

담배 끊을 수 있다

‘술’은 끊겠는데 ‘담배’는 끊기 어렵다는 사람을 흔히 보게 된다.

이는 담배로 인한 중독이 알코올 중독보다 더 심하기 때문이다. 우리나라의 경우, 담배를 피우는 성인 남자는 전체의 70%에 달한다. 마치 흡연을 성인이 되는데 반드시 거쳐야 할 통과와식으로 생각하는 경우도 있다. 그러나 최근 이런 경향이 바뀌어 많은 사람이 담배를 끊으려 한다. 그런데 금연에 성공하는 사람보다는 실패하는 사람이 더 많다. 어떻게 해야 성공적으로 담배를 끊을 수 있을 것인가.



공포하자.

담배를 끊는 데는 주위의 도움이 필요한데, 특히 가족의 도움은 필수적이다. 금연에 실패하면 창피할까봐 주위에 말을 안하는 경우가 있다. 그러나 이것은 잘못이다. 하나 알아 둘 것은 한 번에 담배를 끊는 사람은 매우 드물다는 사실이다. 금연에 성공한 대부분의 사람은 여러 번에 걸친 실패를 경험한 재수

생이다.


다섯째, 금연을 위한 환경조성도 필요하다.

담배를 생각나게 하는 물건, 즉 재떨이, 담배, 라이터 등을 아예 버리는 것이 좋다. 자동차에 부착되어 있는 라이터를 떼어버리는 사람도 있다. 담배를 끊은 후에는 담배를 피울 가능성이 있는 상황을 피하여야 한다. 가장 문제가 되는 것은 회식이다. 이 때는 술을 먹게 되고, 담배를 피우고 싶은 욕구가 커지게 된다. 따라서 금연 후 2~3 주간은 이런 자리를 피하는 것이 좋다.

여섯째, 금단증상에 대응하는 방법을 알아야 한다.

금단증상이란 담배를 끊은 후 나타나는 불안, 초조, 집중력장애, 불면 등의 증상을 말한다. 이런 증상은 중독과 비례하여 심해진다. 금단증상은 금연 후 3~4일에 가장 심해지고 2~3주 후면 없어진다. 가장 좋은 방법은 신선한 공기를 마시거나 운동을 하는 것이다. 단단 씹기, 무가당 껌 씹기, 찬 물 마시기, 양치질 등도 도움이 된다. 다만 칼로리가 많은 음식은 비만을 일으킬 수 있으므로 피해야 한다.

일곱째, 약물사용으로 도움을 받을 수도 있다.

금단 증상이 심한 경우에 이를 완화시켜 주는 약물로 피부에 붙이는 니코틴패취와 니코틴 껌 두 종류가 있다. 이 약물은 적은 양의 니코틴을 공급해 주어서 금단 증상을 완화시키는 기능을 한다. 그러나 이 약물은 담배를 끊게 해주는 것이 아니라 약간 도와 줄 뿐이라는 사실을 알아야 한다. 또한 심장질환, 임신 등 사용해서는 안되는 경우가 있어 의사의 도움을 받아 사용해야 한다. 

첫째, 담배를 끊어야겠다는 생각을 가지는 것이 가장 중요하다.

담배는 약물이라는 사실을 깨닫는 것이 필요하다. 담배는 자신의 건강을 파괴하고 경제적 손해를 입힌다. 담배를 피우는 남편을 가진 아내는 폐암, 심장병에 걸릴 확률이 30%나 증가한다. 담배를 피우는 아버지를 가진 아이는 감기가 걸릴 확률이 3배나 증가하고, 합병증으로 입원할 확률도 2~3배 증가한다. 폐기능이 떨어지고, 천식도 악화된다. 담배가 자신과 가족의 건강에 백해무익하다는 사실을 깨닫고 이를 끊겠다고 생각하는 것이 필요하다.

둘째, 담배를 끊을 수 있는 기회를 잘 이용하자.

담배를 끊을 수 있는 기회로는 기관지염, 십이지장궤양, 고혈압 등 담배와 관련이 있는 병을 앓게 되면 이 때는 담배를 끊을 수 있는 좋은 기회가 된다.

셋째, 결심을 굳게 하고 금연일을 정하자.

흡연이 약물중독이기는 하지만 굳은 결심만 있으면 금연에 성공할 가능성이 높다. 결심을 하면 즉시 ‘금연일(담배를 끊는 날)’을 정하자. 금연일은 대개 7~10일 후로 잡는 것이 좋다. 너무 뒤로 잡으면 마음이 흐트러질 가능성이 높다. 그러나 스트레스가 많은 때는 피하는 것이 좋다. 시험을 앞두고 금연일을 잡으면 실패할 확률이 높다.

넷째, 담배를 끊는다는 사실을 여러 사람에게