

해외의약뉴스

‘콜드 터키(Cold Turkey)', 가장 효과적인 금연법

개요

내과의학연보(the Annals of Internal Medicine)에 실린 새로운 연구결과에 따르면, 단계적 금연을 시도한 사람들에 비해 콜드터키 형식으로 한 번에 금연을 시도한 사람들의 성공률이 25% 더 높은 것으로 나타났다. 연구진은 담배를 단번에 끊을 용기가 없다고 금연을 포기하기보다는 단계적 금연법을 시도하는 것이 낫다고 강조했다.

키워드

콜드터키, 금연, 니코틴 대체요법, 금연 상담

금연을 위한 가장 좋은 방법은 무엇일까? 새로운 연구결과에 의하면, 흡연을 단번에 끊는 것이 가장 효과적인 것으로 나타났다.

연구진은 “콜드 터키(cold turkey)’ 형식으로 흡연을 단번에 중단한 사람 중 약 절반가량이 금연에 성공한 반면, 단계적으로 흡연을 중단한 사람 중에서는 약 39%가 금연상태를 유지하고 있었다고 밝혔다.

연구저자인 영국 옥스퍼드 대학 연구팀 하울리박사는 대부분 흡연자들이 단번에 담배를 끊는 것 보다는 단계적 금연법을 선호하지만, 사실 선호도와 상관없이 한 번에 끊는 것이 가장 효과적이라고 말했다.

미국 질병통제예방센터(CDC, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면, 흡연은 여전히 예방 가능한 주요 사망원인이며, 매년 약 40만 명의 미국인이 흡연으로 인해 사망한다고 한다. 또한, 금연하는 것은 흡연과 관련된 질병위험을 매우 감소시키지만, 불행하게도 금연하는 것이 쉬운 일은 아니라고 말한다.

금연을 자주 시도하는 흡연자들은 스트레스, 허기짐, 체중 증가로 고통 받으며, 점점 금연을 시도하는 횟수가 낮아진다. 하지만 니코틴 대체요법, 상담과 같은 전략들로 몇 번의 시도 끝에 많은 사람들은 금연에 성공한다고 한다.

최근 영국에서는 하루 평균 흡연량이 20개피 정도인 700명의 성인 흡연자들을 대상으로 실험을 진행했다. 90%이상이 백인이었으며, 평균연령은 49세로 남녀 비율을 동등했다.

지원자들은 무작위로 할당되어 바로 금연에 들어간 즉각 흡연자 그룹과 흡연을 단계적으로 줄여 나가는 단계적 금연자 그룹으로 나뉘었다.

금연 전날, 단계적 금연자들은 니코틴 패치와 껌, 사탕과 같이 단기적으로 금연에 효과가 있는 제품들을 사용했고, 즉각 흡연자들은 니코틴 대체 패치만을 사용하였다. 또한 모든 참가자들은 실험 후 간호사 상담 지원과 단기간 니코틴 대체약물치료(replacement medications)를 받았다.

실험은 4주 동안 진행되었으며, 실험 후 6개월 동안 관찰하였다.

혈액검사를 통해 흡연자들이 실제 금연하였는지 확인한 결과, 4개월 후 즉각 흡연자의 49%가 금연한 것에 비해 단계적 금연자들은 39% 금연에 성공하였고, 6개월 후에는 즉각 금연자 22%, 단계적 금연자 16%가 여전히 금연 중이었다고 밝혔다.

하울리박사는 금연 성공률이 낮아 보이지만, 이것은 평균 수치라고 말했다. 금연에 대한 연방 가이드라인 개발에 도움을 준 피오레박사는 상담이나 약물치료 지원 없이 금연하는 것에 비해 성공률이 더 높다고 언급했다.

왜 담배를 단번에 끊는 것이 더 좋을까? 단계적으로 금연을 시도하는 사람들은 흡연을 줄이려는 의도가 금연시도 자체로 나타났다. 단계적 금연자 그룹은 반복해서 금연시도를 했고, 그 행위 자체가 금연 성공에 불리하게 작동한 것 같다고 말했다.

그렇다면 흡연자들은 이번 연구결과로부터 어떤 마음가짐을 가져야 할까? 하울리박사는 우선 즉각적으로 금연을 시도해야한다고 말한다. 하지만, 많은 사람들은 자신이 한 번에 금연을 하지 못할 것이라고 느낀다.

하지만 만약 담배를 단번에 끊을 용기가 없다고 포기하는 것 보다는 단계적으로라도 금연을 시도하는 것이 더 낫다고 강조했다.

■ 원문정보 ■

https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_157753.html