

“당신은 어느정도 담배를 피우시나요” ②

권 승 구

지난호에 이어서, 제3단계의 중중 흡연자들은 매일 20~30개비 또는 그 이상 담배를 피우는 급에 속하는 단계이다.

제3단계에 속한 분들은 언제나 기회를 봐서 담배를 그만 피우려고 하지만 담배를 계속 피우기 위한 여러 가지 구실을 찾아내어, 좀처럼 실행에 옮기지 못한다. 담배를 그만두면 불안해진다. 이상태로 약 3주간 계속된다.

그러나 그 후에는 점차로 담배에 대한 욕망은 줄어든다. 이급수에 속하는 경우는 애연가의 30%로 생각된다. 결국 애연가 전체로 본다면 중독증과 중증이 대부분이다.

그리고 제4단계에 속하는 담배 중독증환자의 단계는 담배의 분량 뿐만 아니라 피우는 방법도 일반 애연가와 다르다.

성격적인 문제도 관련되어 있다고 보며 자기자신의 건강을 회생시키더라도 “인간은 어차피 한번은 죽어야 하니까”라는 비논리적인 구실을 끌어낸다. 담배에서 얻어지는 만족도 크고 피우는 방법도 꽤 깊숙히 연기를 빨



아들이고 천천히 연기를 뿜어 내고 수초동안 호흡을 중지하고 과연 만족하다는 듯이 니코틴의 작용을 최대한으로 얻으려 한다.

담배를 피우고 있으면 긴장이 풀리는 상태가 피부로도 느낄 수 있는 정도이다. 밤에 잠자리에 들때도 담배가 손닿는 곳에 있는가를 확인하고서 잔다. 아침엔 아직 채 눈도 뜨기전에 이미 그의 손은 담배를 찾고 있다.

중독환자란 말을 쓰는 것은 이들의 담배에 대한 태도가 마치 마약이나 알콜 중독환자처럼 흡사하다는 것이다.

즉 약물습관과 심리적 습관이 연합하여 자동적, 조건 반사적으로 행위가 이루어지기 때문에 무의식적인 행위라고 볼 때 무책임한 행동을 반복하게 되는 것이다. 윤리의식이나 도의의식 같은 것은 흡연욕구가 일어날 때는 전연 알바가 못되는 것이다. 정말 담배도 이쯤되면 얼마나 무서운가를 알 수가 있다. <계속>

<서울위생병원 부설 5일금연학교 주임교수>