

## 담배 안 피우고 있는데요

대한산업보건협회 수원산업보건센터 / 김 훈 철

‘담배를 끊어야지. 오늘은 아니고 내일부터 끊자’고 생각하지만, 결국에는 ‘나는 자제심이 없어’, ‘난 선천적으로 흡연이 필요할지도 몰라’, ‘내 몸은 담배에 강한 체질이야’, ‘인생을 즐기는데 담배 없이는 곤란하지’ 등의 갖가지 이유를 들어 흡연을 정당화하게 된다.

- 12월 20일:조만간 담배값이 무려 500원씩이나 오를 예정이란다. 흡연자가 무슨 봉인가? 그렇지 않아도 세금 많이 내는데... 쩌.
- 12월 28일:서랍 안에는 적지 않은 담배가 있다. 그 담배를 보면서 당분간은 괜찮다는 뿌듯한 마음이 들다가도 문득 치사한 생각이 든다. 과연 이렇게 까지 해야 되나?
- 12월 29일:다른 사람들은 새해가 다가오면 금연이라는 것을 하던데, 연말 술자리 모임도 다 끝나 가는데 나도 한번 해볼까? 20년 동안 금연하겠다는 생각을 단 한번도 해 본적이 없었는데 잘 될까? 걱정이 앞서기도 했지만 거창한 금연 보다는 일단 담배를 피우지 않기로 마음을 다졌다. 금연 결심을 널리 알리라고 했던가! 일단 주위 사람들에게 실컷 오두방정을 떨었다. 금연 결심을 했으니 내가 담배피우는 걸 보면 점심을 사겠노라고. 여러 사람에게 단체로 걸리면 회식을 시켜주겠노라고...
- 12월 30일: ‘담배를 한 갑 더 사기 위해 줄을 선다’는 뉴스, ‘파격적인 가격으로 금연초 골드를 드리려고 나왔어요!’ 홈쇼핑의 요란한 선전과 함께 그렇게 담배값은 올랐다.
- 12월 31일:평소 하루 한 갑 정도 피우던 담배를 내일이면 정말 못 피우는 건가? 불안이 엄습했다. 23시 50분. 담배 한 개비를 물고 20년 지기 친구와 그렇게 작별을 하였다.

어느덧 한달이 지났고 주위에서 많이 궁금해 한다. “김 과장! 아직도 진행 중 인가?”, “김 과장님. 별일 없죠?” 담배를 어떻게 피워? 걸리면 돈이 얼마데... 어휴-. 사실 담배를 끊기 위해 노력한 것은 별로 없으며 아직은 담배를 끊었다고 허풍떨고 다니지는 않는다. 혹자는 진짜로 담배 끊었는지를 확인하려면 ‘상갓집 가서 밤새 술 먹으면서 고스톱 쳐서 돈을 잃어버야 안다’고 이야기했다.

인터넷을 검색해 보면 ‘금연에 성공하는 방법, 금연프로그램, 금연가이드, 흡연이 인체에 미치는 해로운 영향’ 등에 대한 정보를 쉽게 찾아볼 수 있다. 모두 좋은 방법이지만 끊고자 하는 자신의 의지가 약하면 실패할 수밖에 없다고 생각한다. 그렇다면 제 의지가 강하냐고요? 지금도 담배를 끊고 있냐고요? 아니요. 하지만 아직까지는 피우지 않고 있습니다. 피우지 않고 있다는 이야기는 기회(?)가 되면 피운다는 이야기인가? 글썩요. 당분간은 피우지 않을 겁니다. 🍀

## 금연을 시작하며

대한산업보건협회 의정부산업보건센터 / 정 민 규

금연을 시작한지 3개월 정도 되어서 아직 확실하게 금연에 성공한 것은 아니지만, 저의 사례가 금연을 시작하신 분들에게 조금이나마 도움이 되었으면 합니다.

제 나이 올해 34살... 노총각이죠.

매일 똑같이 반복되는 바쁜 생활 속에 삶의 낙은 없고, 그러다 보니 담배와 술과 무척 친하게 지냈죠. 담배를 배운지는 11년 정도 되었는데 이런저런 일들과 스트레스에 의해 늘어가는 건 담배. 평상시에는 1갑 정도, 술을 먹거나 신경을 많이 썼을 때는 2갑 정도 피웠죠. 하지만 저는 애연가이기 때문에 주변의 만류에도 불구하고 담배를 계속 피웠고 끊겠다는 생각은 전혀 가지고 있지도 않았습시다.

몸에 별 이상도 없었고 또 저와 동참(애연가)하는 든든한(?) 동료도 있어 뜻을 굽히지 않았죠. 그런데 2004년 10월 중순 학교 동기들 모임에 나갔는데 제가 담배를 피우니 무척 싫어하더라고요. 여자 동기들도 많아서 담배 피우는게 눈치도 보였지만 의식 하지는 않았지요. 모임을 마치고 집에 가는 중에 메시지가 왔는데 '민규야! 다음에는 담배 끊고 밝은 모습으로 봤으면 좋겠다'는 내용이었습니다. 그때 비로소 담배를 끊어야겠다는 생각이 들더라고요. 사실 옛날에 제가 좋아하던 친구였는데 왜 그 친구의 메시지가 가슴에 와 닿았는지는 모르겠지만, 담배를 끊는 것이 제 자신의 의지를 한번 시험해 볼 좋은 기회라는 생각이 들어 그 뒤로 담배를 피우지 않게 되었지요.

담배를 피우지 않기로 결심한 첫날, 저는 혼자 사업장 다섯 곳을 방문하게 되었는데 제 습관이 사업장 도착하기 전 차 안에서 담배 피우기, 사업장 한 곳이 끝나면 담배 피우기, 사업장 이동시 담배 피우기 등 담배가 입에서 떨어지지 않았죠. 특히 사업장 담당자와 대화를 오래 나눈 후에는 연달아 담배 피우기 등 담배와 무척 친했죠. 사업장 담당자와 대화를 오래 나누고 나오는데 담배를 못 피우니 미치겠더라고요. 맘속의 악마는 '민규야 담배 피워 빨랑' 저를 유혹하고, 머리는 멍한 것이 정신이 없고, 입에서는 무언가를 흡입하고 싶은 욕망이 들고, 정신적으로는 불안해지기 시작했죠.

일단 사업장 밖으로 차를 타고 나와 차를 세워 놓고 잠시 생각에 잠겼죠. '그냥 담배를 피워, 오늘 처음 시작했으니 조금씩 줄여 나갈까' 하는 생각이 머릿속에 맴돌았지요. 그런데 가만히 생각해보니 내가 담배 끊은지 12시간 정도 되더라고요. '이것 봐라. 더 한번 참아볼까' 하는 오기



가 발동해서 무조건 참았죠. 담배 피우고 싶으면 가만히 있지 않고 바쁘게 돌아다니고 외근을 마치고 회사에 돌아와 퇴근 후에는 집으로 곧장 가서 식사를 하고 잠을 청했죠.

두 번째 날, 회사에 출근하니 회사 동료들이 ‘민규씨 담배 끊었다’는 말을 하는 거예요. 그래서 저는 끊었다고 대답을 했지요. 일부 동료들은 잘 했다는 반응을 보였지만 일부 동료들은 ‘민규씨는 안된다’는 반응이 나왔지요. 안된다는 반응이 나오니깐 좀 열이 받더라구요. 그래서 제가 이렇게 말을 했죠.

“저에게 30만원을 주시면 제가 담배 한대 피워드릴게요”

저의 의지를 다시 한번 더 새롭게 다지는 계기가 되었죠. 그런데 제 몸은 정말 저의 의지대로 되는 것을 거부하는 거예요. 입은 자꾸 담배 달라고 하고, 짜증은 늘어가고, 정신은 없고... 그래서 일단 입부터 무언가를 채웠죠. 바로 은단이었어요. 한 일주일간은 하루에 은단 한통씩은 먹은 거 같네요. 그리고 같은 팀 동료의 간접흡연을 즐겼지요. 동료의 흡연을 쪽 들어 마시는 거예요. 그게 저한테는 많은 도움이 되는 것 같았어요. 이렇게 시간이 일주일 쯤 지나니 어느 정도 안정을 찾게 되었고 금단 현상도 많이 줄어들게 되었죠.

그러나 담배 끊었다는 생각을 하기도 전에 저에게 또 한번의 시련이 왔습니다. 술이죠. 아시다시피, 애연가들은 술을 마시면 안주가 담배죠. 술을 마시다보니 담배가 저를 또 괴롭히기 시작했죠. 주변에서 뿜어 나오는 연기는 너무도 달콤하고 오묘해서 저를 빠져들게 하기에 충분했죠. 무너질 뻔 했습니다. 하지만 저는 담배가 생각나면 술을 계속(?)해서 마셨고 그렇게 해서 위기를 모면했습니다.

이렇게 해서 어느 덧 제가 금연을 한 지가 세 달이 넘게 되었네요. 아직도 담배 피우고 싶은 마음이 들기도 하고 살도 좀 찌게 되었지만 그래도 제 자신이 결심한 일을 이루어 나가고 있다고 생각하니 기분은 좋습니다.

금연을 생각하고 실천하시는 분들께 말씀드리고 싶은 것은 담배를 끊을 수 있는 가장 중요한 것은 ‘자기 자신의 의지’인 것 같습니다. 무조건 끊겠다는 생각을 가지고 실천하시기 바라며, 담배가 생각나면 금연한 시간을 다시 한번 생각하셔서 자신에게 채찍을 가하시고, 주변 동료 분들께 알려 도움을 받으시면 꼭 성공하실 거라고 믿습니다. 저도 꼭 금연에 성공할 수 있도록 노력하겠습니다. 🍀

## 내기로 시작하게 된 금연

대한산업보건협회 전북산업보건센터 / 김 두 영

금연. 누구나 한번쯤은 끊어봤고 끊고자 하는 마음이 있었으리라.

음-. 뒤돌아보니 나도 친구의(?) 권유로 피우게 된 한모금의 호기심이 시작이었고, 남자들은 누구나 공감할 수 있는 군대시절의 작업이나 훈련 후 피워 물던 아리랑담배 한대 맛에 길들여져 어느덧 한 십오륙년 애연을 했나보다(한 이삼십년 되신 분들에게는 鳥足之血). 멧에 한대, 분위기에 한대, 음주가무 때 한대, 당구칠 때 한갑, 화투칠 때 두갑... 정말 맛있게 때는 화장실에서... 아마 다들 공감하시리라... 그 맛을.

내가 처음 금연을 결심하게 된 이유는 우리 큰딸의 성화(냄새난다는 핀잔)와 그 당시 임신중이던 마나님의 성화 때문이었고, 금연을 하게 된 계기는 2000년 12월말 이수원 부장님과 담배 끊기 내기를 시작한 것이었다. 한달 정도 되었을 쯤, 결국은 내가 이기게 되었고 그 후로 약 4년 정도 금연을 지속하고 있다. 물론 첫 계기가 담배 끊기 내기였지만 처음 금연을 시도하는 것이어서 '담배는 백해무익하다, 냄새난다, 딸이 쳐다보고 있다' 등 연신 나 자신을 질책하면서 마음을 다잡곤 했다.

그렇게 이삼 주 지내보니 동료의 담배 피우는 냄새가 역겨워지기 시작했고 하루하루 지

내면서 성취감을 맛보며 즐기는 나 자신을 발견하면서 놀라기도 했다. 금연을 해서 외형적으로 좋은 점은 먼저 구취와 몸에 밴 냄새가 없어졌다는 점, 이로 인해서 아이들이 나에게 편하게 다가오는 점이다. 그리고 몸으로 느끼는 것은 가래가 끊지 않으며 한두 해 지나니까 가슴도 벽차지 않고 교통사고로 다쳤던 고질적인 허리 등의 통증이 완화되는 것이었다. 물론 운동도 편하게 할 수 있어서 정말 좋다. 금연을 시도한 한두 달은 엄청나게 뺏어내던 가래 때문에 놀랐지만, 가래가 나올수록 몸이 점점 좋아진다고 생각하니 그 기쁨이 나오는 가래의 양에 비례하는 것 같았다.

아! 그리고 한 가지. 이수원 부장님께 고백하고 싶은 것이 있다. "처음 내기 중에 오랜 친구들과의 술자리에서 정말 딱 한 모금, 정말로 딱 한 모금 피웠나이다... 후후." 그래도 내기에서 지셨으니(아직도 광주에서 연신 피고 계시리라) 용서하시리라.

애연가님들. 추운 날 건물 밖에서 손을 비비면서 담배 피우시느라 돈 버리고 몸 축나고 구박받느니, 어떻습니까! 이 참에 해도 바뀌었고 나라도 한 살 더 먹었을 때 금연을 하는 것이. 그리고 연말에 가쁜한 가슴과 뿌듯한 마음으로 저문 해를 바라볼 여유를 가져봄이... 🍷