

“당신은 어느정도 담배를 피우시나요” ③

흡연과 습관

권 승 구



습관이란 일정한 사회 또는 집단에서 생리적 및 사회적 욕구를 충족시켜가는 행동양식으로 넓은 뜻으로서의 학습에 의해 획득, 고정화 된 것이다.

일정한 자극에 대한 한계열의 반응이 반복되는 결과, 반응은 극히 자동적으로 행하여 지며 자극과 반응은 자동적으로 연합한다.

처음에는 호기심으로 주거나 받거나 부담없이 시작한 흡연이 이제 수십번씩 반복된 습관으로, 마치 동물에 있어서의 본능과 비슷한 의미를 갖는 것이다. 이미 학습할 필요도 없으며 의식되는 일도 없고 자동적으로 일정한 행동을 할 뿐이다.

J.DEWEY는 인간은 습관에 의하여 움직이는 것이지 이성이나 본능에 의하여 움직이는 것은 아니라고 했다. 미국의 소설가 마크 트웨인은 유명한 명언을 남겨 놓았다.

“금연처럼 쉬운 것은 없다. 나는 지금까지 몇백번이나 금연을 했다”고 한 것은 한번도 담배를 끊지 못했다는 결론이다.

여러분들의 경우는 어떠한가? 이렇게까지 괴롭히며 질리게 당신을 붙여 다니는 담배는 그렇게도 매력적인 것일까?

어느 통계에 의하면, “담배는 즐거움이 있을 뿐만 아니라 인체에도 별로 해가 없는 매우 좋은 습관이다”는 사람은 14%밖에 안된다고 한다. 다른 통계 중에는 흡연자중 80%는 끊고 싶으면서 피우는 사람이라는 것을 나타내고 있다.

꼭 담배를 피우고 싶어 피웠던가? 습관이 되어 어쩔 수 없이 피우지 않으면 견딜 수가 없으니까 담배가 담배를 피우게 되는 셈이다.

담배 피우는 습관은 백해무익이다.

여러분, 담배를 끊읍시다!!

(서울위생병원 부설 5일금연학교 주임교수)