[심포지엄]

생애전환기 건강증진 분야별 상담 전략
-금 연-

서 홍 관

국립암센터 금연클리닉

흡연평가

금연에서의 **5As**

- 첫째 모든 환자에게 흡연 여부를 질문한다. (Ask about smoking)
- 둘째 흡연 상태를 평가한다. (Assess smoking status)
- 셋째 흡연을 하고 있다면 금연을 하도록 조언한다. (Advise tobacco user to quit)
- 네째 금연계획을 통해 환자를 돕는다. (Assist the patient with a quit plan)
- 다섯째 추적 관찰을 통해 금연을 유지하도록 돕는다. (Arrange follow-up)

첫째 모든 환자에게 흡연 여부를 질문 (Ask about smoking)

- "현재 담배를 피우십니까?"라고 질문한다.
- 1차 건강진단 결과통보서의 건강위험요인 항목을 확인한다.

둘째 흡연상태와 금연에 대한 동기수준을 파악한다. (Assess)

- 흡연평가도구를 이용하여 하루 흡연량과 니코틴 의존도를 평가
- 금연에 대한 동기 수준과 금연 성공 확신을 평가한다.
- 동기유발 상담을 통하여 환자로 하여금 금연동기를 찾고 금연성공을 확신하도록 한다.

■ 과거에 금연을 시도한 경험이 있었는지 묻는다.
"흡연을 다시 시작하게 된 이유가 있습니까?"
"과거에 금연 시도가 실패한 원인은 무엇입니까?"
■ 금연을 가로막는 방해요인을 찾는다.
■ 정신건강 상태를 평가한다.
■ 금연을 실행할 준비가 되었는가?

금연의지 평가

■ 1. 현재 금연을 어느 정도나 고려하고 계십니까?
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
(전혀) (진지하게 고려 중)
■ 2. 만약 오늘 당장 금연을 하신다면 금연성공을 얼마나 확신하십니까?
☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7
(전혀) (매우 확신)

니코틴 의존도-Fagerstrom 설문

■ 1. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 번째 담배를 피우십니까?
☐ 5분 이내(3점) ☐ 6~30분 사이(2점)
☐ 31~60분 사이(1점) ☐ 60분 이후(0점)
■ 2. 당신은 금연구역, 예를 들면 교회, 극장, 도서관 등에서 흡연을 참기가 어렵습니까?
☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)
■ 3. 어떤 경우의 담배가 가장 포기하기 싫으시겠습니까?
☐ 아침 첫 담배(1점) ☐ 다른 나머지(0점)

■ 4. 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?
☐ 10개비 이하(0점) ☐ 11~20개비(1점)
☐ 21~30개비(2점) ☐ 31개비 이상(3점)
■ 5. 아침에 일어나서 첫 몇 시간 동안에, 하루 중 다른 시간보다 더 자주 담배를 피우십니까?
☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)
■ 6. 하루 중 대부분을 누워 지낼 만큼 몹시 아프다면 담배를 피우시겠습니까?
☐ 예(1점) ☐ 아니오(0점)

니코틴 의존도에 따른 금연법

■ 0~3: 낮은 의존도 단계
- 지금 금연을 시도하면 성공할 가능성이 높음
- 흡연에 대한 정신적 의존여부를 파악

■ 4~6: 중등도 의존도 단계
- 니코틴 대체요법과(혹은) 약물요법과 같은 효과적인 금연방법을 권장

■ 7점 이상: 높은 의존도 단계
- 니코틴 대체요법과(혹은) 약물요법이 반드시 필요함을 설명하고 처방

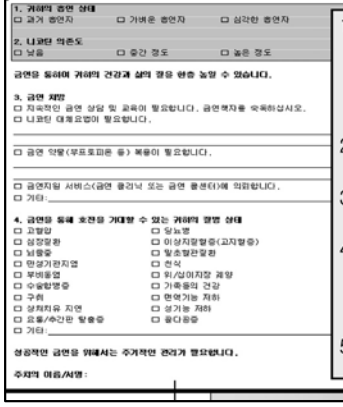
셋째 흡연을 하고 있다면 금연을 하도록 조언 (Advise tobacco user to quit)

■ 환자에게 개별화된 맞춤식 조언을 제공한다.
■ 단순명료하고 비판적이지 않은 자세로 권고
■ 금연이 가져다주는 긍정적인 면 강조
■ 금연일을 정한다.
■ 흡연이 "니코틴 의존" 때문인지"정신적 의존" 때문인지 아니면"단순한 습관"인지 분별
■ 금연을 지지할 수 있는 다양한 방법들을 사용

네째 금연계획을 통해 환자를 돕는다. (Assist the patient with a quit plan)

- 금단증상, 흡연을 유혹하는 습관/기분상태/상황 및 체중증가와 스트레스에 대처할 수 있도록 맞춤식 계획을 세우도록 돕는다.
- 니코틴 의존이 있는 경우에는 니코틴 대체요법이나 약물을 처방한다.

흡연 처방(전)


금연 처방전

처방 날짜:
환자 이름:

1. 귀하의 흡연 상태
□ 과거 흡연자 □ 가벼운 흡연자 □ 심각한 흡연자

2. 니코틴 의존도
□ 낮음 □ 중간 정도 □ 높은 정도

금연을 통하여 귀하의 건강과 삶의 질을 향상 놀랄 수 있습니다.

3. 금연 처방
□ 지속적인 금연 상담 및 교육이 필요합니다. 금연책자를 숙독하십시오.
□ 니코틴 대체요법이 필요합니다.

□ 금연 약물(부프로피온 등) 복용이 필요합니다.

□ 금연지원 서비스(금연 클리닉 또는 금연 클리닉)에 의뢰합니다.
□ 기타:

4. 금연을 통해 호전을 기대할 수 있는 귀하의 질병 상태
□ 고혈압 □ 당뇨병
□ 심장질환 □ 이상지질혈증(고지혈증)
□ 뇌졸중 □ 말초혈관질환
□ 만성기관지염 □ 천식
□ 부비동염 □ 위/십이지장 궤양
□ 수술합병증 □ 가족들의 건강
□ 주취 □ 면역기능 저하
□ 상처치유 지연 □ 성기능 저하
□ 요통/추간판 탈출증 □ 골다공증
□ 기타:

성공적인 금연을 위해서는 주기적인 관리가 필요합니다.

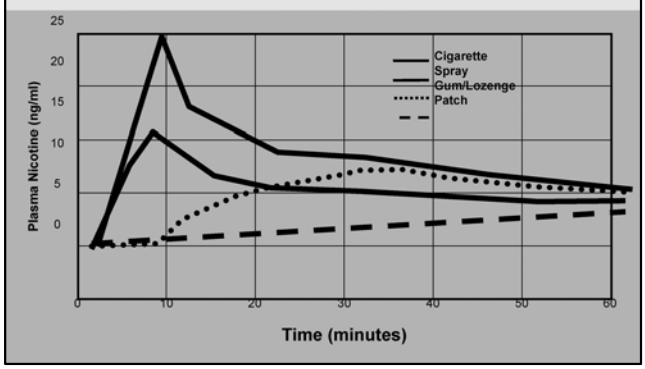
주치의 이름/서명:

1. 흡연 상태
   - 가벼운 흡연 상태
     - 하루 10개비 미만 흡연자
   - 심각한 흡연 상태
     - 하루 10개비 이상 흡연자
2. 니코틴 의존 상태
   - FTND-K 총점 기준
3. 금연 처방
   - 수검자 맞춤식 처방
4. 금연 호전 질병 상태
   - 금연에 대한 지속적인 동기 부여 목적
   - 환자의 질병 상태 파악
5. 주치의 이름

니코틴 대체제(Nicotine Replacement Therapy, NRT)

- 니코틴 패치(nicotine patch)
- 니코틴 껌(nicotine gum)
- 니코틴 로젠즈(nicotine lozenge)
- 니코틴 비강 분무제(nicotine nasal spray),
- 니코틴 흡입제(nicotine inhaler)

니코틴 대체제들의 혈중 농도 변화

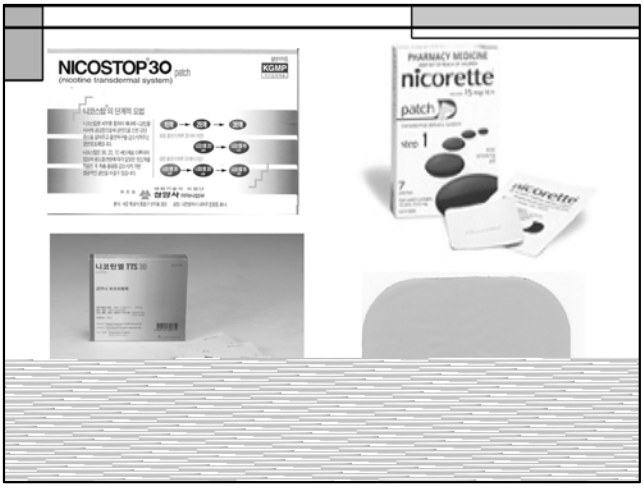


니코틴 패치

- 사용 기간: 6~8주
- 사용 방법
  - 패치 하나를 24(또는 16) 시간 내내 붙인다.
  - 고용량 크기에서 점차 줄인다.
- 주의 사항
  - 일어나서 바로 붙이고 잘 때에도 붙이고 잔다.
  - 몸의 어디에 붙여도 효과는 같다

니코틴 패치의 부작용

- 불면증(30%),
- 두통(28.4%),
- 피부 이상(18.5%),
- 꿈의 이상(18.1%)


NICOSTOP 30
(nicotine transdermal system)
patch
KGMP
PHARMACY MEDICINE
nicorette
patch
step 1

다섯째 다음 방문일을 정한다 (Arrange follow up)

- 금연클리닉이나 금연콜센터와 같은 금연지원서비스에 의뢰한다.
- 친구나 가족들의 도움을 구한다.
- 금연 시작 후 일주일 뒤, 그리고 한 달 뒤 다시 방문하도록 한다.

(여섯째) 금연클리닉이나 금연콜센터와 같은 금연지원서비스에 의뢰한다. (Referral)

보건소 금연클리닉

- 2005년 시작
- 금연상담사
- 전국 보건소 금연클리닉
- 약물요법과 상담요법

금연콜센터 : 금연상담 서비스

- 평일 : 오전 9시-오후 8시
- 30일 금연 프로그램에 참여하면 상담 제공
- 첫 한달동안 7회 직접 전화를 걸어주는 서비스
- 그 기간동안 14회의 문자 서비스 제공
- 30일 이후 1년까지 7회의 전화로 금연 관리

- 1544-9030(금연성공)
- 국립암센터
- http://quitline.hp.go.kr/