

“당신은 어느정도 담배를 피우시나요” ①

권 승 구

우리 주변에는 애연가들이 많다.

그들을 A.M. 케인 박사의 분류법에 의하여 분류해 본다면 제1단계에 속하는 경증(소량흡연자), 제2단계에 속하는 중등증(중량흡연자), 제3단계에 속하는 중증(다량흡연자), 제4단계에 속하는 중독증흡연자로 분류한다.

제1단계 경증은 대개 4~5개피정도 식후에 피우면 그것으로 족하다는 사람을 가리킨다. 우아하고 여유있는 동작으로 주머니에서 담배를 끄집어 내어 권한다. 가볍게 입술을 침으로 축여서 담배를 문다. 그리고 조용히 떠오르는 연기를 바라 본다.

만족스럽게 느끼는 흡연습관의 본체는 심리적인 것이며 사회적 것이라고 말한다.

이와 같은 애연가는 담배연기를 깊이 빨아 들이는 일도 없이 의식에 의한 만족감을 취하고 있으며 다른 급에 속하는 사람과는 양과 질이 판이하게 다르다. 통계적으로 보면, 5~7%가 경증에 해당하다가 같은 상태가 반복되면 높은 급으로 옮겨가게 된다. 예를들면 우리가 보통 말하는 뼈끔담배를 하는 흡연자이다.



그리고 다음엔 제2단계의 중등증에 있는 애연가의 50%가 해당된다. 아침에 일어나서 밤에 잠자리에 들 때까지 20개피 정도의 담배를 피운다.

그러나 특별한 일에 신경을 쓸 일이 있다든가 하면 약간 양이 늘지만 수일이 지나면 원상태로 돌아오게 된다. 양을 늘렸을 때는 혀나 입이 까칠까칠 해지고 자신도 지나치게 피웠다고 느낀다.

그러나 무엇인가를 하지 않고서는 마음이 진정되지 않기 때문에 담배를 피운다. 정신적인 긴장이 지나면 자연스럽게 정상적인 양으로 줄게 된다. 제2단계에 속하는 사람은 금연을 했더라도 조그만한 계기로 다시 흡연하는 경향이 높다.(계속)
<서울위생병원 부설 5일금연학교 주임교수>