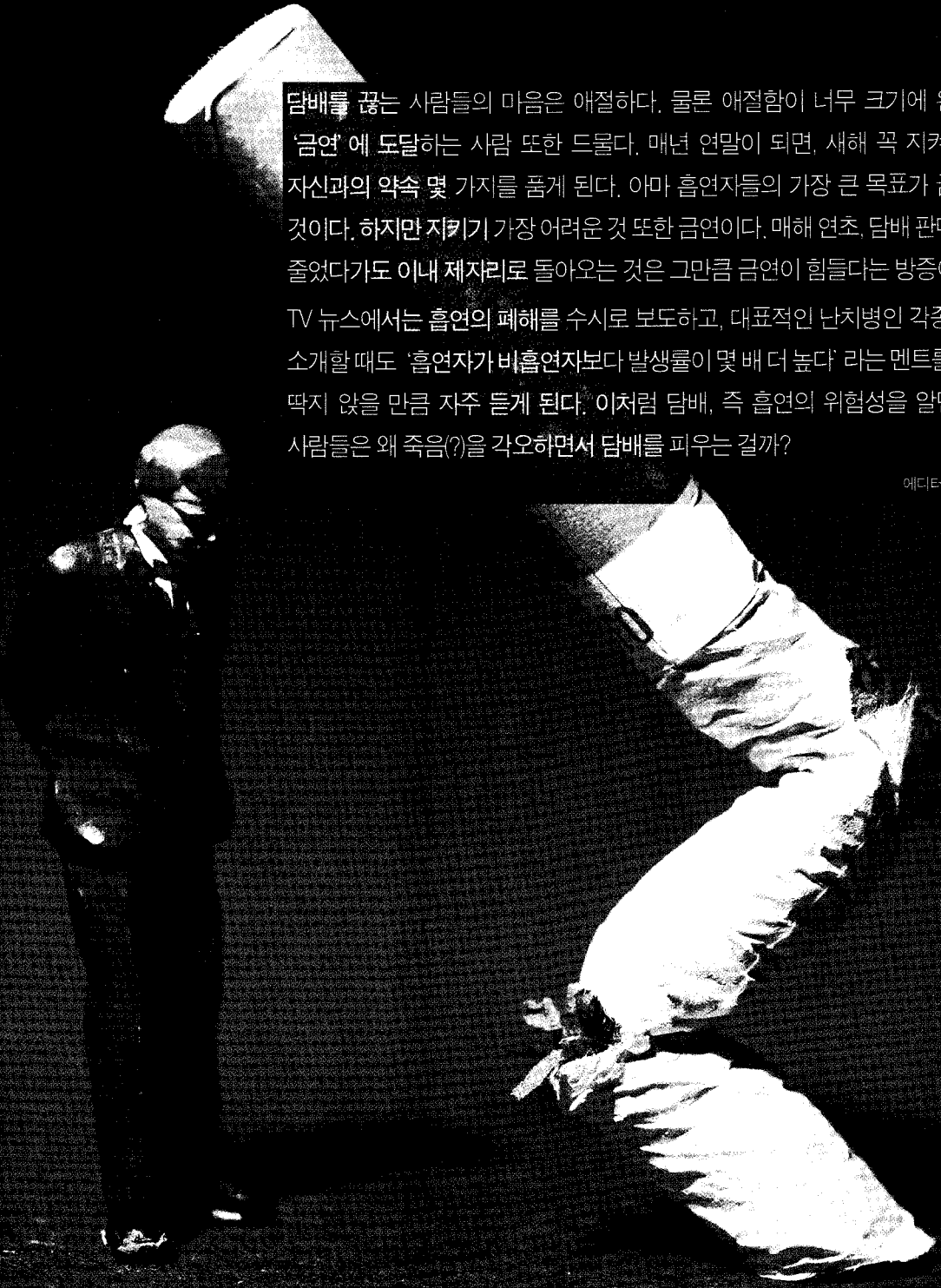


금연에 왕도는 없다 결국은 마음가짐

담배를 끊는 사람들의 마음은 애절하다. 물론 애절함이 너무 크기에 완전한 '금연'에 도달하는 사람 또한 드물다. 매년 연말이 되면, 새해 꼭 지켜야 할 자신과의 약속 몇 가지를 품게 된다. 아마 흡연자들의 가장 큰 목표가 금연일 것이다. 하지만 지키기 가장 어려운 것 또한 금연이다. 매해 연초, 담배 판매량이 줄었다가도 이내 제자리로 돌아오는 것은 그만큼 금연이 힘들다는 방증이다. TV 뉴스에서는 흡연의 폐해를 수시로 보도하고, 대표적인 난치병인 각종 암을 소개할 때도 '흡연자가 비흡연자보다 발생률이 몇 배 더 높다'라는 멘트를 귀에 딱지 앓을 만큼 자주 듣게 된다. 이처럼 담배, 즉 흡연의 위험성을 알면서도 사람들은 왜 죽음(?)을 각오하면서 담배를 피우는 걸까?

에디터 : 이민우



◆ 담배 피우는 이유를 알면 금연이 보인다

첫째, 환경이 흡연을 부추긴다

주위에 담배를 피우는 사람들이 많으면 담배에 노출될 기회가 많다. 이러한 환경적 요인이 큰 영향을 준다.

둘째, 마음이 흡연을 부른다

담배를 피우면 긴장이 풀리고, 불안이나 분노, 욕구 불만이 어느 정도 완화된다고 한다. 하지만 이러한 것들은 일시적 현상일 뿐, 결국 자기 조절력이 부족한 탓이다.

셋째, 니코틴이 니코틴을 유혹한다

담배 속 니코틴은 아편과 같은 수준의 습관성 중독을 일으키기 때문에 의학적으로는 마약으로 분류된다. 인체에 흡입된 니코틴의 약 25%가 혈액 내로 흡수되고, 7-9초면 뇌에 도달하며 신경계에 작용해 교감 및 부교감 신경을 흥분시킨다. 니코틴의 효과는 담배를 피운 후 1분 이내에 절정에 달하는데, 이러한 효과를 다시 얻기 위해서는 혈중 니코틴 용량을 유지시키기 위한 구체적인 행동이 따르게 된다. 그것이 바로 담배를 한 대 더 피워 무는 습관, 즉 중독이다.

◆ 금연을 해야 하는 이유

'담뱃진'이라고 부르는 타르에만 독성 화학물질 2천여 가지가 들어있다고 하니 말해 무엇 하겠는가? 일단 담배에 들어있는 니코틴은 습관성이 강한 마약이다. 여기에 타르 속에 녹아 있는 수많은 독성물질, 청산가리수소, 일산화탄소 등등. 이런 나쁜 요소들로 인해 신체 조직은 파괴되고, 몸의 세포를 질식 상태로 몰아넣으며, 심장병과 각종 암을 유발시킨다. 이래도 담배를 '구름과자'라며 끼고 살 것인가?

◆ 공공의 적, 담배 물리치기

금연 초기에는 회식 자리 등 많은 사람들이 모이는 자리를 되도록 피하는 것이 좋다. 몇 가지 대처법을 제시한다.

첫째, 자신 없다면 도전하지 마라

'술 마실 때 절대 담배를 참을 수 없다' 라고 생각되면 술자리를 피해야 한다. 정면 돌파가 미덕이 아니라는 말이다. 이런 경우 피해가는 것이 정석이다.

둘째, 초반에 제압하라

담배를 권하는 사람이 있다면 첫 거절을 분명히 해야 한다. 그것으로 부족하다면 회식 자리나 사람들이 모인 자리에서 나는 담배를 끊었다'고 선언하는 것이 좋다.

셋째, 취하지 마라

알코올은 자제력을 사라지게 만든다. 술에 취해 자제력이 사라지면 몸은 담배를 부른다. 그러니 절대 취하지 말아야 한다.

넷째, 담배가 피우고 싶다면 일단 심호흡을 하라

'피우고 싶다'는 생각이 나면 우선 여유를 가져라. 나는 참을 수 있다, 없다'를 서둘러 결정하지 말고 우선 심호흡을 하며 시간을 버는 것이 좋다.

다섯째, 한번의 회식을 버티면 다음은 훨씬 쉬워진다

이는 말 그대로 한번이 어렵지 두 번째부터는 자신감이 생겨 잘 이겨낼 수 있다는 말이다.

여섯째, 과식하거나 기름진 안주를 많이 먹지 마라

과식이나 기름진 음식 모두 흡연을 부른다. 안주도 골라먹는 것이 좋다. 채소를 많이 먹을 것을 권한다.

일곱째, 회식 자리나 사람들이 많이 모인 장소에서 평온한 마음을 유지하라

술자리에서 혹은 사람들이 많이 모인 곳에서 싸우거나 흥분하거나 혹은 슬퍼하면 안 된다. 또한 언쟁에 휘말리는 것도 삼가야 한다. 이제까지 이런 감정을 마무리 해주는 역할은 늘 담배가 했다. 그러나 당장은 이런 감정의 동요를 피하는 게 상책이다. ☺

10년 골초의 생생한 금연 경험담

▶ 교통카드 한 장과 단돈 5천원

출근할 때 교통카드 한 장과 점심값 5천원만 갖고 나간다. 처음엔 점심을 먹고 담배는 얻어 피우게 된다. 하지만 몇 번 하다보면 눈치가 보여 담배를 사게 된다. 담배를 사면 김밥 한 줄과 컵라면 밖에 못 먹는다. 혼자 쪼그리고 앉아서 김밥을 먹고 있노라면 자신이 참으로 못나 보이고 서글퍼진다. '그깟 담배가 뭔데'라는 생각이 들면서 자연히 담배와 등지게 되는 것이다.