



건강길라잡이

담배없는 건강한 휴가 만들기

휴가철 금연결심을 해야 하는 이유

휴가철에 사람들이 찾는 휴가지는 많은 사람이 모이는 곳이다. 많은 사람이 모이는 곳의 간접흡연의 피해를 감소시키기 위한 노력은 “금연 월드컵”의 성공으로 잘 나타난 바 있다. 호주에서는 해변가에서 흡연을 금지하는 규칙을 만들 만큼 간접흡연의 감소와 자연환경보호 차원의 금연정책을 세운 바 있다.

세계보건기구에 의하면 매년 전세계적으로 엽연초 재배를 위해 20만ha의 숲이 사라지고 있으며 개도국 삼림 파괴의 약 4%가 담배 경작 때문인 것으로 추산된다. 지난 95년 전세계 담배 회사들이 생산과정에서 쏟아낸 폐기물은 23억kg, 화학폐기물은 2억 90만kg이었다는 자료도 있다. 길거리와 하수도 등에 버린 수많은 담배꽂이는 계산하지 않은 수치이다.

휴가철은 가족과 함께 시간을 보내게 되므로 자신과 가족의 건강을 위해 금연을 하는 좋은 기회를 제공한다. 우리나라 매일 흡연자들의 하루 평균 흡연량은 약 17개피이다. 흡연자들의 하루 평균 흡연량 분포는 남성의 경우 농어업 및 기능직, 단순 노무직에서 높게 나타났고, 여성은 사무직, 판매서비스직, 주부 등의 순으로 높게 나타났다.

직접 흡연자들에게 발생하는 광범위한 기관 손상이 점점 심해지는 것을 볼 때, 담배 연기의 성분과 그러한 성분들의 높은 유독성이 전신으로 퍼진다는 것을 알 수 있다. 따라서 직접 흡연자들은 백내장, 자궁경부암, 폐렴에 걸릴 위험이 더욱 높고, 전반적 건강 상태는 악화된다.

우리나라 성인 남성흡연인구는 전체의 약 61.8%에 달한다(2001 국민건강영양조사). 한국보건사회연구원의 조사에 의하면 흡연자의 60%가 금연을 원하고 있다. 또 약 26%의 흡연자는 한 달 이내에 담배를 끊을 생각을 한다

미국의 경우 흡연 인구 중 70%가 금연을 원한다(CDC, 2002). 문제는 흡연자들이 적절한 금연방법이나 서비스에 대해 모르고 있다는 점이다. 흡연자들이 효과적이라고 생각하는 금연법은 자가금연방법, 니코틴 패치 정도이다.

흡연자들의 경우 비흡연자에 비하여 건강관리에 소홀한 것으로 나타났다. 비흡연자들은 운동, 절주, 식습관 관리 등을 통해 건강관리를 하고 있으며, 비흡연자들에 비해 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다.

니코틴의 중독성 = 오늘날 전문가들은 담배를 중독(의존)을 일으킬 수 있는 항정신성 약물의 일종으로 보고 있다. 마약 중독이 인간에게 미치는 폐해까지는 아니더라도 중독성이나 결과면에서 볼 때 담배 역시 다른 마약에 결코 뒤지지 않는다

흡연과 마약을 함께 사용한 중독자들은 한결같이 마약을 끊는 것 보다 담배를 끊는 것이 더 어렵다고 말한다. 바꾸어 말하면, 마약 중독보다 담배에 의한 니코틴 중독이 더 해어 나오기 어려운 문제라는 것이다.

흡연의 만성적인 경과와 인체에 미치는 악영향을 고려해 흡연을 만성질환으로 보아야 한다는 의견도 지배적이다 얼마 전 미국 정부는 흡연을 만성질환으로 규정하면서 고혈압이나 당뇨와 같이 가이드라인을 가지고 관리할 것을 권하고 있다. 흡연자들은 다른 만성질환자와 마찬가지로 전문가의 도움을 받아야 하며, 필요시에는 약물 치료나 상담 프로그램을 이용해야 한다.

흡연은 습관이다 = 습관은 같은 행동을 되풀이하여 무의식적으로 그 행동을 하게 되는 것을 의미한다. 습관을 깨기 위해서는 기계적이고, 상습적인 반응을 과감하게 버려야 한다. 식사 후 양치질을 하듯이, 의자에 앉아서 다리를 꼬듯이, 안경을 매만지듯이, 빨간 불이 들어오면 차를 멈추듯이, 전화받을 때 “여보세요”하고 말하듯이, 극장에서 영화를 볼 때 팝콘을 먹듯이 담배를 피우는 것도 습관의 하나라면 일상적인 주의를 통해서 끊을 수 있을 것이다. †