건강정보

흡연자의 얄팍한 거짓말, 담배를 펴야 스트레스가?

◈ 불편감과 긴장감을 주는 외부의 압력, 스트레스

스트레스는 "내적인 안정 상태를 파괴하고 불편감이나 긴장감을 주는 외부로부터의 압력"입니다

즉, 외부로부터 자신이 가지고 있는 모든 안정적인 상태를 파괴하고 압력을 주는 것으로 볼 수 있는데, 안정적인 상태를 파괴한다는 것을 꼭 부정적으로만 받아들이지는 않습니다. 스트레스는 불편감이나 긴장감을 안겨주긴 하지만, 그러한 감정은 자신을 더 발전시킬 수 있는 기회가 되기도 합니다.

현대에는 스트레스가 정신적인 면을 넘어서 신체까지 병들게 하는 무서운 병으로 자리 잡고 있어 스트레스를 나쁘다고만 생각하기 쉬운데, 스트레스가 없는 삶은 무료하고 발전이 없으며, 적당한 스트레스는 오히려 적절한 긴장감과 원동력을 제공하는 고마운 존재입니다.

◈ 담배가 바로 스트레스의 주범이다

인체가 흡연을 하게 되면 머리끝부터 발끝까지 담배에 들어있는 유해 성분의 침범을 받습니다. 이는 우리 몸의 큰 스트레스요인이 됩니다. 즉, 담배를 물고 있는 약 1분여의 시간 동안, 기분상 긴장감은 다소 해소될지 몰라도, 몸에는 훨씬 더 큰 스트레스를 주는 결과를 가져옵니다.

또, 만성적인 흡연자는 흡연으로 인해 보통 사람보다 스트레스를 한 가지 더 안고 삽니다. 담배에 들어있는 담배를 피우면 필수록 더 많이 피워야만 만족감을 얻게 되는데, 이로 인해 만성 흡연자는 담배를 피우지 않을 때 가벼운 우울증을 만성적으로 함께 앓고 있고, 이것이 흡연 시에 해소되는 것입니다.

즉, 담배를 피우지 않음으로 인해 나타나는 금단증상을 없애기 위해서 담배를 피우고, 담배를 피우지 않는 동안에는 계속 담배를 피우고 싶어 하므로, 일반인에 비해 더 큰 스트레스 속에 살고 있는 것입니다.

◈ 활용하면 기회가 되는 스트레스

스트레스는 꼭 나쁜 의미로만 존재하는 것이 아니며, 적절히 활용한다면 발전의 기회가 되기도 합니다.

이러한 스트레스를 흡연으로 모두 풀어낸다면, 이는 발전의 기회도 놓치고 건강도 해치는 부정적인 결과만을 가져올 것입니다.

그러니, 스트레스가 눈앞에 다가왔다고 담배에 불부터 붙일 것이 아니라, 내일부터는 금연과 함께 나에게 득이 되는 스트레스와 실이 되는 스트레스를 구분하고 어떻게 대처하는 것이 현명한지를 연구해 보는 것이 바람직합니다.

생각해 봅시다

가장 아름다운 팀

이 세상에서 가장 아름다운 팀은 가정입니다.
이 세상의 어떤 조직도 가족이라는 이름으로 모인 이 팀만큼 강하지도, 견고하지도, 위대하지도, 아름답지도 않습니다.
그들은 오직 사랑으로 뭉쳐 있어 아무것도 바라지 않고 언제라도 도우며 서로를 위해 목숨이라도 내어 놓습니다.
부모의 사랑과 자녀의 미래가 있기에 그들은 어떤 어려움도 이겨내고 날마다 희망 앞으로 나아갑니다.
이 세상에서 가장 아름다운 팀과 함께 하루를 시작한다는 생각만으로도 하루가 즐겁고 소중하고 감격스럽습니다.

〈출처 : 좋은생각/정용철 초록이야기〉

공단 임직원 경조사

- 결혼을 축하합니다 -

▲ 기술연구팀 이기동 대리 (2007. 5. 13)
▲ 인천지부 이명욱 부장 장녀 (2007. 5. 26)
▲ 안전기획팀 이경열 주임 (2007. 5. 26)

- 삼가고인의 명복을 빕니다 -

▲ 목포지부 최인범 부장 모친별세(2007. 5. 27)

살리는 말씀

선박안전기술공단 소식은 고객서비스 향상을 위하여 공단 모든 고객을 대상으로 매월 발간하는 홍보지입니다.
공단소식 및 고객에게 도움을 줄 수 있는 각종 정보, 모두에게 힘을 줄 수 있는 좋은 글을 게재코자 하오니 다양한 분야의 원고를 기다립니다.

연락처 : TEL 032-260-2226 / FAX 032-260-2315 / E-MAIL vicadpr@kst.or.kr