

“당신은 어느정도 담배를 피우시나요” ④

흡연과 습관

권승구



보통 애연가들의 습관에 대하여 알아 보자. 우선 아침에 일어나서 한개비, 식후에 한개비, 출근하면서 한개비, 버스를 기다리면서 한개비, 회사에 당도하여 책상 머리에서 한개비, 회의가 있다면 거기서 몇개비를 피운다.

결재를 내릴 때에 한개비, 점심을 마치고 또 휴식시간에 한개비, 그리고 귀가 도중에 한개비, 집에 와서 신문을 보면서 그리고 저녁식사후 T.V를 보면서 담배를 피운다.

담배는 당신의 일상생활과 어찌면 그렇게도 밀접한 관계를 맺고 있을까? 어떤 사람의 계산에 의하면 한개비의 담배를 피울 때마다 1분 이상의 시간을 낭비 한다고 한다.

물론 담배를 피우면서 작업을 할 수도 있으므로 이것은 담배를 피워 물고 한개비를 다 태울때 까지의 시간이 아니고 담배를 갑에서 꺼내거나 불을 붙이거나 하는 시간만을 합계한 시간이 다.

따라서 하루 20개비를 태우는 사람은 온종일 틀림없이 반시간은 여분으로 쓰고 있다는 셈이 된다. 물론 아무 일도 하지 않으며 멍청히 담배만 피우


는 사람은 이보다 몇 곱의 시간을 소비하게 되는 것이다.

또 다른 하나의 계산은 하루에 30개비의 담배를 피우는 사람이라면 하루에 30회, 1주간에 210회, 한달에 930회, 1년간에는 실로 10,950회나 꼭 같은 동작을 되풀이하고 있다.

분명히 여러분들의 체내에서는 신경과 근육의 반사적운동의 습관이 형성되어, 그와 동시에 당신의 몸은 무서운 니코틴 습관성의 포로가 되어 있을 것이다. 따라서 장기간 담배를 피우는 사람일수록 그 습관에서 탈피하기가 어렵게 되는 것이다.

이런 까닭으로 많은 사람들은 부득이 오늘도 담배에 불을 붙여서 연기를 빨아들이고 뱉어내고 그리고 불을 끄고 하루는 보내고 있는 것이다.

그리하여 1년동안 피우는 담배량은 조금씩 증가하고 있는 것이다. 생활전반에 침투한 흡연습관이 얼마나 무서운지 새삼 느끼게 된다.

그러므로 담배를 끊는다는 목표를 세우고 치밀한 계획으로 전력을 다하여 인내와 극기로서 금연해야 한다. 
(서울위생병원 부설 5일금연학교 주임교수)