[세미나 Ⅰ]

금연의 행동요법

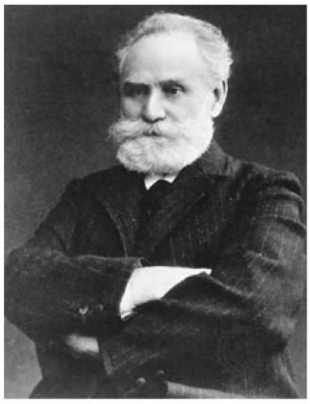
김 철 환

인제대학원대학교/서울백병원 금연클리닉

금연 행동요법의 참고 문헌

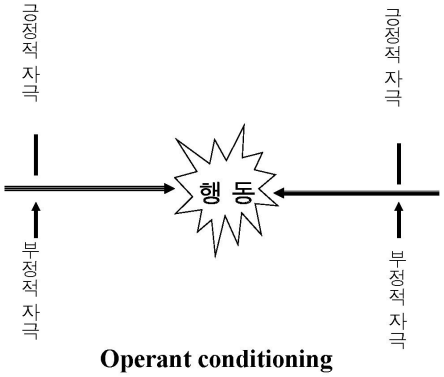
- **National Health Committee of New Zealand. Guidelines for Smoking Cessation. 2002**
- U.S. Department of Health and Human Services. Treating Tobacco Use and Dependence. 2000
- Cochrane Database Syst Rev. 2004
- 이정권 등 국내 논문
- Littell JH, Girvin H. Stages of change. A critique. Bohav Modif 2002

2



3

4



Operant conditioning

5

금연 행동요법의 종류

- 금연 권고(smoking cessation advice by health workers)
- 개별 카운셀링 (individual behavioral counseling)
- 자조 개입(self help intervention)
- 전화 상담(quit-line)
- 금연 클리닉

금연 행동요법의 종류(계속)

- 금연침(acupuncture)
- 그룹 치료(group behavioral therapy)
- 혐오요법 (aversive therapy)
- 행동요법(behavioral modification therapy)
- 최면요법(hypnotherapy)
- 운동

: considered but not recommended

7

또다른 마약 ?

담배의 해로움을 아십니까?

1995 FDA
니코틴 목적
1994 미네소타 소송
WHO 규정

8

금연 권고 및 개별 카운셀링

- **5 A's : Ask, Assess, Advise, Assist, Arrange**
- 개인의 흡연 습관, 실패 경험, 스트레스 정도 파악 및 상담

9

Ask

개별 카운셀링(individual behavioral counseling)

- 의사의 단순한 금연 권고는 효과가 있다는 논문과 효과가 없다는 논문이 공존함.
- **Intensive counselling**은 한 번에 **10**분 이상, **4**회 이상, 총 접촉 시간 **30**분 이상을 의미함.
- **Cochrane Review**는 전화를 포함하여 **10**분 이상 개별 상담도 **6**개월 금연율을 **55%** 늘린다고 보고하고 있음**(OR 1.55, 95% CI 1.27-1.90)**

18

개별 카운셀링 (계속)

- 카운셀링 시간 혹은 만남 횟수와 금연율은 비례함.
- **30**분 이하/이상 **1.9/3.0**
- 카운셀링 내용 : 흡연 이유, 시간, 동기 등 분석,

19

결정틀

흡연	Benefit (계속 흡연할 때 이득)	Concerns (계속 흡연할 때 손해)
금연	Concerns (금연할 때 이득)	Benefit (금연할 때 이득)

20

동기 부여 상담법(motivational interview)

FRAMES - 변화를 위한 동기를 일으키는 6가지 열쇠

1) 되먹이기(Feedback)
- 폐기능, 혹은 호기일산화탄소를 눈으로 보여줌

2) 책임성(Responsibility)
- 피할 것:"당신은 꼭 ...해야한다. 혹은 해서는 안된다."
- 할 것 : "아무도 당신의 흡연을 막을 수도, 변화시킬 수도 없다. 결국 당신에게 달려있다. 당신은 이제까지 그래왔듯이 계속 흡연할 수도 있다. 하지만 이제 변화를 선택할 수도 있다."

21

동기 부여 상담법 (계속)

FRAMES

3) 권고(Advice)
- 행동의 변화를 가져올 수 있는 가장 간단한 전략은 환자에게 필요한 것을 명확하게, 그리고 직접적으로 권고하는 것이다. 예를 들어 흡연자에게 그가 꼭 금연해야 하는 이유를 설명하고 금연을 위해 실천할 것을 구체적으로 알려주는 것은 금연율을 높인다.

4) 식단(Menu) 제공
환자가 스스로 결정한다는 점을 느끼도록 하려면 환자가 고를 수 있는 여러 방법들이 있어야 한다. 따라서 지각있는 상담자라면 환자에게 환자가 선택할 수 있는 여러 가지 방법을 제시

금연으로 인한 경제적 이득
담배 값(1,500원)을 매일 저축 할 경우

저축기간	만기수령액
■ 10년	1천만 원
■ 20년	3천 5백만 원
■ 30년	1억 원
■ 40년	3억 원
■ 50년	7억 원

자료: 한국금연운동협의회

30

담배 한 개피를 피우면 수명이 얼마나 감소될까?

- 1개피 11분 단축
- 20개피 3시간 40분 단축
- 1년에 1달 25일 단축
- 10년에 1년 6개월 단축
- 50년에 7년 단축

31

금연방법

- 금연을 결심한다 → 첫 단계
- 금연 일을 정한다 → 월초, 주말, 생일 등
- 금연결심 알리기
- 금연시작 전날 → 담배를 생각나게 하거나 다시 피울 수 있는 모든 조건을 없앤다.
- 금연시작일 → 시작이 반이다. 니코틴 패치나 껌 사용법을 알린다.
- 금연유지 방법
  - 냉수, 심호흡, 3분 전략
  - 체중조절

32

금연으로 얻는 이득

- 금연 후 30분 → 니코틴 50%
- 한시간 → 니코틴 25%
- 이틀 → 맛과 냄새 감각이 회복
- 2주에서 3개월 → 혈액순환, 폐기능
- 1년 → 심장병위험 ½ 로
- 5년 → 폐암위험 ½로

33

흡연을 합리화하는 이유 깨기

- 할아버지는 애연가인데 100세까지 사셨다.
- 순한 담배를 피운다.
- 담배를 피우는 것보다 끊는 스트레스가 더 해롭다.
- 담배를 끊으면 살이 찐다.

34

자조 개입(self help intervention)

- 각종 금연 자료 제공
- 표준화된 자료만을 제공하는 것보다 개별화할 수록(tailored) 효과가 높다.

35

전화 상담(quit-line)

- 무료 전화로 상담
- 인터넷 예약 상담
- **Proactive counselling**으로 운영하는 경우 효과가 높다.