

스트레스 해소에는 담배가 좋다?

애연가들은 담배를 피우면 긴장이 풀리고 일의 능력이 올라간다고 말한다. 혹시 흡연 욕구를 업무로 인한 스트레스와 혼동하는 것은 아닐까?

다행히도 요즘은 담배를 피우는 사람의 수가 많이 줄어들고 있지만, 아직도 우리 주위에는 담배를 피우는 사람이 적지 않다. 담배를 피우는 사람들에게 담배를 피우는 이유를 물어 보면 천차만별의 대답이 나오지만 정리해 보면 중심이 되는 것은 스트레스를 해소하기 위해서라는 것과 오랫동안 습관이 되어서라는 것이다. 그런데 정말 담배를 피우면 스트레스가 해소될까? 담배를 피우면 긴장이 풀리고 이에 따라 일의 능력이 올라간다고 한다. 정말 그럴까?

담배를 피우면 담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분에 의해서 일시적인 각성 효과가 나타나는 것은 사실이다. 그러나 이것은 스트레스의 해소와는 무관한 것이다.

스트레스가 생기는 정신적인 배경은 자신의 욕구나 의지대로 행동을 하지 못하는 것이다. 다시 말해 하고 싶은 일이나 해야 할 일이 있는데 진행이 안 될 때 스트레스를 느끼는 것도 이런 것이고, 무엇을 하고 싶은데 그것을 못할 때 느끼는 스트레스도 이런 것이다.

담배를 피우는 사람의 경우, 담배를 피우고 있지 않을 때는 기본적으로 담배를 피워야겠다는 욕구가 항상 스트레스로 작



용한다. 이런 사람이 어떤 일로부터 스트레스를 받게 되면 담배를 피우고 싶다는 스트레스와 일에 의한 스트레스, 이 두 가지 스트레스가 공존하게 되는데 담배를 피우면 이 중에 담배를 피우고 싶다는 스트레스만 해소가 된다. 결국 담배를 피움으로써 스트레스가 해소된다는 것은 원래 담배를 피우지 않았더라면 생기지도 않았을 담배에 대한 스트레스만 해소되고, 일에서 오는 스트레스는 그대로 남는 것이다.

우리나라 사람을 대상으로 계산해 보면 담배 한 대를 피우면 약 5분 정도의 수명이 단축되는 것으로 되어 있다. 이것은 대단하지 않은 것 같으나 하루에 담배 한 갑을 피운다면 일년에 1개월의 수명이 단축된다는 것을 의미한다. 이것은 하루에 한 갑씩 30년간 담배를 피우면 약 3년 정도의 수명이 짧아진다는 계산도 된다. 실제로는 아무 탈 없이 살다가 3년 정도 수명이 단축되는 것이 아니고, 10년 정도는 병으로 고생한 뒤에 3년 정도 수명이 짧아지는 것이니 단순히 수명만 가지고 이야기 하는 것으로는 부족하다.

앞서 말한 대로 담배가 스트레스 해소에는 전혀 도움이 안 되고 병으로 고생하게 되고 수명을 짧게 하는데 그래도 담배를 피워야 할까? 담배를 피우는 사람이 있으면 끊도록 알려주는 것이 그 사람을 위해 좋은 일을 하는 것이다. ㉞

〈출처 : 건강샘 HealthKorea®〉