



흡연 욕구 순간을 참자

굳게 마음먹어도 언제 그랬냐는 듯 매번 KO패 당하는 게 바로 금연 결심이다. 담배를 끊는데 뽀족한 방법은 없다.

흡연 욕구가 생기는 순간을 잘 참는 것이 비결 아닌 비결이다. 담배 양을 서서히 줄이다가 특별한 날을 잡아 금연시작일로 정하고 단숨에 끊자. 그 다음 할 일은 흡연 상황을 피하고 자신을 믿으며 끝까지 참아내는 것이다.

글 이은정 기자

1 목표를 분명히 한다

막연하게 담배를 끊어야겠다고 생각하는 건 금물이다. 금연으로 무엇을 얻고자 하는지, 무엇을 위해 담배를 끊는지 등을 명확히 해야 한다. 건강, 지켜야 할 약속, 가족의 행복 등 금연해야 할 이유와 목표를 생각하고 노트 등에 기록해 두는 것이 좋다. 반드시 끊겠다는 각오와 의지도 중요하지만 금연하는 목표를 분명히 해야 유혹에 흔들림이 적다.

2 금단 증상을 미리 숙지한다

금연을 시작하기 전에 준비를 착실하게 해야 성공률이 높다. 특히 금단 증상을 미리 숙지해 뒀야 한다. 니코틴 중독이 얼마나 심한지 스스로 진단한 후 어떤 증상이 나타날지 미리 알고 그 대비책을 강구하면 금단 증상을 이겨내는데 도움이 된다.

3 주변에 널리 알린다

자신의 금연 결심과 실천 계획을 가족이나 친구, 직장동료 등 최대한 많은 사람들에게 알리도록 한다.

누군가와 의미 있는 약속을 하는 것도 금연 성공에 도움이 된다. 특히 자녀와의 약속은 성공률을 높이는데 효과적이다. 더불어 주변 흡연자들에게는 자신이 있는 자리에서 담배를 피우지 말 것을 요청한다.

4 술자리에 참석하지 않는다

알코올은 자제력을 없애고 결심을 약하게 만들 수 있다. 흡연 욕구가 조금이라도 남아 있다면 술자리에서 담배를 찾는 가능성이 많다. 가능하면 술자리를 피하고, 직장 회식 등 부득이하게 술자리에 참석해야 할 경우에는 취하지 않을 만큼 양을 정해 놓고 마시는 계획 음주를 한다.

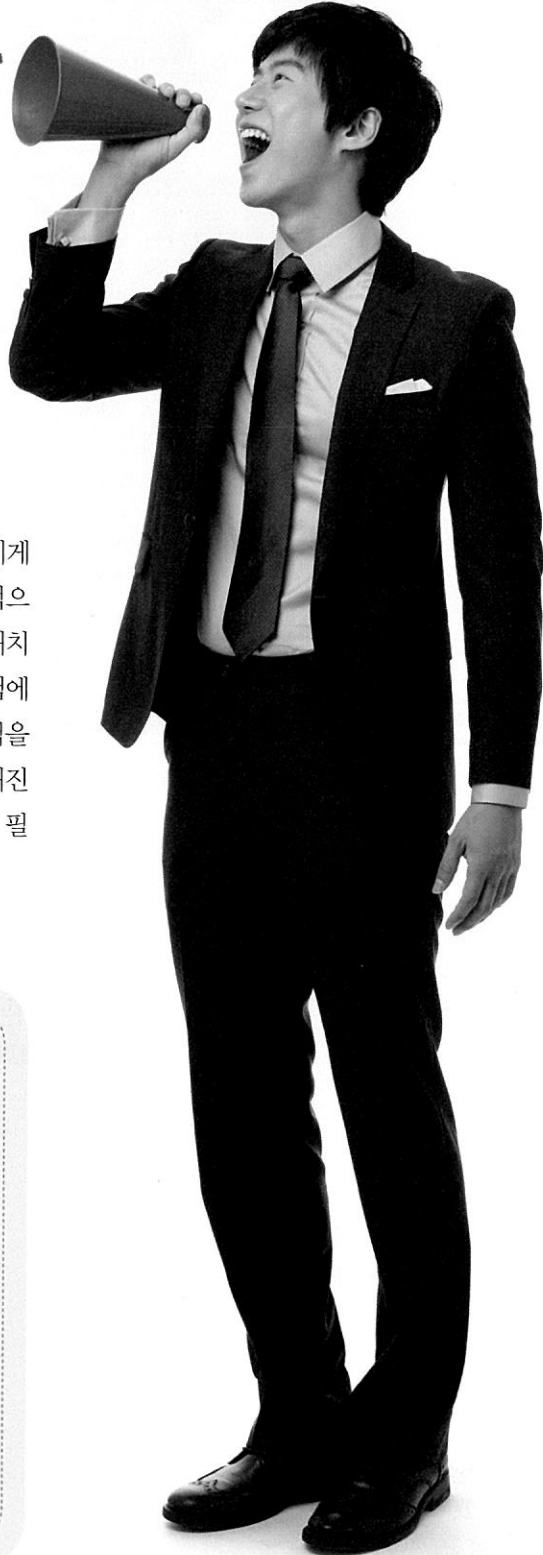
5 자극적인 먹거리를 피한다

담배와 커피는 궁합이 잘 맞는 기호식품이다. 카페인인 든 커피나 콜라 등을 피하고 되도록 녹차, 오미자차 등 전통차를 마시는 것이 금연에 도움이 된다. 니코틴 등의 독소를 빼는데 최소한 일주일에 2번 남짓 브로콜리나 양배추와 같은 채소를 먹는 것도 좋다. 단, 채소를 충분히 섭취하면 흡연해도 괜찮다는 식으로 해석하면 안 된다.

6 스스로에게 상을 준다

금연은 정말 어려운 일이므로 당연히 보상받아야 할 일이다. 담뱃값을 모아 매주 스스로에게 선물을 하는 것도 한 방법이다. 평소 갖고 싶던 물건을 사거나 맛있는 것을 먹거나 여행을 떠나는 것도 좋고, 새로운 취미활동을 시작하는 것도 좋다.

금연합니다



7 전문가의 도움을 받는다

자신의 의지만으로 지속해 나가기 어렵다면 전문가에게 도움을 받도록 한다. 주위의 시선을 의식하지 말고 적극적으로 금연 계획을 실천해 나가는 것도 한 방법이다. 니코틴 패치나 금연 껌 등 보조제를 활용해도 좋고 다양한 금연프로그램에 참여해 보는 것도 좋다. 각 보건소에서 운영 중인 금연클리닉을 방문하자. 오랜 기간 동안 연구와 개발을 거듭해 만든 정해진 매뉴얼에 따라 체계적으로 금연 상담이 이루어지고 금연에 필요한 맞춤형 금연 보조제도 받아 사용할 수 있다. ㉞

흡연 욕구가 생길 때 이렇게 대처하세요

- 1 천천히 크게 심호흡을 열 번 한다.
- 2 물을 1~2컵 마신다.
- 3 시계를 보면서 1분 동안 담배를 참는다. 흡연 욕구는 3분만 참으면 없어진다.
- 4 당근, 오이, 미역, 다시마 줄기, 호박씨, 무가당 껌, 은단 등을 씹는다.
- 5 밖으로 나가서 활기 있게 걷는다.
- 6 "나는 금연할 수 있다"고 다른 사람들에게 혹은 스스로에게 말한다.
- 7 근육 이완 체조를 한다.
- 8 금연하는 이유와 목적을 기록한 노트를 꺼내 읽는다.
- 9 가까운 사람과 전화통화를 한다.
- 10 샤워나 목욕을 한다.
- 11 좋아하는 취미에 몰두한다.

- '금연길라잡이'에서