

건강을 지키는 현장

“나는 금연하기로 선택했다”

금연운동 19년을 걸어온
청량리 위생병원 “5일 금연학교”



흡연이 건강에 좋지 않다는 것을 모르는 사람은 없다. 그러면서도 과감히 끊어버리기에는 너무도 큰 아쉬움(?)을 남기는 담배. 금연 운동가들은 이 애연가들을 향 정신성 약물에 중독된 흡연병자라고 지칭하기를 주저하지 않는다.

이 흡연병자들을 위해 19년동안이나 금연운동을 벌여온 청량리 위생병원의 5일 금연학교가 이 추운 겨울에도 금연을 희망하는 사람들을 위해 문을 열고 있다.

왜, 그리고 어떻게 금연해야 할까. 금연학교의 교육방법을 통해 지금 바로 금연을 시도해 보자.

건강을 지키는 현장

• 청소년 흡연인구가 늘고 있다.

쌀쌀한 겨울바람이 옷 속으로 스미는 1월의 어느 일요일 저녁, 청량리 위생병원의 건강교육관은 담배를 끊기 위해 찾아온 사람들로 북적대기 시작했다. 접수를 마치고 자리에 앉은 사람들 중에 청소년들이 반이상이다. 놀랍게도 중학교 1학년쯤으로 보이는 남자아이도 몇 있었다. 청소년 흡연이 늘고 있는 요즘의 세태를 거기에서 실감할 수 있었다.

『세계적으로 금연운동이 전개되고 있고, 외국의 경우는 금연 인구가 줄고 있는 실정이지만 특히 우리나라의 경우 청소년 흡연자가 늘어나고 있습니다. 담배는 습관성이기 때문에 한번 버릇을 들이면 끊기가 어렵죠. 청소년 흡연은 이런 습관성의 장기화에 따라 결국 성인 흡연자가 될 수 있다는 점에서 심각성이 더해간다고 할 수 있습니다.』

금연학교 權承球 주임교수의 이야기다.

• 흡연은 향 정신성 약물 중독

금연 운동가들은 애연가들을 향 정신성 약물 중독에 의한 흡연 병자라고 표현하기를 주저하지 않는다. 즉, 지나친 흡연은 니코틴 성분에 의한 일종의 약물 중독 현상을 일으키며 따라서 혈중 니코틴 농도가 충족되지 않으면 금단현상을 느끼게 된다는 것이다.

흡연은 이러한 정신적 피해 이외에도 호흡기를 상하게 하고 위장을 비롯한 신체의 모든 장기에 나쁜 영향을 미치게 된다.

權교수는, 『신체 건강의 원리는 일정한 흐름을 가지고 있고 그 흐름은 반드시 정상적으로 흘러야 합니다. 담배나 술은 그 균형을 깨뜨리는 역할을 합니다. 따라서 우리의 건강을 위해서 금연을 해야 한다는 것은 아주 중요한 일이지요.』라고 금연의 중요성을 강조한다.

• 담배를 끊겠다는 스스로의 의지가 중요

『담배를 끊으려면 무엇보다도 굳은 의지가 필요합니다. 금단 현상을 느끼더라도 담배를 피워물지 않는 부단한 의지의 결단이

세계적 금연 추세에도 불구하고, 우리나라 청소년 흡연인구는 날로 증가하고 있다.

권강을 지키는 현장

없으면 담배는 끊을 수 없는 것이지요.』라고 말하는 권교수는, 금연학교에서 가르치는 것은 이러한 금단현상을 극복할 수 있도록 도와주는 것일 뿐이고 보다 중요한 것은 담배를 끊겠다는 스스로의 의지임을 다시한번 강조한다.

『담배를 끊으려면 무엇보다도 금단 현상을 극복하려는 스스로의 의지와 노력이 반드시 필요하다』고 권承球 교수는 강조한다.



• 금단현상 극복 위한 의지력 강화가 교육의 주목적

5일 금연학교가 시작된 것은 1972년 7월이었다고 한다. 지난해 까지 총 173회의 교육을 통해 3만여명의 흡연가들이 금연 교육을 받았다. 교육을 마친 사람들 중에 더러는 금연에 실패를 하고 다시 찾아오는 사람도 있었지만, 대부분의 사람들이 담배를 끊게 된다는 것이 관계자들이나 참가자들의 이야기다.

『“내가 왜 담배를 끊어야 하는가”라는 금연의 동기가 확실하고 그 동기에 근거해서 반드시 담배를 끊어보겠다는 마음이 있는 사람이면 누구나 참가할 수 있고 또 꼭 끊을 수 있습니다. 그러기 위해서 우선 담배가 정신적 피로를 풀어줄 것이라는 생각을 버려셔야 합니다.』

금연학교의 교육내용을 보면, 흡연이 인체에 미치는 영향에 대한 인체의학적 설명, 담배의 독성에 대한 시청각 교육, 그리고 금단 현상을 극복하는 방법으로써 물리요법, 정신요법, 운동요법 등을 가르치며 이를 통한 의지력 강화에 교육의 초점을 맞추고 있다.

건강을 지키는 현장

• 담배 갯수를 줄이는 것은 금연에 도움 안된다.

그는 또, 『금연의 방법에는 흔히 두가지가 있다고 말합니다. 하나는 감연법, 즉 흡연의 횟수를 줄이는 것이고 또 하나가 단연법 즉 담배를 완전히 끊는 것입니다. 감연법의 성공률은 5%에 불과합니다. 덜 피운 만큼 나중에 가서 더 피우게 되는 경우가 대부분이지요. 결국 정말 담배를 끊으려면 성공률 95%를 자랑하는 단연법을 선택해야 합니다.』라고 강조한다.

• 매월 첫째, 셋째 일요일 오후 6시 30분에 시작

청량리 위생병원의 금연학교는 매월 첫째, 셋째주 일요일에 시작해서 5일동안 계속된다. 첫날인 일요일은 등록을 해야 하므로 6시 30분 정도까지는 가야하고 교육 시간은 7시부터 9시까지이다. 시간별 구성을 보면 7시부터 30분간 의료강의, 7시 30분부터 30분 간은 시청각 교육, 그리고 나머지 한시간은 심리교육과 대화로 되어 있다.

여성 흡연자를 위한 교육반이 오전 11시에 별도로 구성되어 있고, 청소년반도 상황에 따라 따로 만들기도 한다. 1회의 교육 참가 인원은 50명 정도이며 입회비는 2만원이다. 자세한 내용은 전화 244-0191-5(교환2151)로 하면 된다. 또 기관이나 직장에서 신청이 있으면 외부 강의도 나간다.

• 우리 모두 금연하기로 선택해야 한다.

금연운동가들은, 대한민국 청결 책임자는 4명의 1명꼴이나 되는 흡연자이며 오물수거비는 바로 흡연자들이 내어야 한다고 강조한다. 또한 직장 내에서 마구 담배를 피워대는 사람들은 예의를 모르는 사람들이라고 목소리를 높이고 있다.

“나는 금연하기로 선택했다”라는 금연학교의 선서를 우렁차게 외치며 담배를 끊기로 결심한 참가자들의 의지가, 천만명도 넘는 모든 흡연자들의 외침일 수 있다면 얼마나 좋을까.

폐부 깊숙한 곳까지 말끔히 청소해주는 듯한 밤공기를 호흡하면서 그런 생각을 해본다.

대한민국의 청결 책임자는,
천만명도 넘는
흡연자들이라고
금연운동가들은 말하고
있다.