

금연 권유 편지

할아버지께

안녕하세요? 할아버지께 편지 쓰는 것을 태어나서 처음인 것 같아 부끄럽네요
이렇게 편지를 쓰는 것은 다름 아닌 금연 권유를 할아버지께 하려고 해요
어렸을 적부터 하루에도 몇 번씩 밖으로 나가셨다가 현관문이 열리는 동시에 자복한 담배 냄새와
함께 들어오시는 할아버지께 가족들이 금연하시라고 해도 귀찮으셨고 안 들으셨는데
그러던 어느날 의사 선생님께서 금연하시라는 말씀을 들으시고 잠시나마 금연을 하셨을 때
얼마나 기뻐하셨는지 몰라요 다만 그 기간이 더 길었으면 좋았을 것 같아요 만약
의사 선생님께서 다시 한번 더 말씀하신다면 또 다시 잠시나마 끊으실 거요?
할머니의 말씀에 의하면 할아버지께서는 중장 때부터 담배를 피우셨다고 들었어요
피우시던 세월이 너무나도 길으셔서 그런지 금연을 힘들어 하시는 것 같아요 그래도
예전 보다는 덜 피우셔서 좋은 것 같아요 또 담배를 피우시면 몸에 해롭다고만 해서
금연하시라고 권유만 했지 금연 방법과 몸에 어떻게 해로운지 안 알려드린 것 같아서
알려드릴려고 해요 우선은 금연이 어려운 이유는 담배는 긍정적인 쾌감이나 스트레스가
없어지는 느낌을 갖게 하기에 중단하기가 쉽지 않는데요 즉 니코틴 금단 증상 때문이래요
그렇다면 금단 증상 없이 담배 끊는 방법은 뇌가 인지할 수 없도록 몸속 니코틴량을 서서히
줄여나가야 한데요 하루에 피우는 담배의 양을 점차 줄여보시는 건 어떠까요?
이 방법 말고 담배 끊는 방법 중에서 가장 많이 알려진 것을 담배 대신에 죽전복리 같은 것을
들고 다니는 방법이 있는데요 사탕이나 견과류와 같이 가볍게 가지고 다니시면서 담배를 피우지
못하는 공백을 채워 주는 것으로 대체 할 수 있다고 해요 또 금연 보조제는 필요한 상황에서
적절하게 사용하는 것이 도움이 된데요 공익광고에서는 흡연은 질병이라고 하는데 그만큼 쉽지 않게
금연하는 것 이래요 그래서 굳은 의지가 없으시다면 보건소 클리닉을 통해서 도움을 받으실 수 있다고 해요
담배의 위험성을 알려드리자면 담배 1 개비를 피울 때마다 혈관은 30분 동안 수축되고
수명은 5분 이상 줄어든다고 하는 직접적으로 증상이 나타나지 않지만 많이 피우수록 죽음도 빨리 찾아
올 수 있다고 해요 뿐만 아니라 흡연을 하면 호흡곤란, 시력감퇴, 두통, 기억력 감퇴를 유발 시키며 각종 암과
질병의 원인이자 불면증을 불러와요 이렇거나 몸에 해로우시니 금연하셔야 겠지요?
마지막으로 금연에 도움이 되는 식품을 말씀드리자면 녹차, 물, 검은콩, 파래가 있는데요
할아버지께서는 술과 담배 둘다 하시니 더욱더 신경을 써서 몸조리를 하셔야 할 것 같아요
금연 하시는 날이 오기를 소망합니다 건강하시요 - 종진 올림 -