

유형에 따라 금연방법 달리해야

편집부

흡연자들의 유형별 분류와 그에 따른 금연방법을 소개하여 하루라도 빨리 금연 결심을 하는데 아래 테스트가 크게 도움이 될 것이다.

담배를 피우는 이유는?

다음에 담배를 피우는 이유를 알아보는 질문 18가지를 나열했습니다. 대답은 정도에 따라 1~5까지의 숫자로 표시하기 바랍니다. 모든 문제에 전부 대답해야 합니다.

- (1) 마음의 여유를 갖기 위해 담배를 피운다()
- (2) 담배, 라이터, 성냥 등 담배와 관련된 것을 만지는 일을 대단히 즐겁다()
- (3) 담배를 피우면 즐겁고 편안해진다()
- (4) 무슨일에 화가 날 때 담배를 피운게 된다()
- (5) 담배가 떨어지면 불안해서 못 견뎌다()
- (6) 나도 모르는 사이에 저절로 담배를 피우게 된다()
- (7) 담배를 피우면 자극이 되고 일을 잘 하게 된다()
- (8) 담배 피우는 하나 하나의 과정, 담배를 뜯고, 꺼내고, 라이터를 꺼내서 불을 붙이고, 연기를 들이마시고 내뿜고 그리고 재털이에 비벼끄는 과정이 즐겁다()
- (9) 담배 피우는 자체가 즐겁다()
- (10) 마음이 불안하고 긴장될 때 담배를 피운게 된다()
- (11) 담배를 안피우고 있을 때 담배 안 피우고 있다는 사실을 의식한다()
- (12) 재털이 위에 피우던 담배를 놓고도 그 사실을 모르고 또 담배에 불을 붙인다()
- (13) 담배를 피우면 기분이 좋아진다()
- (14) 내뿜는 담배연기를 쳐다보는 재미가 좋다()
- (15) 마음이 편안하고 안정되어 있을때 주로 담배를 피우게 된다()

- (16) 기분이 울적하거나 걱정이 있을때 담배를 피우게 된다()
- (17) 얼마동안 담배를 안피우면 담배 생각이 나서 견딜 수 없다()
- (18) 언제 담배에 불을 붙쳤는지 모르는 상태에서 담배를 물고 있는 것을 발견할 때가 있다()

점수를 알아보는 방법

점수를 대담한 숫자를 아래에 기록한 같은 질문번호 위에 기록하여 합계를 내십시오.

$$\frac{\quad}{(1)} + \frac{\quad}{(7)} + \frac{\quad}{(13)} = \frac{\quad}{\text{(자극)}}$$

$$\frac{\quad}{(2)} + \frac{\quad}{(8)} + \frac{\quad}{(14)} = \frac{\quad}{\text{(손 장난)}}$$

$$\frac{\quad}{(3)} + \frac{\quad}{(9)} + \frac{\quad}{(15)} = \frac{\quad}{\text{(즐거움과 안정)}}$$

$$\frac{\quad}{(4)} + \frac{\quad}{(10)} + \frac{\quad}{(16)} = \frac{\quad}{\text{(스트레스 해소)}}$$

$$\frac{\quad}{(5)} + \frac{\quad}{(11)} + \frac{\quad}{(17)} = \frac{\quad}{\text{(육체, 심리적 중독)}}$$

$$\frac{\quad}{(6)} + \frac{\quad}{(12)} + \frac{\quad}{(18)} = \frac{\quad}{\text{(습관성)}}$$

합계 점수는 3점에서 15점 사이에 놓여 있게 되는데 어느 하나의 합계가 11점 또는 그 이상이 되면 높은 점수이고 7점 또는 그 이하이면 낮은 점수입니다.

여섯가지 유형중 세가지는 담배를 통해서 긍정적인 느낌을 얻으려는 것이고 (자극이나 창의력을 얻는다는가, 만지작거리며 가지고 노는 재미를 본다든가, 즐거운 느낌을 갖는다는 등), 네번째는 스트레스, 걱정, 분노 등과 같은 좋지

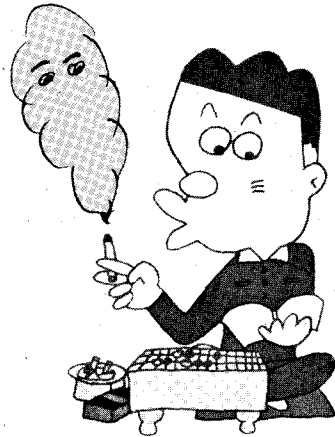
않은 기분을 없애보려는 것입니다. 다섯번째는 복잡한 심리적, 육체적 중독 때문에 피우게 되는 것입니다. 여섯번째는 순전히 아무 느낌도 없이 자동적으로 피우는 경우입니다.

여섯가지중 어느 것이나 11점이 높으면 담배를 피우는 대단히 중요한 이유가 되는 것이며 점수가 높으면 높을 수록 그 이유는 더욱 분명한 것이며 그럴 경우 다음에서 설명할 금연방법이 도움이 될 것입니다.

한마디 강조하고 싶은 것은 금연한다는 것은 그동안 담배로 얻었던 만족감이 없이 살아가게 되는 것을 뜻하는 것입니다. 그러므로 담배를 대신할 어떤 다른 일을 찾아야 합니다. 어떤 경우에라도 금연한다는 것이 무엇을 의미한다는 것을 안후에 금연을 위한 노력을 시작해야 합니다. 다음에 각각의 금연 유형에 따라 방법을 간단히 소개하기로 합니다.

1. 자극

만일 이 유형에 높은 점수가 나왔다면 그것은 담배를 정신집중, 창의력 그리고



근무의욕 등을 얻는 자극제로 피우고 있다는 것을 뜻합니다. 이런 유형에 속하는 사람들이 금연을 하려면 이러한 자극을 대신할 일들을 찾아야 합니다.

예를들어 담배를 피우고 싶을때 빠른 걸음을 걷는다든가 어떤 운동을 한다든가 샤워를 한다든가 등입니다.

2 손장난

무엇을 가지고 손장난 하는 것은 즐거운 일입니다. 담배나 라이터. 이외에도 손장난할 물건들이 많이 있습니다. 연필이나 볼펜을 가지고 장난하거나 낙서하거나 또는 동전, 보석조각 등 가지고 놀 물건들은 얼마든지 있습니다.

플라스틱으로 만든 담배도 있고 만일 담배 피우지 않을 자신이 있으면 담배를 가지고 장난해도 좋을 것입니다.

3 즐거움과 편안함

종종 즐거움을 위해 담배를 피우는 것인지 아니면 스트레스나 걱정을 줄이려고 피우는 것인지 구별하기 어려운 때가 많습니다. 응답자의 약 2/3가 이 유형에 많은 점수를 매기지만 그중 절반은 제4 유형에도 많은 점수를 매깁니다.

진정으로 즐거운 기분을 위해 담배를 피우는 사람들은 담배의 해독을 이해하면 곧 담배를 끊습니다. 먹거나 마시는 즐거움, 사회활동 그리고 운동으로 담배의 즐거움을 대신할 수도 있습니다. 그렇게 함으로써 이 유형에 속하는 사람들은 담배를 안피워도 큰 어려움을 느끼지 않게 됩니다.

4 스트레스 해소

많은 흡연자들이 스트레스나 심리적인 불편을 줄이기 위해 담배를 피우는데 이것이 소기의 목적에 도움이 될때도 있

습니다. 이는 담배가 신경안정제의 역할도 하기 때문입니다. 그러나 많은 개인적인 심각한 문제들을 전부 담배로 해결하려고 할때 담배가 별로 도움이 되지 않는다는 것을 알게 될 것입니다.

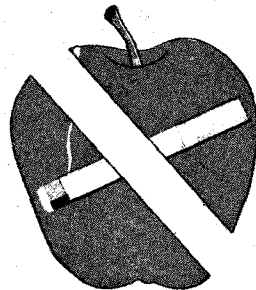
이러한 유형에 속하는 사람들은 모든 문제가 해결되고 큰 문제가 없을 때는 쉽게 담배를 끊게 됩니다. 그러나 다시 정신적인 심한 스트레스를 받게되는 경우 쉽게 흡연으로 되돌아 가게 됩니다.

이러한 사람들도 힘든 운동, 먹고 마시는 일, 다른 사회활동 등으로 스트레스를 줄임으로써 담배를 대신할 수 있을 것입니다. 가장 좋은 방법은 스트레스를 없앨 나름대로의 적당한 방법을 찾아내는 일입니다.

5. 육체적, 심리적중독

이 유형에 속하는 사람들이 담배 끊기가 제일 어려운 사람들입니다. 이러한 사람들은 담배를 다 피우고 막 끊자마자 또 담배를 피우고 싶은 생각이 간절해지는 사람들입니다. 그러므로 담배의 양을 줄임으로써 금연하는 것은 불가능합니다. 이 유형에 속하는 사람들은 어느날 딱 담배를 끊어야 금연할 수 있습니다.

종종 담배 끊기 약 이틀전에 평소보다 더 많은 양의 담배를 피워 담배 맛을 쓰



게 만들고 나서 담배를 딱 끊고 담배생각이 나도 꼭 참는 방법이 좋습니다. 이런 유형에 속하는 사람은 담배 끊기가 너무 힘들다는 사실을 알기 때문에 일단 끊으면 다시 담배를 피우고 싶은 유혹에 쉽게 빠지지 않습니다. 왜냐하면 담배를 끊을 때 받아야 하는 고통이 얼마나 크다는 것을 알기 때문입니다.

6. 습관

이런 유형에 속하는 사람은 담배로 부터 아무 것도 얻는 것이 없습니다.

자기가 담배를 피우는지도 모르는 상태에서 담배를 버릇으로 피우기 때문입니다.

이러한 사람들은 버릇만 끊어버리면 쉽게 담배를 끊을 수 있습니다. 이러한 사람들은 담배의 양을 줄여 가면서 담배를 끊는 방법으로도 효과를 얻을 수 있습니다.

이런 사람들이 담배를 끊는 가장 효과적인 방법은 자기가 담배를 피울 때마다 담배를 피운다는 것을 깨닫고 그리고 담배를 꼭 피울 필요가 있는지를 자문해 보는 방법입니다. 그러면 많은 경우 불필요한 담배를 피우고 있다는 사실을 알게 될 것입니다.

결론

만일 위의 여섯가지 유형 중 어느 하나에도 높은 점수가 매겨지지 않은 경우 그 사람은 그간 담배를 많이 피우지 않았거나 또는 오래 피우지 않은 사람입니다. 이러한 사람들은 담배를 쉽게 끊을 수 있을 뿐만 아니라 담배없이 지나는 것이 그렇게 큰 고통을 느끼지 않습니다.

만일 여러 유형에 높은 점수가 매겨지면 그 사람은 담배를 통하여 많은 것을 얻고 있는 사람입니다. 이런 경우 담배를 끊기 위해서도 여러가지 방법을 모색해야 합니다. 그러므로 여러가지 유형을 동시에 갖고 있는 사람들은 담배 끊기가 대단히 힘듭니다. 특히 유형4(스트레스 해소)와 유형5(육체적 심리적 중독)에 동시에 높은 점수가 나온 사람들은 담배 끊기가 가장 힘든 사람들입니다. 그러나 이러한 유형에 속하는 사람들도 담배를 많이 끊고 있습니다.

유형1과 5에 높은 점수가 매겨진 사람들은 담배피우는 양상을 바꾸고 담배의 양을 서서히 줄이는 것이 도움이 됩니다.

예를들어 담배의 양을 줄이거나, 담배를 절반만 피우고 버리거나, 순환 담배로 바꾸거나 담배연기를 적게 들이 마시거나 덜 깊이 들이 마시는 방법 등이 도움이 될 것입니다.

무엇보다도 여러분은 두가지 중요한 결심을 해야 합니다. 하나는 담배를 통해 얻는 만족 없이 살아갈 것인가 아니면 덜 해로운 담배의 대용품을 찾아낼 것인가 하는 것이고, 또 하나는 담배를 어느날 딱 끊을 것인가 서서히 줄여가면서 끊을 것인가 하는 것입니다.

이 결심을 하는데 위의 테스트 결과가 크게 도움이 될 것입니다. †

**당신은 담배를 태우고
담배는 당신을 태운다**