

제2회 건강생활실천 성공사례 수상작품

개인실천 부문 은상

나의 금연악기

이경진(서울시 금천구 독산1동)

나는 군인이다. 제대를 3개월여 남겨 둔 대한민국의 든든한 육군 병장이다. 흔히 우리가 어렸을 때부터 많이 들어온 말 중의 하나가 바로 '체력은 국력'이라는 말이다. 일반인에게도 적용되는 말이지만 특히 나 같은 군인에게는 정말 최고의 명언이 아닐 수 없다.

그러나 안타깝게도 우리 군의 현실은 그렇지 않다는 생각이 간혹 들곤 한다. 인생에서 가장 열기왕성하고 의욕이 불붙는 20대 초중반의 우리 군인들은 바로 담배라는 마약과도 같은 물질에 중독되어 있는 경우가 다반사다. 건강의 소중함을 일깨우기에는 자료도 많이 부족하고 건강악화가 당장 내일 닥질 일이 아니기 때문에 많은 부분에서 공감할 수 있는 부분이 적어진다.

나 역시도 평범한 중·고교 시절을 보내고, 대학에 입학하면서 흡연을 시작하게 되었다. 주변의 흡연하는 친구와 선배의 권유에 호기심을 가지고 시작한 흡연은 처음에는 기침도 나오고 숨도 막히고 머리도 아파와 왜 담배를 피우는지 이해할 수 없다는 생각을 했었지만, 그런 안 좋은 느낌은 잠시, 담배 맛에 금세 길들여져 한 달도 채 되기 전에 하루 한 갑 정도를 피워야만 하는 골초가 되어 버렸던 것이다.

하지만 다행스럽게도 어릴 적부터 기관지가 좋지 않았던 나는 흡연으로 인한 신체적 피해를 일찍 경험하게 되었다. 쉽게 숨이 차고 기침이 나며 아침에 양치할 땐 가끔 목에서 피가 넘어 오기도 하는 등 대부분 담배가 원인이 될만한

증상들이 내 몸에서 나타나기 시작하였다.

금연을 결심하고 담배를 멀리하면서 약간의 금단증상도 있었지만, 흡연기간이 그리 길지 않아서 인지 들던 것 보다는 훨씬 쉽게 담배를 끊을 수 있었다. 약 6개월 정도 금연기간을 걸친 후 군에 입대하게 되었다.

쉽게 끊었던 담배라 금연의 두려움이 크지 않았던 이유에서일까? 힘든 훈련소 생활을 하게 되면서 다시 담배의 유혹에 빠져들고 말았다. 훈련소에 있던 대부분의 조교 및 간부들이 흡연을 하고 있었고, 자연스레 흡연의 권유가 이루어졌다. 배운 도둑질을 하듯이 나는 또 다시 담배를 입에 물게 되었던 것이다.

자대에 배치 받고 난 후에는 흡연하는 분위기가 더욱 자연스럽게 느껴졌다. 힘든 훈련 일정 중에서 담배는 유일한 휴식이자 낙이었으며, 흡연하는 분위기는 자연스러운 것이었다. 금연을 권유하는 사람도 없었고, 오히려 금연을 하겠다며 설치고 다니는 사람이나 개중에 금연에 성공한 사람이 있다면 '독한 놈'으로 소문이 나거나 유별난 사람으로 찍히게 되는 경우가 더 많았다. 그러면서 담배를 우리의 영원한 벗으로 착각하고 있었던 것이다.

힘든 이등병 시절과 일병 시절을 담배와 함께 지내다 보니 이제 담배는 내 인생에 없어서는 안 될 중요한 것 중의 하나처럼 되어 버렸다. 그러나 상병이 되면서 군 생활에 조금의 여유가 생기자 담배로 인해 망가져 가는 내 자신을 돌아볼 수 있었다.

군인 피부는 원래 검은 줄 알았다. 그러나 담배를 피우지 않는 동료 및 후배들의 비해 나의 피부는 서커스처럼 죽어 있는 색이었다. 치아의 색도 이미 많이 변색이 되어 있었고, 내가 느끼는

것보다 구취도 심하게 나는 듯싶었다. 물론 장기의 건강도 염려가 되었지만 금연의 필요성을 절실하게 깨달은 이유는 표면상의 외모였다. 군 생활 2년여의 시간 동안 담배로 인해 10년은 더 늙어 버린 것 같은 모습에 어느 날 갑자기 충격을 받고 금연을 결심하게 되었다.

첫번째 금연을 너무 쉽게 성공했던 탓일까? 나는 절대 금연을 어렵지 않게 생각했다. 아니 너무 만만하게 보지 않았나 싶다. 생각보다 금단증상은 너무 심했고, 주변에서 아무런 도움도 받지 못하는 상황에서의 금연은 너무 지루하고 답답했다. 특히 나를 괴롭혔던 금단증상은 바로 두통과 식후의 메스꺼움, 담배를 피우지 못하는 데서 오는 불안, 초조와 스트레스였다.

두통과 메스꺼움 현상은 금연을 시작한 지 약 한달 정도 지나자 자연스럽게 없어졌다. 그러나 나도 모르게 담배 생각이 나거나 특히 휴가를 나와 친구들과 술자리를 가질 때 주변에서 뿜어져 나오는 담배연기를 모른 척하는 것은 너무 힘들었다. 될 수 있는 대로 물을 많이 마시고, 식후에는 담배 생각이 없어질 때까지 껌을 씹었다. 부대 내에서는 특별히 취미 활동이나 여가를 즐길 여건이 마련되지 않기 때문에 금연이라 하면 무조건 참는 것이 상책이었다. 대신에 병장이 되면서 시간에 조금 여유가 생겨 책을 많이 읽는 버릇을 들여 한가히 담배 생각만 하고 있는 시간을 즐이도록 노력했다. 처음에는 읽어도 읽어도 무슨 말인지 잘 모르던 어려운 책도 담배 대신 씹는다 생각하며 읽고 또 읽었던니 독서에도 재미가 붙고, 머릿속이 맑아지면서 점차 흡연의 욕구가 줄어들기 시작했다.

오늘로서 금연을 시작한지 8개월 하고 20일이 되었다. 금연을 시작하고 몇 달간은 군

것질의 양이 늘어서인지 살이 조금 붙는 듯 하였지만, 규칙적인 군생활로 지금은 흡연을 할 당시보다 더 적당한 몸무게를 유지하고 있다. 제대가 가깝게 다가온 지금에도 흡연을 하는 상병, 일병, 이병보다 훈련 시 월등하게 좋은 체력을 자랑하곤 한다.

부근의 부대 중에서도 흡연율이 꽤 높은 것으로 알려져 있던 우리 부대 내에 요즘에는 금연 열풍이 불고 있다. 처음 내가 금연을 시작할 때에는 턱도 없이 부족하던 자료들도 차츰 늘어가고 있고, 절실히 금연을 원하는 장병에게는 간부님들의 선처로 금연침을 맞거나 금연교육을 받을 기회가 자주 주어지고 있다. 그러나 아직도 부대 내에서는 암암리에 흡연의 권유되고 있는 실정이고, 많은 장병들이 담배의 유혹에서 벗어나지 못하고 있다.

금연을 하기 위해 가장 중요한 조건을 자신의 의지라고 생각하지만, 나는 의지보다 우선되어야 하는 것을 절실한 동기부여라고 생각한다. 모두가 건강, 건강하며 금연을 외쳐 대지만 실질적으로 나에게 있어 건강보다 중요한 것은 망가져 가는 외모를 되살리는 것이었다. 피부에 와 닿는 동기가 없으면 그 만큼 의지도 약해지게 마련이다.

담배를 피우는 모든 사람에게 금연은 절실한 문제가 되겠지만, 특히 나라의 미래를 짊어지고 나갈 우리 젊은 청년들에게 담배는 신체와 정신의 건강을 모두 해치는 마약과 같다. 앞에서도 언급했듯이 '체력은 국력'이라는 말과 같이 나의 건강이 바로 나라의 경쟁력이 된다는 사실을 깨닫고, 해악이 되는 담배를 끊을 수 있었으면 좋겠다. 나 역시 담배의 유혹에 또 다시 빠지게 되는 어리석은 일은 하지 않을 것이라 맹세한다. **7**