

# 담배 끊는 법

금연에 이르는 자신과의 싸움에서  
이기기 위해서는 많은 노력이 필요합니다.  
물론 쉽게 이길 수 없는 공식은 없습니다. 그러나  
당신에게 맞는 방법을 선택한다면 그만큼  
성공할 확률은 높아집니다.  
여기에 그 방법이 있습니다.

## 편집부

### 담배를 끊기 위한 준비

우선 당신은 당신이 왜 담배를 피우는지를 알아야 합니다. 그래야만 당신은 담배 대신 다른 습관이나 활동으로 흡연 습관을 대치시킬 수가 있습니다.

사람들이 담배를 피우는 이유는 다음 6가지 유형으로 나누어 볼 수 있습니다. 어떤 사람들은 이중 한 가지 이유로, 또 어떤 사람들은 몇가지 중복되는 이유로 담배를 피웁니다. 다음 이유들을 잘 읽어보고 당신에게는 몇가지나 해당되는지 살펴 보시기 바랍니다.

**자극을 위해**—일반적으로 담배가 육체적 원기를 북돋워 주는 것으로 생각하는 유형, 말하자면 담배가 적당한 자극을 주고 맑은 정신을 유지하는데 도움이 된

다고 생각하는 유형. 이런 사람들은 담배대신 자극이 필요할 때 활기차게 걷거나 적당한 운동을 시도할 수 있다.

**손놀림을 위해서**—담배를 손에 들고 내뿜는 담배연기를 바라보는 것이 좋아서 담배를 피운다고 말하는 유형. 이런 사람들은 연필을 가지고 낙서를 하거나 동전을 가지고 놀이를 함으로써 흡연습관을 대신할 수 있다.

**쾌감을 위해서**—담배를 피우면 즐겁고 긴장이 풀리는 느낌이 든다고 말하는 유형. 이런 경우에는 적당한 식사, 육체적 운동, 유익한 사회활동 등이 흡연습관의 대체물이 될 수 있다.

**긴장완화를 위해서**—당황하거나 화가

났을 때 담배를 피우면 괜찮아진다고 생각하여 담배를 피우는 유형. 이런 유형은 보통 때 담배를 끊는 것이 쉽다. 그러나 조그마한 고민거리만 생겨도 다시 흡연자로 돌아가게 된다. 이런 유형일 경우 스트레스 증상이 막 나타나려고 할 때 심호흡을 몇번 하고 천천히 숨을 쉬면 도움이 된다. 또는 담배 피우는 대신 여유롭게 걷거나 가벼운 운동을 하는 것도 좋다.

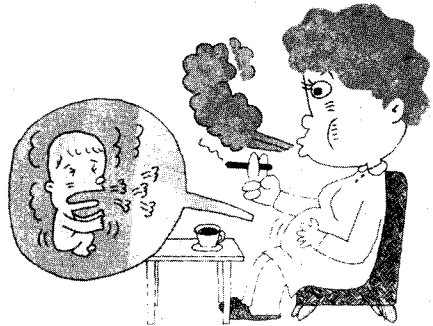
**김철한 욕구 때문에**—담배가 떨어지면 참기 어렵고 담배 한 개피를 끄는 순간 또 다른 한 개피가 생각나는 유형. 이런 유형은 담배를 천천히 줄여나가는 것보다 갑자기 끊어버리는 것이 더 효과적이다. 감기에 걸리거나 담배 맛을 잃었을 때 금연을 고려해 보는 것이 좋다.

**습관 때문에**—재떨이에 아직 타고 있는 담배가 있는데 새 담배에 불을 붙이는 유형. 이 유형에 속하는 사람들은 실제로 흡연습관으로부터 아무런 유익도 얻지 못한다. 담배에 불을 붙일 때 “내가 정말 이 담배를 원해서 피우나”라고 스스로에게 물어보면 그 진상을 알 수 있다.

이제 당신은 왜 당신이 담배를 피우는 지에 대해 어느 정도 알게 되었을 것입니다. 이러한 지식을 기초로 하여 지금 당장 당신이 금연할 날자를 정하십시오. 당신의 생일이나, 결혼기념일, 새해 첫날, 휴가 첫날 등과 같이 기억하기 좋은 날로 잡는 것이 도움이 될 것입니다. 금연일은 충분한 여유를 두고 정하는 것이 좋지만 금연의 결심이 흐려질 정도로 너

무 길게 잡아서 안됩니다. 금연일이 다가오는 동안 금연에 도움이 되는 다음의 사항들을 한 두가지 실행해 보십시오.

- 금연하고자 하는 이유를 열거하고 매일 밤 그것을 마음 속으로 되새긴다.
- 결정해 놓은 금연일에 금연을 실행할 수 있도록 친구들에게 미리 도움을 청한다.
- 흡연의 좋은 점과 나쁜 점을 생각나는대로 하나씩 적어 나간다.
- 친구나 친척에게 같이 금연하자고 권유해 본다.
- 우선은 담배 피울 때 담배 개피를 절반만 피우도록 한다.
- 담배 한 갑을 산 후 완전히 떨어질 때까지 다른 갑을 사지 않는다.
- 흡연환경을 바꾸어 본다. 여러사람과 같이 있을 때 담배를 피우는 편이면 여러 사람과 함께 있을 때는 피우지 말고 혼자 있을 때 피워본다.



- 자극이 필요하여 담배를 피우고 싶을 때 대신 주스를 마셔 본다.
- 재떨이를 비우지 않는다. 재떨이가 꽉 찰 때까지 비우지 않으면 당신이 얼마나 많은 담배를 피웠는가를 상기시켜 주고 또한 담배꽁초의 썩는 냄새가 얼마나 지독한가를 가르쳐 주게 된다.
- 타르와 니코틴의 함량이 낮은 담배로 바꾸어 본다.
- 금연일까지 매일 흡연한 담배 개피수와 흡연충동은 있었지만 그에 굴복하지 않았던 횟수를 기록해 본다.
- 흡연 대신 할 수 있는 일이 무엇이 있을까 생각해 본다.

## 담배 끊기 방법

담배를 끊는 방법에는 두 가지가 있는데 그것은 갑자기 끊어 버리는 것과 서서히 줄여나가며 끊는 것입니다. 선택은 당신 마음대로입니다. 좋다고 생각되는 방법을 택하십시오.

### 갑자기 끊는 방법

만약 당신이 습관적인 흡연자이거나 담배맛을 아는 사람이라면 갑자기 끊는 방법을 택하는 것이 좋습니다.

금연하기로 결정한 날에 당신은 담배를 한 개피도 피워서는 안됩니다. 그 다음날에도 마찬가지로 안피웁니다. 그 다음날도, 그 그 다음날도...

흡연습관을 영원히 버리겠다는 당신 스스로의 결심은 당신이 흡연충동을 다스리는 전략을 가지고 있다면 훨씬 쉽게 이루어질 것입니다. 예를 들어서 당신이 커피를 마실 때 담배를 즐겨 피운다면 홍차나 주스로 바꾸십시오. 그렇지 않으면 커피 마시는 시간에 산책을 하십시오.

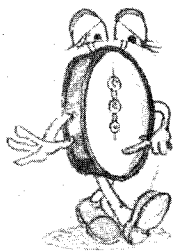
당신이 만약 텔레비전을 볼 때 담배를 피운다면 텔레비전 대신 다른 일을 하십시오. 입이 심심하여 담배를 피우고 싶은 욕구가 느껴지면 담배 대신 껌이나 박하를 드십시오.

### 천천히 끊는 방법

흡연습관을 버리는 방법으로서 피우는 담배수를 매일 조금씩 줄여 나가 당신이 정한 금연일에 완전히 끊는 방법을 말합니다.

금연일로부터 약 2주전에 담배수 줄이는 일을 시작하는 것이 좋습니다. 이 기간동안 당신은 흡연습관을 보다 건전한 활동으로 대체하는 것을 배우게 되고 흡연충동을 제어할 수 있다는 확신을 가지게 됩니다.

금연일 전까지 각각의 날자에 할당된 담배수를 미리 정해 놓으십시오. 그날의 몫만 가지고 다녀야 합니다. 예를 들어 만약 당신이 현재 하루에 한갑의 담배를 피우고 있을 경우 금연일까지 하루에 한 개피씩 줄여 나가기로 했다면 오늘은 19개피, 내일은 18개피, 모레는 17개피만 가지고 다녀야 합니다.



만일 당신이 흡연충동에 굴복하더라도 금연계획에 실패했다고 생각하지 마십시오. 그러나 거기서 더 이상 물러나지 마시고 다시금 가일층의 각오로 당신의 금연결심을 계속 추진 하십시오. 불과 몇 번의 시도로 당신은 성공을 거두게 될 것입니다.

## 금연에 도움이 되는 요령

마침내 당신이 정한 금연일이 되었습니다. 여기 다른 사람들이 어떻게 흡연충동을 이겨 나갔는가에 대한 실제적인 방법들을 모아 놓았습니다. 당신에게 가장 적합하다고 생각되는 것을 선택하여 실행하십시오.

- 금연일에 모든 담배와 성냥을 내던져 버린다.ライター와 재떨이는 눈에 안 띄게 감춘다.
- 도서관, 박물관, 영화관 등 흡연이 금지된 장소에서 가능한 한 오래 머문다.
- 식사 후에 담배 대신 치솔질을 한다.
- 만찬전 카테일이나 식후 커피같이 흡연의 유쾌한 기분을 연상시키는 상황을 한동안 피한다.
- 파티석상이나 사무실에서 비흡연자와 교제한다.
- 손을 부지런히 사용한다. 십자말풀이, 바느질, 정원손질, 집안의 허드렛일, 편지 쓰기 등을 시도해 본다.
- 육체적 활동을 많이 한다.
- 개를 길러 훈련시키거나 자전거를 타거나 테니스나 축구를 해본다.
- 쉬는 시간을 자주 가진다.
- 담배 대신 당근, 오이, 해바라기씨, 사과, 꿀같이 쉽게 구할 수 있고 몸에 좋은 것들을 많이 먹는다.
- 금연으로 인해 절약된 돈을 모아 세어보고 그 돈으로 무언가 유익하고 특별한 것



을 구입한다.

- 한 개피 정도는 괜찮다는 유혹에 단호히 대적한다.
- 문제가 생기면 의사를 찾아간다.
- 금연으로 얻어진 보상을 항상 생각해 본다.

## 금연으로 얻어지는 보상

금연에 성공하신 당신은 스스로 생각해도 아마 매우 자랑스러운 것입니다. 당연히 그럴 만합니다. 흡연과의 싸움에서 승리하기란 여간 어려운 일이 아니니까요. 이제 당신은 다음과 같은 보상을 받기에 충분한 분입니다.

- 첫째, 흡연의 불결함과 악취로부터 완전히 해방되었습니다.
- 둘째, 계단이나 언덕을 더욱 쉽게 오르내릴 수 있게 되었습니다.
- 셋째, 상쾌한 호흡과 건강한 잇몸을 즐기고 유지할 수 있게 되었습니다.
- 넷째, 폐암, 구강암, 인후암 그리고 심장병과 폐질환에 걸릴 확률이 흡연자보다 훨씬 낮아졌습니다.
- 다섯째, 주머니에는 전보다 훨씬 많은 돈이 남아 있게 되었습니다.
- 여섯째, 무엇보다도 당신은 이제 훨씬 건강해졌습니다.