

담배, 이렇게 끊어라

1. 담배끊기

일반적으로 담배는 끊기 힘들다고 한다. “담배를 끊은 사람하고는 이야기도 하지 말아라. 독한 사람이다.”라고 하는 이야기가 나올 정도다. 그러나 담배를 끊기 힘들다고 하는 것은 실제보다 과장된 것으로 보인다.

가장 담배를 어렵게 끊은 사람들의 이야기만이 널리 퍼지고 있기 때문이 아닐까 싶다.

담배를 피우고 있는 사람들의 약 80%는 항상 언젠가는 담배를 끊어야겠다는 생각을 가지고 있다고 한다. 그러나 담배를 실제로 끊지 못하는 이유는 담배를 끊지 못하는 것이 아니라 담배를 끊지 않기 때문이다.

담배를 끊겠다는 생각을 가지고 있으면서도 실제로 그렇게 하지 못하는 이유는 여러 가지가 있다.

첫째는 담배를 끊는 일이 굉장히 힘들다는 선입관에 사로잡혀 두려움이 앞서다 보니 자신감을 갖지 못하기 때문이다.

둘째는 담배를 끊고자 하는 생각이 있어도 주위에 있는 친구들 또는 다른 사람들의 담배 피우는 모습을 보고 위로를 받기 때문이다.

셋째는 담배를 끊는 것에 대한 주위 사람들의 방해 때문이다.

예를 들어 “그래, 담배끊고 혼자 잘 살아라.”, “담배 없이 무슨 재미로 살아! 차라리 담배를 끊기보다는 담배를 피우다 일찍 죽는 게 낫지.”, “그래 좋아, 한 대만 딱 피워. 더 권하지 않을게”, “담배는 스트레스 해소에 좋은 거야.”, “우리 할아버지는 평생 담배를 피우고도 아직 곱덕없어. 영국의

처칠을 봐. 담배를 그렇게 피워도 오래 살지 않았어?” 등등 다양한 방법으로 방해를 놓기 때문에 끊을 생각을 지속할 수 없다는 것이다.

넷째는 담배를 끊을 수 없는 좋은 핑계를 마련해 놓고 있기 때문이다. 예를 들어 “내 직업은 스트레스를 하도 많이 받기 때문에 담배를 피우지 않는 일을 할 수 없다.”라든가 “나는 담배를 피워야만 글을 쓸 수가 있어.” 등이 가장 많은 핑계이다. 이는 주로 언론인이나 글을 쓰는 사람, 외과의사 등이 많이 갖고 있는 핑계이다.

다섯째는 일반적으로 많이 이야기하는 니코틴중독 때문이다. 담배를 끊으면 니코틴 금단증상의 고통을 이겨내지 못해 실패한다는 것이다.

담배를 피우는 모든 사람들이 전부 니코틴중독에 걸려 있는 것은 아니다. 니코틴중독은 니코틴중독에 걸릴 유전 인자를 가지고 있는 사람에게만 나타난다. 일반적으로 담배를 피우는 사람의 절반은 금단증상에 따른 큰 고통 없이 담배를 끊을 수 있고, 10%의 사람들은 중독이 너무 심해서 스스로의 힘으로 담배를 끊을 수 없는 사람이다.

그리고 나머지 40%의 사람들은 정도의 차이는 있지만 금단증상으로 고통을 받으면서 끊게 되는 사람들이다. 따라서 담배를 피우는 사람 중에 90%의 사람들은 결심만 굳게 하면 담배를 끊을 수 있다는 얘기다.

2. 담배를 끊는 요령

1) 준비 단계

준비를 착실하게 하면 할수록 금연 성공율은 높아진다. 아무런 준비

없이 그냥 끊으려고만 한다면 실패할 가능성이 대단히 높다.

◎ 무엇보다 먼저 담배를 끊어야겠다는 굳은 의지를 가져야 한다. 의지만 굳으면 누구나 담배를 끊을 수 있다.

◎ 담배를 끊는 것은 그렇게 힘든 일이 아니라는 생각을 가져야 한다. 수많은 사람들이 담배를 끊고 있다는 사실을 염두에 두어야 한다.

◎ 내가 니코틴중독이 얼마나 심한 사람에 속하는가를 스스로 진단할 필요가 있다. 여러 가지 진단방법이 있지만 가장 좋은 방법은 실제로 얼마간 실험적으로 끊어보는 것이다.

진단을 위해 먼저 시험적으로 12시간 정도 담배를 끊어본다. 그러면 자기가 얼마나 중독이 깊고 금단증상이 얼마나 심한가 하는 것을 알 수 있게 된다.

금단증상을 견딜 만하다고 생각되면 스스로 끊는 과정을 밟으면 되고, 만일 중독이나 금단증상이 대단히 심하다고 생각되면 각 종합병원의 가정의학과에 개설되어 있는 금연클리닉 또는 니코틴클리닉을 방문하여 도움을 받는 것이 좋다. 금연클리닉에는 금단증상을 완화시키는 여러 가지 약물이 나 또는 니코틴 패취 등을 갖추고 있다.

◎ 담배를 끊을 날을 정하되 가급적 의미 있는 날을 선택한다. 예를 들어 정월 초하루, 자신의 생일, 부인이나 자녀의 생일, 입학일, 결혼기념일 등

◎ 가급적 주위의 친구나 가족에게 금연계획을 알리고 마음이 약해지지 않도록 도와달라고 요청한다.

◎ 가지고 있는 모든 담배관련 물품, 즉 라이터, 재떨이, 파이프 그리고

담배를 연상할 수 있는 모든 물건들은 아낌없이 누구에게 주거나 버린다.

◎ 끊는 방법에는 단번에 끊는 방법이 있고, 서서히 담배의 양을 줄여가면서 끊는 방법이 있지만, 어느 날 단숨에 담배를 끊는 것이 가장 효과적이다. 그러나 사람에 따라서는 서서히 끊는 방법으로 성공한 사람들도 있다.

2) 금연 실시단계

여기에서는 어느 날 단숨에 담배를 끊는 방법에 대해서 주로 설명하고자 한다.

◎ 담배를 무조건 피우지 않는다.

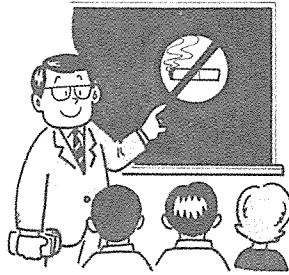
◎ 그렇게 하려면 담배를 피우던 습관에서 벗어나는 일이 중요하다. 담배를 피우는 사람들에게는 담배를 피우는 때와 시간이 있다.

예를 들어 아침에 일어나자마자 즉시, 화장실에 가서, 신문을 보면서, 아침식사 전에 또는 아침 식사 후에, 출근 시 승용차 안에서, 모닝커피를 마실 때, 동료직원과 함께 담배를 피우는 시간 등등. 그 때가 되면 자기도 모르게 조건반사적으로 담배를 피우게 되므로 사전에 그러한 때가 언제 인지를 알아놓고 그 때를 슬기롭게 넘겨야 한다.

그 때가 되면 자리를 피하든가 다른 일에 열중하는 등 여러 가지 방법으로 그 습관에서 벗어나야 한다. 습관을 미리 인식하고 있다면 그 습관을 극복하는 일은 그렇게 힘들지 않다.

◎ 심한 금단증상이 나타나는 경우가 가장 힘들다. 담배를 끊은 지 2시간 후부터 서서히 금단증상이 나타나기 시작하여 점점 심해지다가 약 사흘이 지나면 완전히 없어진다.

◎ 금단증상에는 담배를 피우고 싶은 간절한 욕구, 불안, 초조, 정신집중불능, 손떨림, 식은 땀, 두통, 복통, 설사 등 다양한 증상들이 나타나지만



사람에 따라 그 양상은 각각 다르다. 금단증상은 아주 심한 소수의 사람들을 제외하고는 배고플 때와 마찬가지로 다른 일에 열중하면 일시적으로 잊을 수 있다. 금단증상은 항상 있는 것이 아니라 심할 때도 있고 가벼울 때도 있다.

◎ 금단증상이 나타날 때 이를 완화시키는 방법으로는 다음과 같은 것이 있다.

냉수를 마신다/심호흡을 한다/냉수 샤워를 한다/밖에 나가 산보, 조깅 또는 다른 운동을 한다/생각을 다른 곳에 집중한다.

◎ 술을 마시는 자리에 당분간 참석하지 않는다. 술을 마시면 결심이 약해지고 또한 주변 친구들의 꾀임에 쉽게 넘어갈 가능성이 높기 때문이다.

◎ 식사는 가급적 채식이나 과일을 많이 먹고 육류는 가급적 삼간다.

◎ 3일이 지나면 일단 급성 금단 증상에서는 벗어난다. 그러나 담배를 피우고 싶은 생각은 오래 남아 있으며 습관도 상당한 기간 지속될 뿐만 아니라 친구들의 끈질긴 흡연권유도 상당한 기간 동안 계속될 것이다.

◎ 대개 3개월 정도 금연이 지속되면 일단 성공한 것으로 본다. 그러나 1년이 지나야 확실하게 금연한 것으로 본다는 사람도 있다.

◎ 일단 금연에 성공한 후에 다시 담배를 피우는 사람도 많다. 이러한 사람은 대개 의지가 약한 사람이거나 담배를 끊는 과정에서 금단증상이 심

하지 않은 사람들일 가능성이 많다. 금단증상이 아주 심했던 사람은 그 고통이 떠올라 다시 담배를 피우지 못한다.

3) 한번 시도에 성공율은 얼마나 될까?

담배끊기를 결심하고 실제로 시도하는 사람이 성공하는 확률은 불행하게도 실패하는 것보다 높지 않다. 가장 성적이 좋은 경우 약 30% 정도가 성공한다고 한다.

금연의 성패는 담배를 끊으려는 동기 또는 결심이 얼마나 굳은가에 하는 데에 달려 있다. 최근에 와서 사회적인 분위기가 금연을 지원하는 쪽으로 기울어짐에 따라 금연성공율은 빠르게 증가하고 있다고 한다.

4) 담배를 끊으면 어떤 이로우미 있는가?

◎ 담배를 끊으면 곧 놀라울 정도로 정신이 맑아지고 스스로 깨끗해진 기분이 든다. 몸과 옷 등에서 담배냄새가 사라지기 때문이다.

◎ 담배를 끊는 데 성공했다는 행복감도 함께 느낄 수 있다.

◎ 1주일이 지나면 기침횟수가 줄어 들고 이전에 기침을 하면 나오던 가래가 묽어진다. 3개월이 지나면 기침도 없어지고 가래도 나오지 않는다.

◎ 3개월이 지나면 정자의 수도 정상으로 돌아오고 정력이 좋아지는 것을 느낀다.

◎ 12개월이 지나면 심장마비로 죽을 확률이 정상인의 절반 정도로 낮아진다.

◎ 5년이 지나면 심장마비로 죽을 확률이 정상인과 같아진다.

◎ 10년 내지 20년이 지나면 암 발생의 위험이 비흡연자와 같은 수준이 된다. **72**