다면 우선 스스로 금연 시작일을 정해야 한다. 생일, 결혼기념일 등 특별한 날이나 월 초, 휴일을 정하는 것이 좋다. 만약 정 담배를 끊지 못하겠다고 생각하는 사람은 단 1주일만이라도 끊어보겠다고 생각하고 시작해 보는 것이 중요하다.
- (2) 금연 시작일을 정했다면 이제 주위 사람들에게 이를 알리도록 한다. 아내에게 알리고, 직장 동료들에게도 언제부터 담배를 끊겠다고 큰소리(?) 친다. 특히 담배를 끊는데 가장 강력한 방법은 자녀와 금연을 약속하는 것이다.
- (3) 금연 시작일까지 담배를 최대한 줄여간다. 두 갑 피었다면 한 갑 이하로 줄이도록 한다. 담배를 줄이는데 가장 좋은 방법은 시간을 정해놓고 담배를 피우는 것이다.
예를 들어 매시 정각에만 담배를 피우고 다른 시간에는 담배를 피우지 않는 식이다. 그리고 그 시간을 5-7일마다 2시간, 3시간으로 늘리도록 한다.
- (4) 금연일이 됐다면 주위 사람들에게 오늘부터 완전히 담배를 끊는다는 것을 알리도록 한다. 담배를 생각나게 하는 모든 것을 치우는 것도 잊지 않는다. 식후 흡연하는 습관이 있다면, 이제부터는 식후에 곧바로 일어나 산책을 하거나 양치질을 하는 등 나름대로 대책도 세워야 한다.
- (5) 담배를 너무나도 피고 싶어 곧 포기하고 싶은 생각은 금연 후 2주 동안이 매우 심하다. 이때는 심호흡과 냉수 마시기, 껌 씹기 등이 도움이 된다. 또한 운동이나 기타 취미생활을 하는 것도 좋다.
니코틴 패치는 금단증상을 줄여주므로 담배를 끊은 날부터 매일 아침 붙여붙이도록 한다. 보통 6-8주간 붙이는 것이 좋다.
- (6) 담배를 많이 피우는 자리(술자리, 흡연장소 등)를 삼가고, 과식과 맵거나 짠 자극성 음식을 피해야 한다. 이런 습관을 고치지 못하면 담배의 유혹에서 벗어나기 힘들다.
- (7) 잠은 충분히 자야하고 가벼운 냉수마찰이나 운동이 좋다. 그리고 담배를 대신할 수 있도록 물을 자주 마시고 팝콘, 오이, 홍당무를 먹도록 한다.
- (8) 스케일링 등의 치과 치료도 금연효과를 높인다.
- (9) 가족이나 직장동료는 금연하는 사람을 많이 칭찬해 주고, 계속 금연할 수 있도록 격려해 줘야 한다. 담배 생각이 날 때마다 자신과 가족의 건강과 행복을 떠올리면서 이겨내야 한다.
- (10) 만약 금연에 실패한다고 해도 실망하지 않도록 한다. 다시 시도하면 된다.
금연에 성공하는 사람들은 대부분 3-4차례 시도한 후 성공하는 경우가 많다.

금연은 처음 2주만 넘기면 거의 성공했다고 할 수 있다. 특히 금연을 강조하는 사회적 분위기와 의사의 조언, 가족의 격려 등이 있다면 좀 더 많은 사람들이 성공할 수 있을 것이다.