

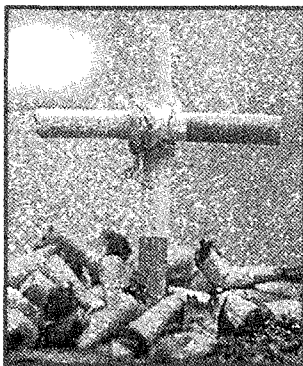
흡연은 스트레스를 해소해 준다?

최지호 ■ 인하대병원 가정의학과

IMF 로 인한 스트레스를 해소하기 위해 사람들은 그 전보다 더 담배를 피우고 술을 마시고 있다. 한 조사에 따르면 IMF 이전인 1997년에 65.0%이던 40대 남자의 흡연율이 IMF이후 무려 10%가 증가하여 작년에는 74.7%가 되었다.

이처럼 IMF 이후에 늘어난 흡연율은 스트레스 때문일 것이라고 쉽게 생각할 수 있지만 IMF 이전부터 담배를 피우던 사람들이 담배를 피우는 이유는 무엇일까? 그 이유는 여러 가지가 있겠지만 결국 정리해 본다면 역시 스트레스 해소다.

그런데 이들의 기대처럼 '후-' 하고 담배를 내뿜는 소리와 함께 모든 스트레스를 날려 보낼 수 있다면 얼마나 좋을까? 담배 성분 중 니코틴은 우리 몸의 신경계에 작용하여 여러 가지 신경 전달 물질을 분비하는데 이 가운데 하나가 우리가 익히 들어



온 엔돌핀이다. 엔돌핀은 불안과 긴장을 줄여주는 효과가 있다. 또 엔돌핀과 함께 분비되는 여러 물질은 각성 효과를 나타내고 집중력을 높이기도 한다. 그러나 그렇다고 스트레스가 없어지겠는가?

스트레스는 하고 싶은 일이나 해야 할 일이 있는데 이를 하지 못할 때 생긴다. 취직을 해야 하는데 취직하지 못하고 있거나 업무가 밀려 있는데 이를 하지 못하

고 있을 때 스트레스가 발생하는 것이다. 담배를 피우는 사람은 담배를 피우고 싶다는 욕구가 있는데 이를 충족시키지 못하면 이로 인해라도 스트레스를 받는다. 결국 담배를 피워서 해소되는 스트레스는 담배를 못 피워 생기는 스트레스일 뿐 원래 해야 할 일은 그대로 남게 되어 근본적인 스트레스는 해소되지 않는다. 그러면 일시적인 위안을 얻기 위해서라도 담배를 피운다고 말하는 사람들에게 무슨

말을 할 수 있겠는가!

사실 필자의 외래를 찾아 오는 많은 사람들에게 담배를 피워 스트레스가 해소되는 것이 아니니 담배를 끊으라고 얘기하면 이에 동의하면서도 대부분 자신이 없다며 담배를 끊겠다는 말을 하지 않는다. 이들은 이미 니코틴에 중독된 사람들이다. 니코틴은 중독성이 있어 앞에서 말한 효과를 얻기 위해 자꾸 담배를 피우게 되는데 담배를 피우지 않으면 금단증상이 생긴다. 담배를 찾게 되고, 불안해지거나 예민해지고, 주의집중이 안되고, 두통, 졸림, 소화장애, 불면증이 나타난다. 대개 담배를 안 피운 두 시간 후부터 나타나기 시작하여 24시간 후에 가장 심해진다. 그래서 일어나자마자 담배를 찾게 되고 몸이 아파도 피우며 금연 장소에서도 담배 피우는 것을 참지 못해 안절부절해 한다. 결국 이렇게 담배를 끊지 못하고 계속 피우게 되면 흡연시 발생하는 40여종의 발암물질을 포함한 3,000여종의 물질로 인해 각종 질병을 일으켜 건강이 심각하게 무너진다. 폐암은 물론이고 구강암, 식도암 등의 각종 암, 심장병, 중풍, 만성기관지염, 위궤양, 치매, 성기능장애 등 전신에 걸쳐 심각한 폐해가 온다.

이런 점을 생각한다면 담배를 끊어

야 할 텐데 흡연으로 인해 느끼는 일시적 위안과 중독 때문에 선뜻 담배를 끊지 못한다. 결국 흡연을 계속하는 이유보다 금연을 해야겠다는 동기가 더 강해야만 금연을 결심하게 된다. 금연을 해야겠다는 동기는 사회적, 경제적 이유가 있을 수 있으나 앞에서 말한 건강의 문제가 역시 가장 중요한 이유다.

흡연으로 인한 폐해와는 반대로 금연을 했을 때 얻는 건강의 효과를 생각해 보자. 아침에 일어났을 때 가래가 덜 끊게 된다. 또, 목이 아프거나 기침이 자주 나는 사람도 통증이나 기침의 회수가 훨씬 줄어 든다. 어떤 사람들은 기침의 회수가 늘어나는 경우도 있는데 이것은 손상된 폐가 복구되기 시작했다는 증거다. 밥맛이 없던 사람은 밥맛이 돋게 됨을 느낀

금연을 해야겠다는
동기에는 사회적 경제적
이유가 있을 수 있으나
역시 건강의 문제가
가장 중요하다.

다. 담배를 끊음으로써 담배를 계속해서 피웠더라면 생겼을 여러 가지 암의 발생 가능성을 훨씬 줄일 수가 있다.

담배를 피워도 스트레스는 해결되지 않고 흡연으로 인해 건강만 해친다는 점을 깨달았다면 담배를 끊고 건강해진 자신의 모습을 생각하면서 금연을 결심하도록 하자. IMF라는 어려운 시기에 담배를 끊음으로 우선 건강을 지켜야 하지 않겠는가. †