

# 금연에 자꾸 실패하는 당신, 흡연 의존도를 체크해봐라!

2010년 새해가 밝으면서 많은 흡연자들이 금연을 굳게 결심했을 것이다. 2010년도 어느덧 1/3이 흘렀다. 지금까지 금연을 성공적으로 이어나가고 있는 금연자들은 과연 얼마나 될까? 아마도 상당수가 흡연 욕구를 이겨내지 못하고 또 다시 담배를 물었을 것이다. 금연은 무작정 힘든 것이라고 생각하지 말고, 우선 나의 흡연 의존도는 어느 정도인지 먼저 파악해보자. 지피지기면 백전백승이라 하지 않는가. 에디터 최용균

## 금연 성공의 열쇠는 오로지 의지

금연은 단순히 그동안 피워왔던 담배를 안 피우는 게 아니다. 일단 흡연의 길로 들어섰다면 금연은 '평생 참아야 하는 것'이다. 그만큼 의지가 중요하다. 그래서일까 '담배를 끊는 사람과는 상종도 하지 말라'는 우스갯소리 아닌 우스갯소리도 있다. 담배를 끊은 사람이 독한 사람이라는 것을 돌려서 하는 말이다. 그만큼 담배의 중독성이 강해 끊기 힘들다는 말이기도 하다. 담배의 니코틴은 아편 만큼의 중독성을 갖고 있다고 한다. 그러니 제 아무리 금연보조제, 금연 껌 등 금연과 관련된 다양한 방법을 동원해도 흡연자의 의지가 약하면 금연은 절대로 성공할 수 없다.

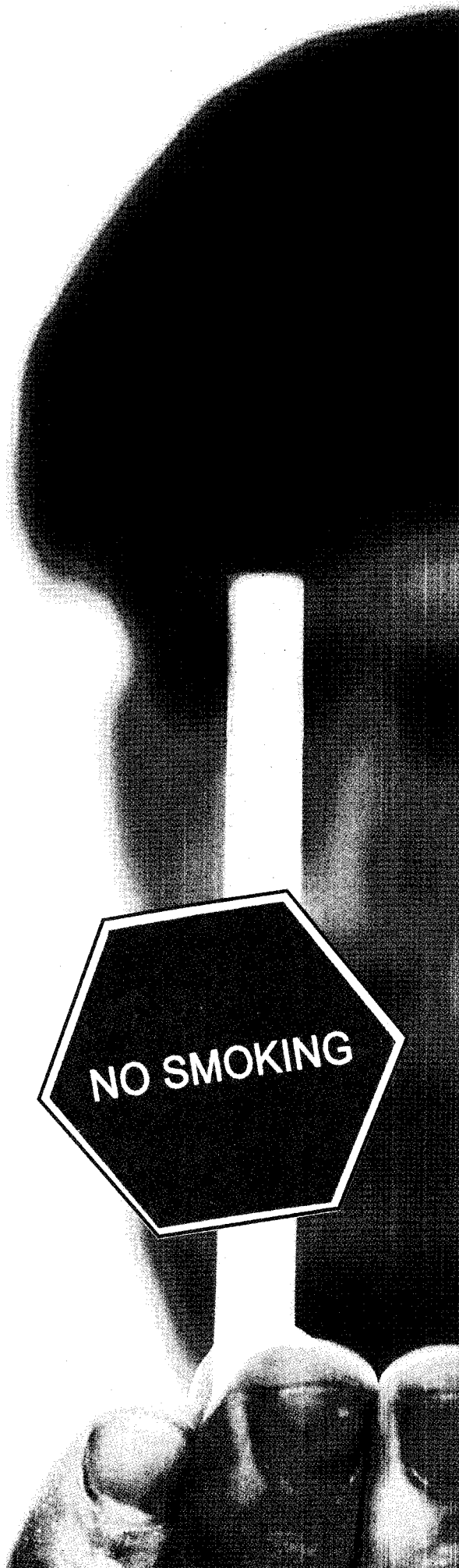
## 나의 흡연 의존도는 얼마나 될까?

평생 참아야 하는 담배의 유혹으로부터 벗어나기 위해서는 '굳건한 마음가짐'이 절대적으로 필요하다. 이 굳건한 마음에 대한 정도를 수치로 환산하거나 측정할 수는 없지만 자신의 흡연 의존도는 파악할 수 있다.

금연을 준비하고 있다면 먼저 흡연 의존도를 체크해보자. 흡연 의존도를 단순 재미로 체크하지 말고 하나의 항목을 체크할 때마다 자신의 흡연 패턴

에 대해서도 함께 메모하며 체크해보자. 그러면 흡연 의존도를 체크하는 사이에 자신의 흡연 패턴도 함께 파악할 수 있다. 흡연에 대한 지피지기가 이루어지는 순간이다. 이제 마음을 다잡고 금연에 도전해보자.

한순간에 담배를 끊는 것이 담배를 줄여가며 끊는 것보다 효과적이라고 하지만 두 가지 방법 중에 어떤



방법을 선택하더라도 금연 성공률은 별반 차이가 나지 않는다고 한다. 그렇다면 흡연 의존도가 높은 사람은 전자가 아닌 후자를 선택하는 것도 좋은 방법이다. 담배를 줄이는 동안 흡연 욕구를 극복해내는 방법을 찾아낼 수 있기 때문이다. 단, 담배를 줄여나가는 시간을 너무 길게 가져가지는 말자. 시간이 길어지면 길어질수록 금연의 중요한 열쇠인 굳은 의지가 무너질 수 있으니 말이다. 6

## Tip 금연을 위한 다양한 방법

### ④ 금연을 주변사람과 약속해라

가족이나 직장 동료에게 자신의 금연 사실을 널리 알리면 그들과의 약속을 지키기 위해서 금연 의지를 지속적으로 다질 수 있다. 특히 가족과의 약속은 그 어떤 사람들과의 약속보다 강력한 도구가 될 수 있다.

### ④ 흡연욕구를 극복하는 나만의 방법을 찾아라

금연에 성공하기 위해서는 흡연욕구를 반드시 극복해야만 한다. 독한 마음만으로 흡연욕구를 줄일 수 없다면 나만의 극복 방법을 찾아보자.

물을 마신다거나 사탕이나 껌 같은 것으로 흡연욕구를 줄일 수 있다. 하지만 이는 누구에게나 해당되는 것은 아니다. 자신만의 극복방법을 찾아내는 게 중요하다.

### ④ 술자리를 가급적 피해라

알코올 섭취는 흡연욕구를 높일 뿐만 아니라 술자리에서 다른 사람이 흡연을 하고 있으면 흡연욕구를 더 자제하기 어려운 만큼 금연 초기에는 가급적 술자리를 피하는 것이 좋다. 술자리를 피할 수 없다면 함께 동석한 사람들에게 흡연 자제를 요구하는 것이 좋다.

또한 흡연자들이 많이 하는 행동 중 하나가 흡연하면서 커피를 마시는 것이니 커피도 자제하면 금연에 도움이 된다.

### ④ 전문가의 도움을 받아라

금연에 도전한 사람들이 가장 힘겨워하는 시기는 바로 금연 이후 10일 이내이다.

이 시기를 극복하기 위해서 금연클리닉 등을 방문해 전문가의 도움을 받으면 금연 의지를 새롭게 다지는데 도움이 된다.

## 흡연 의존도 자가진단 체크리스트

- 담배를 줄이려고 하지만 뜻대로 되지 않는다.
- 주변 사람들은 나를 골초라고 여긴다.
- 담배 때문에 다른 사람과 감정이 상한 일이 있다.
- 금연 장소에서도 담배를 참기 힘들다.
- 술을 마실 때는 꼭 담배를 피운다.
- 마음의 여유를 갖기 위해 담배를 피운다.
- 담배가 떨어지면 불안해서 못 견딘다.
- 담배를 피우면 각성이 되고 일을 잘하게 된다.
- 마음이 불안하고 긴장될 때 담배를 피우게 된다.
- 재떨이 위에 피우던 담배를 놓고도 그 사실을 모르고 또 담배에 불을 붙인다.

0~3개: 높지않음  
4~6개: 높음  
7~10개: 매우 높음

