

올해에는 기필코 담배를 끊자!

서정욱 | 안성능민한의원 원장

어김없이 또 한해가 가고 새해가 밝아오고 있다. 연말에 송년회를 지나오면서 술과 담배에 찌들은 몸을 달래며, 누구나 한번쯤 담배를 끊겠다 결심을 하게 된다. 올해에는 공공기관과 학교, 병원 건물 전체가 금연구역으로 지정된다고 하니 사회적 압력도 심해지고, 집안에서의 잔소리도 이런 사회적인 분위기에 힘입어 간접흡연이니 뭐니 하면서 더욱 거세지고 있으니 사면초가인 셈이다. 그래서 기왕에 새해도 되었으니 한번 끊어보자!는 당찬 결심을 하게 된다. 자... 올해 결심하지 않더라도 한번 들어나 보자.

우선은 담배를 계속 피우게 되는 이유는 무엇일까? 크게 신체적(의학적)요인, 사회적 요인, 개인의 습관으로 나눌 수 있다.

이중 가장 무서운 상대는 습관이다. 흔히들 비흡연자들은 무슨 남자가 담배하나 못 끊느냐고 말한다. 하지만 20년 넘게 먹어온 김치를 앞으로 먹지 말라고 한다면... 누구도 쉽게 장담하지 못할 것이다. 매일 식사 후마다 또는 긴장이나 흥분할 때, 어떤 일을 할 때마다 행하던 버릇을 이성적인 이유로

끊기는 굉장히 힘들다. 자전거를 한번 배우면 오랜 동안 안타더라도 탈 줄 알듯이 한번 우리 몸에 배어 든 습관은 이성적으로 억눌러서 자제하더라도 이성의 힘이 약해진 순간, 즉 피곤하거나 술에 취한다가나 정신적으로 힘들다거나 하면 슬쩍 고개를 내밀고 다시 나오려고 한다. 나쁜 습관은 그냥 억누르려고만 하지 말고 다른 좋은 습관으로 바꾸어 주어야 한다. 일단은 금연 초기에 사탕을 먹는다가나 냉수를 마신다가나 공갈담배를 문다가나 하여 다스리고, 금연이 성공한 후에는 일생을 두고 맨손체조, 명상, 운동, 차 한잔과 대화 등 그전에 담배로 때우던 5분 정도의 짜투리 시간을 보다 유익하게 보내는 방법들을 찾아내야 한다.

사회적인 요인은 흡연을 부추기는 사회 환경을 말한다. 당신이 담배를 많이 피우는 직업이나(남자 고등학생, 프로바둑기사, 작가, 육체노동자, 접대업무가 많은 직장인..) 취미를(도박, 음주) 가지고 있고, 당신의 가족이나 친구들 대부분이 흡연자라면 금연 성공 확률은 희박하다. 전반적으로는 금연의 분위기가 확산되고는 있지만 아직도 흡연을 조장하는 분위기는 사회 곳곳에 도사리고 있다. 특히 동창회나 송년회 등 음주가 결들여진 곳은 금연기간에는 무조건 피해야 한다. 내 경우엔 좀 강하게 이야기하는 편인데, 진짜로 당신이 담배를 끊고 싶다면 친구 중에 담배 피우는 사람들은 무슨 핑계를 대서라도 한 달간 만나지 말라고 한다. 또한 그 이후에 만나서도 “에이 무슨 남자가... 한 대만 피워.”라고 이야기하는 사람은 인생에 도움이 안되니까 앞으로 마주치지 않고 사는게 더 현명하다고 한다. 도박 등의 취미는 단지 담배 때문이 아니라도 빨리 버려야

한다. 차라리 골프를 치는게 돈도 오히려 덜 들고 건강에도 좋다. 직장 분위기도 담배를 많이 피우게끔 한다면, 진폐증이 걸리기 쉬운 광부처럼 유해 사업장으로 생각하고 빨리 벗어나서 다른 직장을 찾아 보는게 현명하다.

여러 요인 중 가장 간과하기 쉬운 것은 신체적(의학적) 요인이다. 물을 안마시고 땀을 많이 흘리면 몸에서 수분의 함량이 떨어져서 목이 마른다. 물 마시고 싶다는 욕구가 자연스럽게 생기듯이 혈중 니코틴 농도가 어느 정도 이하로 떨어지면 담배 피우고 싶다는 욕구가 생긴다. 그리고 금단 현상이 일어난다. 불안하고 초조해지고 머리가 아프고 호흡이 가빠지고 가슴이 두근거리며 심하면 손이 떨리고 식은 땀이 난다. 사실 이 모든 과정은 자율신경계의 반응으로 미칠 듯 괴롭더라도 생명에는 아무 지장이 없다. 예전에는 한 고비만 넘기면 다시는 욕구가 일어나지 않는다고 하여 무조건 못 피게 했지만, 요즘은 이런 과격한 방법보다는 서서히 니코틴 용량을 줄여나가서 나도 모르게 스크르 니코틴이 필요 없게 되는 방법을 많이 사용한다. 붙이는 금연 보조제(니코틴 패치)들이 이런 원리를 응용한 것이고, 금연침도 자율신경계를 자극하여 니코틴의 금단 증상을 완하시켜 주는 작용을 한다.

금연의 기본은 자기 자신의 결심이다. 스스로 금연을 결심하지 않고 시작되는 금연은 아무리 비싼 보조제를 사용하고 전문 클리닉에서 관리한다고 하더라도 성공하기 어렵다. 주위 사람을 금연시키기는 위해서는 바가지만 끊어서는 안되고 공부 싫어하는 자식 공부시키듯 어르고 달래서 동기부여를

통해 스스로 결심하도록 해야 한다. 일단 결심을 하고 딱! 끊는 사람은 굉장한 의지력의 소유자다.(이런 사람한테는 딸도 주지 말라는 말이 있다) 대부분의 사람들은 몇 시간 ~ 며칠만에 실패하고 자신의 의지의 나약함에 실망하고, 담배 끊어 몇 년 더 사느니 맘편히 살다 죽겠다는 심정으로 자기 합리화를 하고는 계속 흡연의 동굴 속에서 살아가게 된다.

앞에서 살펴본 것처럼 흡연을 지속시키는 요인이 입체적으로 흡연자의 인생 전체를 지배하고 있기 때문에 맘대로 안되는게 인생이다. 그러나 일단 결심한 후 입체적인 공략 방법으로 가능한 모든 지원을 받으면서 싸워 나가야 한다.

제일 첫째로 정해진 시간과 장소에서 피우는 일부 터 없애야 한다. (다른 때에는 좀 피우더라도) 식사 직후, 화장실에서만은 일단 안된다. 둘째는 사탕이나 과자, 냉수 마시기 등 자신에게 적절한 담배 대신 할 일을 정해 놓고 실천한다. 마지막으로 전문가나 보조제를 사용하는 것도 적극적으로 고려해보아야 한다. 그러나 보조제에만 의존하지 말고 약국에서 구입할 수 있는 니코틴 패치를 착용하거나 금연침 맞기, 담배 대신에 피우는 금연초 사용하기 등이 있으니 여러 가지를 찾아보고 자기에게 적당한 방법을 찾아보자.

잊지 말아야 할 것! 금연에 실패했더라도 실망하고 포기하지 말자. 재수, 삼수 할수록 합격률이 높아지는게 금연이다. 그리고 여러 가지 다양한 방법들이 있으니 도움을 받자. 특히 금연침을 추천하고 싶으니 가까운 한의원을 찾아서 도움을 청하자. ㉞