



(그림1)

가톨릭대학교 서울성모병원 직업환경의학과 명준표·조윤모 교수팀이 제5기 국민건강영양조사(2010-2012) 자료를 활용하여 평생 금연을 1회라도 시도했던 적이 있는 3,127명의 남성 근로자를 19세부터 40세까지인 젊은층과 41세부터 60세까지인 중장년층 두 그룹으로 층화한 뒤, 금연 실패율을 직업종에 따라 분석한 결과, 서비스 및 판매직 종사자 젊은층의 금연 실패율이 73.2%로 가장 높았다.

※금연을 위한 12가지 실천사항 (도움말 = 정신건강의학과 김대진 교수)

1. 금연할 날짜를 한달 내로 결정한다.

금연일은 스트레스가 적고 의미를 부여하기 좋은 날로 한달 이내의 날짜로 정한다. 만일 금연일을 정하기 어렵다면 담배를 아직 포기하지 못한 상태를 의미하므로 금연을 해야 하는 동기를 더욱 다져야 한다.

2. 흡연 일지를 기록하여 자신의 흡연 양상을 파악하고 담배를 대신할 것들을 실천해 본다.

예를 들면 식후에 소화가 잘되라고 담배를 피운다면 소화제를 준비했다가 복용한다. 대처 방법들이 구체적이고 많을수록 흡연의 위기를 넘기기 쉽다.

3. 주위에 담배를 끊는다는 선언을 하고 협조를 구한다.

4. 금연일전까지 담배를 생각나게 하는 모든 것을 없앤다.

5. 스트레스를 흡연 이외의 방법으로 푼다.

심리적인 불안정감은 금연을 방해하는 복병이다. 심호흡은 간단하고 효과적으로 스트레스 감소를 도울 수 있는 운동이다. 입을 다문 채 어깨와 배에 힘을 뺀 후 속으로 넷을 세며 느리고 길게 숨을 들이쉬는다. 넷까지 세며 참는다. 여섯까지 세며 입을 통하여 천천히 숨을 내쉬는다. 허리를 약간 굽히며 1-2번 가볍게 기침을 하는 것처럼 해서 남은 공기를 내뿜는다. 이러한 연습을 3-4번 반복한다.

6. 칼로 자르듯 끊어야 한다.

담배를 30개피에서 5개피로 줄여 피우면 거의 끊었다고 생각하겠지만 실제로는 니코틴에 대한 신체의 흡수력이 증가되어 15개피 정도로 줄인 효과밖에 내지 못한다. 담배를 끊을 때 가장 흔히 저지르는 실수는 끊지 않고 줄인다는데 있다. 담배를 줄여서 끊는 것은 오히려 고통스러운 방법이면서 결국 실패로 가는 지름길이다.

#### **7. 흡연 욕구를 넘긴다.**

강력한 흡연 욕구를 5분만 참아보자. 흡연욕구를 1-2번 넘길수록 다음 흡연욕구도 넘기기 쉬워진다. 심호흡을 하거나, 물 마시기, 다른 사람에게 금연에 대해 선언하기, 다른 일을 하여 주의를 다른 곳으로 전환하기 등도 효과적이다.

#### **8. 첫 2주의 고비를 넘겨라.**

금연 24-48시간 후에 금단증상은 최대로 나타나고 2주 동안 서서히 감소한다. 금단증상이 심하다면 금연 보조제를 사용한다.

#### **9. 의사로부터 금연 보조제를 처방 받는다.**

과거에 금연 후 2-3일을 견디기 힘들었던 경험이 있거나 니코틴 중독이 의심된다면 약물치료를 2달 내외로 받는다. 니코틴 중독은 아침에 일어난 후 30분 이내에 담배를 피우고 하루 흡연량이 반 갑 이상이라면 의심할 수 있다. 약물치료는 금연의 성공률을 2배 이상 증가시키고 담배를 끊는 기간을 힘들지 않게 넘어가도록 도와주며 금연 후 체중증가를 억제한다. 그러나 약물요법은 담배를 줄이려는 수단으로 사용해서는 안된다. 사용되는 약물에는 니코틴 대체요법과 부프로피온 등이 있으며 사용방법이나 금기증에 대해 의사의 조언을 받는 것이 바람직하다.

#### **10. 금연 초기 2-3 개월은 술자리를 피한다.**

술은 금연을 실패로 이끄는 주요 요인이다. 고비를 넘길 때까지 피하는 것이 현명하다.

#### **11. 체중 증가에 주의한다.**

금연 후 2-5 kg의 체중이 증가할 수 있으므로 담배 대신 간식을 하는 것은 피해야 한다. 운동을 시작한다면 스트레스도 관리되고 체중조절에도 도움이 될 수 있다.

#### **12. 실패했다면 다시 도전한다.**

1년간 금연을 지속해야 금연에 성공했다고 할 수 있다. 3회 이상 금연을 시도한 후에 장기 성공률이 가장 높다. 포기하지 말고 실패로부터 교훈을 얻어 재도전 한다. 금연한 그 순간부터 당신은 건강해 지기 시작한다.