

• 제 7회 •



담배에 대한

여러가지 상식

예를들어 노르웨이에서는 “지속적으로 담배를 피우는 것은 건강을 해친다” “담배를 많이 피울수록 건강에는 더욱 해롭다” “금연하면 심각한 질환에 이환될 위험을 줄여준다” “어린 연령에서 흡연하면 위험도는 더 높다”를,

아이슬랜드에서는 “담배는 암의 원인이다” “흡연자는 빨리 죽는다” “담배는 죽음이다”로,

영국에서는 “흡연은 치명적인 병을 일으킨다” “담배는 심장병의 원인이다” “임산부가 흡연하면 태아에 손상을 주며 조산의 원인이 된다” “금연하면 치명적인 질환의 위험도를 줄인다” “담배는 폐암, 기관지염 그리고 기타 폐질환의 원인이 된다” “영국에서 1년에 3만명 이상이 담배로 인하여 죽는다” 등이 있다.

미국에서는 “담배는 폐암, 심장질환, 폐기종의 원인이 되며 임산부에 부작용을 일으킨다” “금연은 건강에 해를 주는 많은 위험을 크게 줄인다” “담배연기 속에는 일산화탄소가 들어있다” “임산부의 흡연은 태아의 손상, 조산, 저체중아출산의 원인이 된다” 등이 있다.

오스트레일리아에서는 “담배는 폐암과 심장병의 원인이다” “담배는 폐에 손

상을 일으킨다” “담배는 습관성이고 중독성이다” “담배는 사람을 죽인다” 등등의 경귀를 사용하고 있다.

앞으로 우리나라 담배갑에도 담배의 해독을 좀더 분명하게 표시하는 경귀를 큰 글씨로 써야 할 것이다.

5. 선진국에서의 법적인 규제는?

금연운동을 적극적으로 펼치고 있는 선진국에서는 민간차원에서의 금연운동과 정부가 법적으로 규제하는 양면작전을 쓰고 있다.

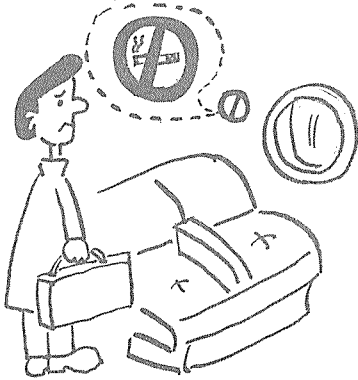
법적인 규제로는 담배제조회사에 대한 것으로 TV나 신문등에 대한 담배광고를 제한하고 담배갑에 담배가 건강에 해롭다는 경귀(警句)를 써 놓게 하는 것 등이 있다.

다음으로 흡연자에 대한 규제로는 직장에서, 공공건물(학교, 관공서, 병원등), 공공교통시설(비행기, 버스, 택시등)을 금연지역으로 선포하거나 흡연지역과 금연지역을 구분하는 등의 조치가 있다.

세계의 거의 대부분의 선진국, 중진국 그리고 후진국에서 이러한 규제를 가지고 있으며, 금년 3월부터 미국 뉴욕주에서는 공공장소, 공공시설 및 공공 교통

시설에서 금연을 법으로 규제하고 이를 어기는 사람에게는 벌금을 부과하게 되었다.

앞으로 많은 국가들이 이 뒤를 따를 것으로 믿는다.



6. 담배는 왜 끊지 못하는가?

1987년도 갤럽조사에 의하면 우리나라 흡연자의 약 60%는 담배를 끊고 싶다고 생각하고 있으며, 실제로 담배끊는 것을 시도해 본 사람도 45.9%나 되고 그중 51.7%는 일주일도 채우지 못하고 다시 피운 것으로 나타났다.

담배를 끊지 못하는 이유는 담배에 대한 심리적인 의존심과 생리적인 의존성이 복합적으로 작용하기 때문이다. 심리적인 의존성은 늘 해오던 버릇때문에 무언가 할일이 있는 것 같아 불안하고 손과 입이 심심한 등의 이유로 표현되는 것으로, 어려운 문제가 있거나 긴장하게 되면 이러한 증상이 더욱 심해진다.

또 하나는 조건반사이다. 담배 재떨이를 본다든가, 남이 담배 태우는 것을 본다든가, 책상위에 담배가 있거나 담배판

매대를 지나칠 때 또는 TV의 탤런트가 피울 때 조건반사적으로 담배를 찾게된다.

심리학적인 것보다 더 어려운 것은 니코틴에 대한 습관성, 중독성 또는 의존성이다. 니코틴은 마약과 같이 습관성이 있어 담배를 계속 피우면 우리몸이 생리학적으로 니코틴에 의존하게 되어 몸에 니코틴이 없으면 불안, 초조해지고, 정신집중이 안되며, 식은땀이 흐르고, 손발이 떨리기도 한다.

따라서 담배를 끊을 때 이러한 증상을 이겨내지 못하여 담배를 또 피우게 된다. 또한 주위에 담배피우는 사람도 많고 담배에 대한 유혹이 너무 많아 끊기 힘들다.

비록 마약은 자기의 의지로 끊을 수 없지만 담배는 의지로 끊을 수 있는 범주에 속한다. 담배를 성공적으로 끊은 사람들의 80%는 담배를 끊겠다는 결심 하나로 끊은 사람이다. 담배를 끊고 싶어도 못 끊는 사람은 의지가 약하기 보다는 끊겠다는 동기가 약하기 때문인 것으로 설명하고 있다.

담배를 끊어야 하겠다는 동기만 강하면 담배는 누구나 끊을 수 있다. 끝

