

금연을 생각하고 계십니까? 당신은 벌써 첫 단계를 시작했습니다.

준비하시고 끊으십시오.

더 이상은 핑계대지 말자. 흡연은 건강에 나쁘다. 흡연은 미국에서 매년 40만명의 간을 해치고 있다. 그러나 당신이 당뇨병환자라면, 흡연이 건강에 끼치는 영향은 훨씬 크다. 간단히 말해 담배는 당신의 몸을 파괴하는 것 이외에는 아무것도 아니다. 그런데도 당뇨병환자 중 약 22%정도가 흡연을 하고 있다. 왜?

한 가지 이유, 금연이 힘든 것이다. 어려운 것

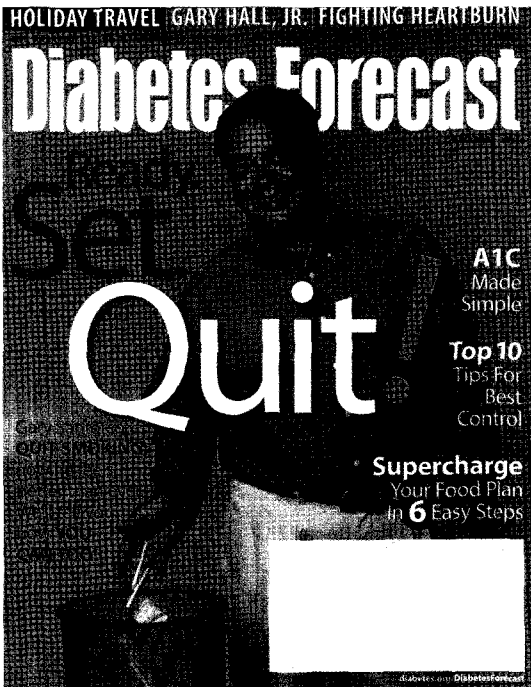
도, 도적인 것도 아닌 단지 힘들다는 것이다. 사실 이미 금연에 성공한 사람들의 대부분도 5~6번 이상 시도를 했다. 그러나 금연은 가능하다. 당신이 미래를 준비하고 도움을 받는다면 가능하다. 여기에 금연을 시작할 수 있게 도와주는 힌트가 몇 가지 있다.

금연의 동기를 찾아라

예방의학 및 사회복지원의 대표인 마가렛 키난 씨는 무시무시한 통계자료를 제외하고 동기가 흡연자들이 금연결심을 하게 하는 가장 직접적인 영향이라고 말한다.

“당신은 아마 흡연으로 인한 영향을 육체적으로 느끼고 있을지도 모릅니다. 헉헉대지 않고는 높은 계단을 오를 수 없다든지 감기가 더 잘 걸린다는 등의 변화 말입니다.” 어쩌면 세월이 그 결정을 내리게 도와줄지도 모른다. “40~50세의 생일을 맞는 사람들은 자신의 몸을 더 잘 보살피지 않으면 나중에 문제가 있을 것이라는 것을 금세 깨닫습니다. 아니면 가족 중 누군가가 심장마비나 간암으로 죽어서 또는 아이나 손자손녀가 생겨서 등 사람들마다 다른 이유의 동기가 있습니다.”

당신의 동기를 찾아라. 그리고 금연을 통해서



더 이상은 핑계대지 말자. 흡연은 건강에 나쁘다. 흡연은 미국에서 매년 40만 명의 간을 해치고 있다. 그러나 당신이 당뇨병환자라면, 흡연이 건강에 끼치는 영향은 훨씬 크다.

Diabetes Forecast에서 발췌

얻을 수 있는 이득을 찾아라. 아이들이라든지 더 오래 살고 싶다는 등 큰 이유를 찾아라. 아니면 금연을 하면 담배값을 줄일 수 있다는 지, 쉬는 시간에 추운데 나가서 떨지 않아도 된다는 조그만 이유라도 찾아라.

사실을 알아라

키난씨는 대부분의 흡연자들이 담배를 피우며 뭔가를 얻는다고 생각한다고 말한다. 그것은 스트레스 해소일수도 있고 다이어트에 도움이 된다는 것일 수도 있다. 당신이 흡연으로 인해 정말 얻는 것이 무엇인지 확인해라. 그러면 사실을 알게 될 것이다.

“많은 사람들이 담배가 스트레스를 줄이는데 도움을 준다고 생각하지만, 사실은 그렇지 않습니다. 담배는 오히려 스트레스를 유발합니다.” ‘건강한 심장과 정신을 위한 금연센터’의 대표인 테리에트라씨는 “가끔 사람들은 담배 덕에 스트레스가 해소됐다는 등 있지도 않은 덕을 돌린다.”고 말한다.

니코틴은 흥분제이지 안정제가 아니다. 이것은 당신의 혈압을 높이고 혈관을 수축시킨다. 이것은 심장이 빨리 뛰게 만들고 신경조직을 활성화시킨다. 흡연자들이 가장 걱정하는 한 가지는

만약 금연을 하게 되면, 살이 찌는 것이 아닐까 하는 걱정이다. 사실 금연하는 사람 중 많은 사람들에게 금연 후 약 3~4kg 정도의 몸무게변화가 생긴다.

“우리는 정말 담배를 피는 사람들이 보통 체격인지, 마른 편인지, 뚱뚱한 편인지를 확인해 보라고 합니다. 그들은 돌아와 그들이 본 흡연자들은 다 뚱뚱한 체격을 가진 사람들이라고 말 합니다. 진실은 니코틴이 몸무게에 주는 어떠한 영향에 관한 자료도 있지 않다는 것입니다.

만약 조금 살이 찌더라도 당신에겐 아직 미래가 있습니다. 후에 살을 뺄 수도 있습니다.” 키난씨는 말했다. 특히 몸무게의 증가는 혈당에 영향을 줄 수 있으므로 무게가 느는 것이 좋다는 것은 아니다. 다만, 금연의 이득은 너무나 커서 금연이 당신의 가장 중요한 부분이어야 한다는 것이다.

당신은 매일 규칙적인 육체적 활동으로 그것을 방지할 수도 있다. 가장 좋은 방법은 식후 산책이다. 이것은 담배를 피우고 싶을 때 뭔가를 할 일이 생긴다는 장점이 있다. 다만, 새로운 운동 프로그램을 시작하겠다고 결심한다면 주치의와 상담을 해라. 또 담배를 대신 할 수 있는 무언가를 찾을 때 조심해야 한다. 만약 당신이 사탕으로 담배를 대신한다면, 맞다. 당신은 살이 쪼

것이다. 대신 단단한 무설탕 사탕이나 껌으로 대신하는 것이 권장된다.

프로그램을 찾아라

금연을 결심하는 사람들 중 약 3~5%정도의 사람들만 평생 금연을 지속한다. 다른 사람들은 모두 조금씩의 도움이 필요하므로 부끄럽게 생각할 필요가 없다. 의사에게 주변의 금연 프로그램에 대해 물어봐라. 당신의 회사와 연계된 또는 회사에서 지불을 해주는 금연프로그램이 있는지도 확인해라.

미국의 폐협회는 금연프로그램을 찾을 때 다음과 같은 사항을 주의해서 찾으라고 추천한다. 비용이 드는지? 그 프로그램이 당신에게 편리한지? 담당자가 누구인지? 성공률은 몇 %인지? 주치의와 여러 프로그램을 놓고 충분히 토론해서 같이 결정해라. 이것이 주치의에게 당신이 금연을 하겠다는 의지를 밝히는 것이다. 이것은 당뇨병치료나 인슐린을 포함한 다른 당뇨일지에 작성하기 위해 그들도 알아야 할 일이기 때문이다.

약물복용을 고려해라

니코틴의 금단은 피로감, 불안감, 집중력 저하 등의 직접적인 증상으로 나타난다. 니코틴껌, 패치, 흡입기, 스프레이, 약용드롭 모두가 이 증상들을 완화시키는데 도움을 줄 수 있다. 당신은 계속 니코틴을 섭취할 수 있다. 단지 그 양이 적고, 암을 유발시키는 성분이 포함되어 있지 않을 뿐이다.

그러나 니코틴이 혈당과 혈압을 높일 수도 있다는 다른 경고도 있으므로, 당신은 당신의 주

치의와 상담하고 지속적으로 지켜보는 것이 중요하다. 부프로피온(Zyban)은 다른 하나의 방법이다. 이것은 금연을 도와주기 위해 만든 FDA의 승인을 받은 약이다. 주의할 점은 이것이 우울증 치료에 쓰이는 것과 비슷한 약이기 때문에 초기에는 한번에 한 알씩만 섭취해야 한다. 또한 만약 당신이 벌써 우울증 치료제를 복용중이라면 꼭 의사와 이 약이 당신에게 맞는지 여부를 확인해야 한다.

이런 제품들의 성공률은 매우 다르다. 그러나 각종 연구에 의하면, 이런 전문가와의 상담, 금연프로그램 참여 등을 약물복용과 같이 한 25~40%의 사람들이 최소 6개월 이상의 금연을 지속해 나갔다. 이런 성공률이 낮다고 생각할 수도 있지만, 그렇다고 당신이 금연을 시도할 필요가 없다는 말은 아니다. 완전하게 금연을 한 사람들도 여러 번의 시도 끝에 겨우 성공했다는 것을 기억해라.

압력 기지를 얻어라

가족이나 식구들에게 당신의 금연의지를 밝혀라. 그들은 당신 주변에 조금 더 오래 머무르면서 어려움 극복에 도움을 줄 것이다. 만약 당신의 남편 또는 부인이 담배를 피운다면 당신과 함께 금연에 동참할 수 있다. 최소한 밖에서 피우거나 당신이 없을 때 피우는 등의 행동에 동의해 줄 것이다.

유혹에 대비하라

당신이 담배를 피우고 싶은 시간들이 있을 것이다. 그 시간이 언제일지 미리 생각해 뒀다고 키난씨는 말한다. “거의 매번 담배에 붙을

붙이게 될 때, 그것은 스트레스와 관련된 것이다.” 그녀는 말했다. “직업을 잃거나 이혼을 당했거나 가족이 아프다든가 등의 큰 스트레스가 그들을 오래된 습관으로 다시 몰고 갑니다.” 과거에 이번일과 같은 일이 생겼을 때를 생각해 보라. 그때 담배를 더 피웠나? 아마 그 순간이 담배를 시작한 순간일지도 모른다.

또는 매일의 스트레스도 담배를 생각나게 할 수 있다. 당신이 상사나 직장동료와 떨어져 있거나 통근거리가 길면 담배가 생각날 수 있다. 어쨌든 당신은 금연했고, 만약 당신이 금연프로그램에 동참하기 전 언제 담배가 생각나는지 알고 있다면, 해결방법을 물어볼 수 있다.

또한 갑작스러운 즐거움이 담배를 피우고 싶게 만들 수도 있다. “사람들은 흡연하는 상황 자체로 모여지기도 합니다. 예를 들면, 행복한 친구들과과의 시간이 있죠. 처음에는 이런 모든 상황으로부터 떨어져있는 것이 중요합니다.”

날짜를 정해라

담배를 끊는 것은 당신 삶의 큰 변화이다. 새로운 일을 시작한다거나 결혼 등의 다른 큰 변화와 같이 새롭게 시작한 날을 정해라.

끊어라

나쁜 일이 생기면 그것으로 끝이다. 전문가가 모두 동의하는 가장 먼저 해야 할 일은 담배를 버리는 것이다. 담배를 주변에 두지마라. 차에도, 소파 밑에도, 창고에도 그 어느 곳에도 두지 마라. 재떨이, 기념품 라이터, 식당에서 집어온 성냥 등 담배를 생각나게 할 그 어떤 것도 다

치워버려라. 카펫, 커튼, 담배연기가 남아있는 옷 등 모든 물건을 빨고 집안을 깨끗이 청소해서 담배냄새를 없애라. 주위에 담배냄새나 흡연자가 없어야 유혹이 줄어들 것이다.



당신 스스로에게 잘 해주라

일단 금연자의 삶을 살겠다고 결심하면 스스로에게 잘해라. 전문가는 당신에게 2가지를 조언한다. 하나는 충분히 쉬라는 것이다. 사람들은 피로를 느낄 때 담배를 피우고 싶어한다.

다른 하나는 담배를 대신 할 수 있는 무언가를 준비해 두라는 것이다. 자주 몇 달씩이나 금연을 한 사람들도 스트레스가 쌓이면 무언가를 입에 넣고 싶어 한다. 껌이나 대신 할 수 있는 무언가를 책상, 차, 가방, 지갑, 주머니 속 등 여기저기에 넣어둬라.

키난씨도 한 가지 조언을 한다. 과거의 금연실패 경험을 새롭게 금연을 결심하는데 장애가 되게 해서는 안 된다. “금연을 결심했다가 몇 번을 실패했다면, 이번에는 기필코 성공하십시오. 흡연은 당신의 건강에 가장 나쁜 것입니다. 그 결과는 막대합니다. 금연을 지속하고, 유혹이나

장에 원인들을 해결하십시오.”

흡연, 당뇨병과 심장

당뇨병 자체만으로도 심장혈관질환의 가능성이 높다. 당뇨병환자는 일반사람보다 심장혈관질환으로 사망할 가능성이 3배나 높다. 흡연 당뇨병환자는 흡연을 하지 않는 당뇨병환자보다 심장마비나 뇌졸중으로 사망할 가능성이 11배나 높다. 또 눈 관련 합병증, 신경마비, 간 관련 합병증 등이 생길 가능성이 더 크다. 만약 눈이나 간 관련 합병증이 시작됐다면 치료를 받더라도 그 증세는 더 심각해 질 것이다. 흡연은 당뇨병 관리에도 영향을 끼칠 수 있다. 한 개비의 담배는 몸이 사용할 수 있는 인슐린작용의 15%를 떨어뜨린다. 또 여러 연구에 의하면, 흡연이 제 2형 당뇨병을 유발시킨다고 한다.

개리 산토스- 불굴의 노력이 성공입니다

‘처음에 안 되면 계속해서 되게 하라’라는 말은 개리 산토스를 말하는 것이다. 그는 6월에 시작한 완전한 금연을 성공하기 전 흡연시도를 15번이나 시도했다. “한 개비는 썬찰을거라고 생각한다면, 당신은 벌써 하루에 한 packs의 담배를 피우고 있을 것입니다. 흡연습관으로 돌아가는 것은 빠르죠.”

산토스는 35년 전, 청소년기 때 담배를 배웠다. 50대에 들어서서 그는 담배 때문에 생기는 나쁜 영향들을 느꼈고, 53세가 된 지금, 하루에 3 packs을 피던 습관을 버렸다. “이번엔 정말 끊고 싶었어요. 지난밤 호흡곤란을 느꼈고, 자기 전에 기침을 했어요. 혈압도 높아졌고, 당뇨병도

심해졌어요.” 그렇게 많은 시도 끝에 그는 도움을 받기로 결정했다. 그는 니코틴 패치를 시도했지만 그보다 좀 더 강한 것이 필요하다고 느꼈다. “나에게는 붙여놔도 그냥 반창고 같았어요. 그것이 니코틴을 전달한다고 알고 있었지만 느낄 수는 없었지요.”

그는 조금 더 강한 방법을 시도했다. 그는 웰부트린 XL을 복용했고 아직도 복용중이다. 금연 후 처음 한주 반이 지났을 때는 니코틴 약용드롭과 껌을 같이 사용했다. 그 후에 금연용 담배를 피웠다. 그는 더 이상 금연용 담배를 피우고 있지는 않지만 모조담배는 사용한다. “가장 어려웠던 부분은 담배를 물고 거기에 불을 붙이는 습관이었어요. 그래서 모조담배를 손가락에 끼워 뒤야 했지요.”

그는 금연을 결심한 날이 가까웠을 때 살이 쯤 까봐 걱정도 했었다. 그는 식당의 지배인으로 언제나 음식섭취가 가능하다. “다른 금연을 시도했던 순간들에, 난 눈에 보이는 건 다 먹었어요.” 그러나 이번엔 아직 살이 찌지 않았다. 그렇다고 이제까지의 시간이 쉬웠던 것은 아니다. 처음 몇 주간 그는 악몽에 시달렸으나 그것을 극복했고, 지금은 금연으로 인한 삶의 이득을 느끼기 시작했다.

“숨쉬기도 나아졌고, 골프공을 더 멀리 치게 됐어요.” 그는 혈압을 낮추기 위해 노력하고 있어 더 많이 활동적이 되었다. 그의 제 2형 당뇨병은 운동에 잘 반응했다. 필드를 한바퀴 도는 것은 그의 혈당을 눈에 보이게 낮춘다. 현재 그의 속제는 혈당수치를 지금과 같이 유지하는 것이다. “이번에 나는 해냈습니다. 금연은 가면 갈수록 쉬워집니다.”