

업그레이드 me

담배 끊고 건강 되찾자... 금연 성공법



광주동구 보건소가 지난 13일 동부소방서에서 금연클리닉 이동상담에 참가한 소방서 관계자가 니코틴 지수를 측정하고 있다. 동구보건소는 이날 소방서 흡연자들에게 맞춤형 금연프로그램을 제공했다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

예외는 없다
한방에 끊어라

금연 결심이 '작심삼일'에 그치는 경우가 많다. 금연이 어려운 이유는 흡연이 단순한 습관이 아닌 '니코틴 중독'이라는 일종의 중독질환이기 때문이다.

대부분 사람들이 점진적으로 피우는 담배 개수를 줄이는 방법을 선호하지만 실패율이 높다고 한다. 오히려 금연일을 정해 한순간에 담배를 끊는 방법이 가장 금연의 효과가 높다고 전문가들은 조언한다. 광주시 동구보건소 금연클리닉이 추천하는 금연법을 소개한다.

주위에 금연 결심을 알려라

기상·식후 魔의 5분 넘어서라

전문 치료·약물 도움 받아라

◇금연 결심을 알려라=주변 사람들에게 금연 시작을 알리는 것이 중요하다. 금연에 실패할 경우를 미리 생각해서 알리는 것을 주저하는 것은 바람직하지 않다. 주위 사람들에게 담담하게 '지켜봐 달라'는 부탁을 하고 응원을 부탁하는 것도 좋다. 중요한 것은 금연 결심을 마음에 새기는 것이다. 무엇보다 매 순간 금연을 시작한다는 초심을 잃지 않아야 한다.

금연을 처음 결심했을 때의 마음을 잊지 않도록 하고 흡연 욕구가 생길 때마다 되새긴다. 나 자신이 왜 금연해야 하는지 절실하게 생각하지 않으면 흡연의 유혹을 이겨내기 어렵다.

◇금연일을 정하자=개인적으로 의미있는 날을 택하는 것이 좋다. 자신이나 아내의 생일, 결혼기념일, 크리스마스 등 자신이 큰 의미를 부여하는 날을 잡아 금연을 시작하자. 스트레스가 비

교적 적은 일요일도 좋다. 처음 동기가 건강에 대한 염려 때문이건, 사회 활동의 불편함 때문이건, 사랑하는 가족들을 위해서건 간에 금연을 처음 결심했을 때의 마음을 잊지 않도록 하고 흡연 욕구가 생길 때마다 되새긴다.

◇스스로 만드는 예외를 경계해야=딱 한개 비만 피우자. 한 개비의 담배가 건강에 얼마나 몸에 해로울까 '분위기를 맞춰주기 위해서 한 두 대 정도는 피울 수 있지'라는 생각 자체를 버려야 한다. 이같은 생각을 유혹으로 간주하고 어떻게 극복할 것인지 진지한 고민이 필요하다. 그렇지 않으면 다시 담배에 손을 대게 되는 경우가 흔하다.

◇음주를 자제하라=술은 자제력을 잃게 만들고, 흡연 욕구를 부추겨 금연 실패에 이르게 하는 주범이다. 따라서 평소 본인의 음주량 및 음주 습관을 파악해 놓고, 취하지 않을 만큼의 술의 양을 정해 그 이상은 마시지 않도록 한다. 안주는 되도록이면 기름기가 있는 음식을 피하는 것이 좋다.

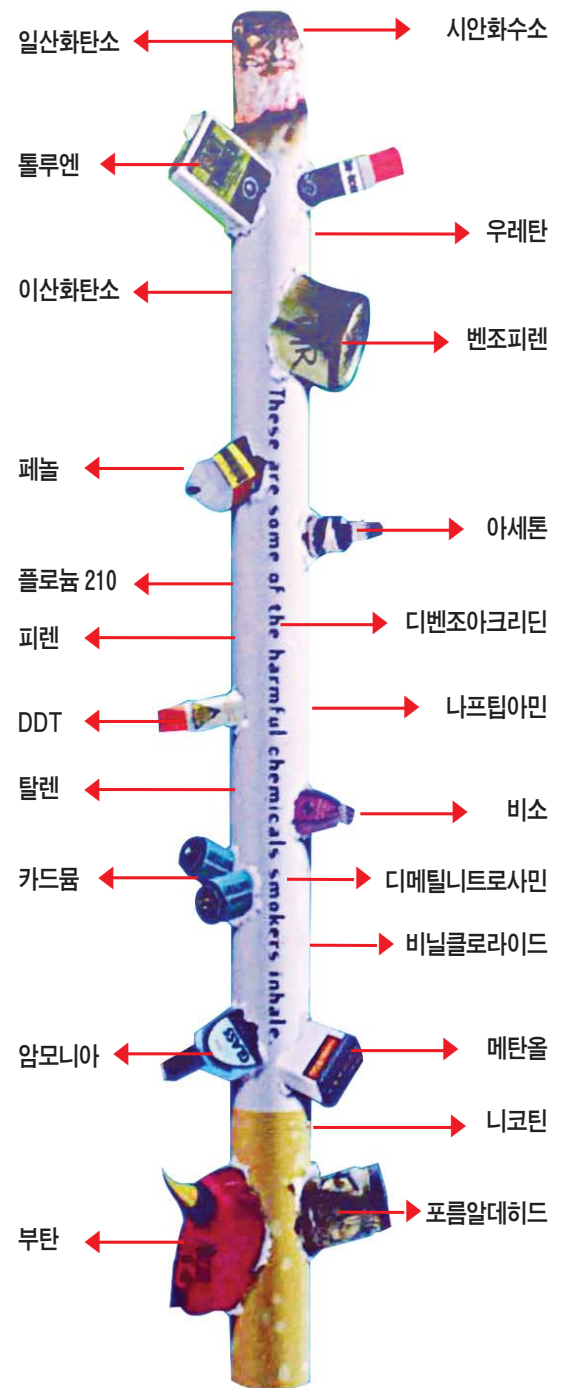
또한 친구들 또는 가까운 사람과 술 자리일 경우 미리 '금연 중'임을 선포하고 금연식이 있는 장소를 선택한다. 회사자리에 흡연자가 있는 경우 멀리 떨어져 앉는 것도 방법이다. 술 자리에서의 금연이 두 번 이상 지속되면 그 이후부터는 금연에 자신감이 붙는다.

◇흡연 욕구를 이기자=중독이 심한 흡연자들이 이구동성으로 말하는 공통된 흡연 습관은 바로 눈 뜨자마자 담배를 찾는다는 것과 '식후' 담배가 가장 맛있다는 것이다. 이 중 기상 후 흡연은 니코틴 중독 정도를 진단하는 첫 항목이기도 하다. 따라서 기상 후와 식후 5분을 어떻게 이겨내느냐가 중요하다.

기상 후에는 먼저 창문을 열고 환기를 시킨 후 스트레칭이나 간단한 체조 등을 하도록 한다. 흡연 욕구가 강해지는 식후 역시 가벼운 산책이나 녹차 한잔, 혹은 껌, 사탕 등으로 흡연 욕구를 해소하도록 한다. '5분'만 참으면 흡연 욕구가 뚝 떨어짐을 느낄 것이다.

◇전문기관의 도움을 받아라=금연에 여러 번 실패한 사람, 하루 한 갑 이상 흡연자 등 심각한 니코틴 중독이 의심되는 사람은 전문 치료와 약물의 도움을 받아야 한다. 광주 동구 보건소 등 금연클리닉이 운영중인 곳에서 전문적인 관리를 받는 것이 중요하다. 상담을 통해 금연프로그램을 짜주고 금연보조제 등 효과적인 금연법을 지도받을 수 있다. 한국건강관리협회의 금연클리닉 프로그램에 참가하거나 의사의 상담과 처방을 통해 금연보조치료를 받는 것도 좋다.

담배의 유해성분



◇금연 10계명

- ▲무조건 피우지 마라
- ▲자신감을 갖고 흡연 유혹에 맞서라
- ▲실패를 두려워 말라
- ▲자신의 마음을 관찰하라
- ▲금연의 예외를 만들지 말라
- ▲주변에 도움을 요청하라
- ▲흡연충동의 대처법을 미리 생각하라
- ▲운동을 시작하라
- ▲영양을 섭취하고 휴식을 취하라
- ▲가족을 생각하라

금단증상 해소법

흡연자들이 금연하기 가장 어려운 이유는 금단증상 때문이다.

금연에 따른 금단증상은 ▲집중력 장애 및 신경과민 ▲기침, 가래 등 기관지 증상 ▲소화불량, 변비, 가스배임 복통 등 소화기계 증상 ▲불면증 ▲피로감 ▲공복감 등으로 나타난다.

담배를 끊고 나면 신경이 예민해지고 화를 쉽게 내는 증상이 나타나는데 이는 지극히 정상적인 현상으

로, 물이나 녹차, 주스를 많이 마시고 커피나 콜라 등 카페인이 함유된 음료는 피하는 것이 좋다. 초기 증상인 만큼 니코틴 대체제를 사용하는 것도 필요하다. 또 금연 후 몇 개월 동안은 기침과 가래가 지속되기도 하는데, 충분한 수분 섭취와 운동, 목캔디 등이 도움이 된다. 폐섬모 활동이 회복됨에 따라 폐에 축적돼 있던 이물질이 제거하기 위한 현상인 만큼 몸이 개선되는 과정으로 인식하면 된다.

소화불량, 변비 등 소화기계 증상의 경우 장운동 저하에 따른 일시적 현상으로 대개 식후 흡연이 습관화된 흡연자에서 잘 나타난다. 이 때는 수분과 함께 과일, 채소, 현미, 곡물의 섭취량을 늘리는 것이 좋다.

불면증을 겪게 될 경우 잠들기 3시간 전 운동을 하거나 오후 카페인이 섭취를 줄이고, 가벼운 낮잠이나 물·껌·은단·팡콩 등 견과류 섭취를 통해 피로감과 공복감을 극복하면 된다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



금연을 도와주고 금단 증상을 완화하는 니코틴 패치와 금연보조제.

광주CBS 50년 1961-2011 창립 50년 “광주CBS 역사50년, 미래50년 비전선포 기념”

월드 DIVA! 로즈장

뮤지컬 / 팝 오페라 콘서트

뮤지컬 캐츠 Memory 전세계 1위

2010 광주비엔날레 홍보대사

2010.10.31(일) 오후 3시 / 7시30분

광주 문화예술회관 대극장

문의_062)951-3361

예매처_ 티켓링크 / 인터파크 / 옥션티켓

주최_ 광주CBS

전 세계인이 감동한 천상의 목소리
브로드웨이가 광주에 오다!