

당신도 담배를 끊을 수 있다

담배를 끊으려면 적극적인 사고방식을 가져야 한다. 인간이 가지고 있는 정신과 육체의 관계를 담배를 끊는데 적극적으로 이용할 수 있을 것이다. 나는 금연할 것을 선택했다.

나는 금연할 것을 선택했다라고 할 때마다 당신의 의지력은 점점 강하게 되는 것이다.

담배를 피우고 싶은 욕망이 육체에 나타나는 신체적 증상을 가볍게 할 수가 있을 것이다. 그만큼 담배를 피우고 싶다는 욕구에 저항하기 쉽게 된다. 조금씩 당신의 몸을 이성과 의지력의 조절 아래에 둘 수 있게 된다.

그러나 개인에 따라 개인차가 있으므로 어떤 사람에게는 의지의 발동이 쉽게 이루어지지만 어떤 사람에게는 죽을 고통을 준다.

다시 말해서 금단증상, 즉 니코틴 보급이 끊어져 최후의 저항을 하는 것으로 체내의 건강을 즐기고 있던 마녀 니코틴이 몸 속에서 조금씩 빠져나가고 있다는 증거이다.

금연자가 악전고투 하는 것과 마찬가지로 니코틴도 필사적이다. 오랜 세월을 니코틴에 억압되었던 신경이 정상적으로 활동할 수 있게 되어가고 있으며 금단증상은 일시적이고 순간적인 변화로 곧 쾌적하고 상쾌한 매일을 보낼 수 있게 될 것이다.

권 승 구



그러나 어떤 사람에게는 머리가 무겁다거나 멍하여 정신이 분명하지 않거나 어깨나 허리의 통증을 호소할지도 모른다. 졸음이 와 견디기 어렵다는 증상도 있다. 그러나 걱정할 것 없다. 곧 고비를 넘기게 될터이니.

이제까지 마비되었던 신경이 이전에 담배를 피우지 않았던 시절의 정상적 활동으로 회복되어 가게 된다.

그리고 흡연 욕구가 강렬하게 때때로 엄습하기도 하지만 금단증상은 3일 쯤을 고비로 고통스러운 마음이 차차 극복이 되어 금연의지가 흡연 욕구보다 강해져 자기억제가 가능해 진다.

그리고 보다 강렬한 동기로서 나는 금연할 것을 선택했다라고 되풀이하고 자기 확신과 신념을 가지고 금연해야 한다. ㉔

〈서울위생병원 부설 5일금연학교 주임교수 교육학 박사〉