

이 글은 한국보건사회연구원이 운영하는 「건강길라잡이」 (<http://www.hp.go.kr>)에서 발췌한 내용입니다.

## 금연의 방법

연초가 되면 많은 사람들이 금연을 결심한다. 그러나 결연한 의지가 없다면 작심삼일이 되기 쉬운 금연. 피우고 싶은 욕구를 무조건 참기 보다는 적절한 방법을 찾아내 금연보조기구나 클리닉의 도움을 받는다면, 2007년에는 금연에 성공할 수 있을 것이다. <편집자 주>

### 단계별 금연 방법

금연에 성공하기 위해 가장 중요한 것은 자신의 의지이다. 그러나 흡연자가 많은 우리나라에서 담배를 끊는 것이 그리 쉬운 일은 아니다. 자신의 흡연 형태와 흡연량을 관찰하여 자신에게 맞는 금연방법을 시행하고 스스로 금연하기 어려울 경우 금연교실이나 전문가의 도움을 받는 것이 바람직하다.

담배를 끊기로 결심하고 나면 우선 자기가 왜 담배를 피우는지 그 이유를 알아내야 담배 대신 다른 습관이나 활동으로 흡연을 대치시킬 수 있다. 시험적으로 약 12시간 정도 담배를 끊어 자신의 니코틴 중독을 평가한다. 니코틴 중독이 심할 경우 이에 따른 금단증상도 심하게 나타날 수 있으므로 금연클리닉 등을 이용하여 전문가의 도움을 받거나 금연보조제를 사용하는 것이 바람직하다.

- 영유아에게는 담배연기가 기관지염, 폐렴과 같은 질병의 발병률을 높이는 원인이 된다.
- 간접흡연은 장기적으로 청력저하의 원인이 된다. 1997년에 캘리포니아 환경보호 단체의
- 추정에 따르면, 이러한 간접흡연으로 인한 무제로 의사를 찾는 사람이 미국에서 연간 0.7~1.6백만 명 정도에 이른다고 보고했다. 이 연구는 미국에서 청력이 저하된 사람의 13%가 담배로 인한 것임을 보여준다.
- 이미 간접흡연에 노출된 어린이들에 있어, 간접흡연이란 그들에게 천식을 유발하는 위험적인 요소가 된다. 이 분야의 권위 있는 전문가들은 간접흡연이 건강한 어린이들에게도 실제로 천식을 발병케 한다는 연구 결과를 발표했다. 1992년 미국 환경보호단체는 간접흡



연에 노출된 어린이들 중 8,000~26,000명이 매년 새롭게 천식에 걸린다고 추정했다.

- 어머니가 담배를 피울 때, 그 어머니의 아기가 갑작스럽게 사망(영아돌연사)할 가능성이 매우 높아진다. 이러한 영아의 갑작스러운 사망이 담배 연기 속의 구성물질로 인한 것인지 간접흡연으로 인한 것인지에 관해 이야기하기는 어렵다. WHO의 1999년 국제회의에서 어머니의 흡연은 전체 영아 돌연사의 1/3~1/2을 차지하는 주된 원인이란 결론을 내렸다.
- 임신부의 흡연은 태아의 평균 몸무게를 감소시킨다. 간접흡연에 노출된 비흡연 임신부의 경우에도 또한 간접흡연이 출생몸무게를 감소시키는 원인이 된다.
- 간접흡연이 자연유산, 수막구균염, 어린이 암, 그리고 백혈병과 같은 질병(사람의 지력과 거동에 좋지 않은 영향을 주는 질병들)을 유발시키는 원인이란 증거를 찾기 위해서는 좀 더 연구가 필요하다.

### 금연실시 단계

담배를 끊는 방법에는 서서히 흡연량을 줄이는 감연법과 한 번에 끊는 단연법이 있으며 필요 시 금연보조제를 사용할 수 있다.

감연법 - 서서히 흡연량을 줄이는 것으로 쉽게 시도해 볼 수 있는 이상적인 방법으로 보이지만 성공률은 높지 않다.

- 흡연량을 단계적으로 줄이는 계획을 세운다.
- 담배를 반만 피우고 버리거나 격일로 담배를 피운다.

- 하루 중 첫 담배를 늦춰 피우고 마지막 담배를 앞당겨 피우며 잠자리에 일찍 든다.
- 공공장소, 교통수단 그리고 금연지역에서는 절대 담배를 피우지 않는다.
- 담배를 잊기 위한 적당한 레크리에이션이나 운동을 즐기는 등 새로운 분위기와 환경을 만들도록 노력한다.

단연법 - 한 번에 딱 끊는 방법으로 성공률이 가장 높다.

- 가장 담배맛이 없어졌을 때, 심신이 가장 한가할 때, 혹은 직장이 연휴로 휴무일 때 등 특정한 시기를 선택해서 단연에 금연을 시도한다.
- 금연 중에는 평소의 생활계획보다 금연을 시도하기 위한 나름대로의 생활계획을 작성하는 것이 필요하다.
- 담배를 끊기로 결심했다가 실패할 때에는 쉽게 허탈감을 느끼게 되는 경우가 많으므로 마음을 굳게 먹고 가능한 편안한 마음으로 실천하도록 한다.

### 흡연욕구와 금단증상

- 금연 후 담배를 피우고 싶은 욕구를 느끼게 되는데, 이럴 때는 서서히 깊게 호흡을 하거나 물을 천천히 마시거나 산책, 운동 등 담배 생각이 나지 않는 다른 활동을 한다. 담배를 끊는 이유와 금연의 이점을 상기한다. 흡연의 욕구를 참는 보상으로 영화를 보거나 평소 자신이 좋아하는 일을 하는 것도 좋다.
- 금단증상이 나타나는 경우도 있다. 이는 신체에서 담배의 해로운 물질들이 없어지는 것을 의미하며 담배를 끊은지 2시간 후부터 서서히 나타나 점점 심해지다가 3일이 지나면 사라진다. 담배를 피우고 싶은 생각은 이후로도 오랫동안 지속된다.
- 금단증상에는 담배를 피우고 싶은 간절한 욕구, 불안, 초조, 손떨림, 식은땀, 두통, 복통, 설사 등 다양한 증상이 포함되며 집중력이 떨어져 일을 하는 데 어려움을 겪을 수도 있다. 금단증상이 나타날 경우 아래와 같은 방법을 활용하거나 금연보조제를 이용하는 것이 좋다. 심할 경우 의사의 도움을 받는다.

### 생활수칙

- 가지고 있는 모든 담배를 버리고 재떨이, 라이터 등 담배와 관계된 모든 물건을 치운다.
- 될 수 있는 한 담배를 피우게 되는 장소를 피하고 도서관, 극장 등 금연이 필요한 장소에서

여가시간을 보낸다.

- 배가 고프면 담배를 피우고 싶은 욕구가 생길 수 있으므로 규칙적으로 식사한다. 채소나 과일을 많이 먹고 육류는 가능한 한 삼간다.
- 아침에 일어난 후 바로 양치질을 하고 식사 후 양치질을 하거나 차를 마셔 담배 생각이 나지 않게 한다.
- 매일 담배를 살 때 드는 돈을 모은다.
- 술, 커피, 카페인이 들어있는 탄산음료 등을 피하고 물과 과일주스를 충분히 마신다.
- 담배를 피우는 대신 사과, 당근 등을 먹거나 무설탕 껌을 씹는다.

### 유지단계

몇몇 사람들은 금연 후 체중이 증가할 수 있으며, 개인에 따라 약 6kg까지도 증가할 수 있다. 이는 정상적인 것으로 식사를 조절하고 신체활동을 늘림으로써 적절한 체중을 유지하도록 한다. 체중 증가보다 흡연이 건강에 훨씬 더 나쁘다는 것을 기억해야 한다. 卍

### 금단증상과 완화방법

증상	내용
갈증, 목, 잇몸, 혀 등의 통증	얼음물 혹은 과일주스를 한 모금 마시거나 껌을 씹는다.
두통	따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불면증	오후 6시 이후에는 카페인 함유된 커피, 홍차, 음료수 등을 마시지 않는다. 이 경우도 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불규칙한 배변	식사를 할 때 생야채, 과일, 도정하지 않은 곡류 등 섬유소가 많은 음식을 먹는다. 매일 6~8잔의 물을 마신다.
피로감	잠깐 잠을 잔다. 금단증상이 있는 동안 무리하지 않는다. 약 2주일에 걸쳐 몸이 자체적으로 회복·치유될 때까지 신체에 너무 무리를 가지지 않는다.
공복감	물을 마시거나 칼로리가 낮은 음료수를 마신다. 저지방, 저칼로리 스낵을 먹는다.
긴장, 신경과민	산책을 하거나 뜨거운 물로 목욕을 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도한다.