吸煙과 禁煙

讀者手記

40여년간 담배연기에 홀려보낸歲月, 나는 이렇게 담배를 끊었다

8년전毒感에걸려 苦生하던 캄캄한밤중 다섯갑의담배 가위로몽땅잘라標的으로남겨

禁煙후 5일과7일의고비가 가장어려웠지만 1주일넘기니 차츰괜찮아

무리없는範圍서 줄넘기등 가벼운運動, 때론 하모니카·바이얼린音律속에 心身을管理

韓 儀 相
〈江原道洪川郡瑞石面 三生國民학교校長〉

回甲이 지난지 어언5년인 내가 담배를 피우기 시작한것은 지금부터 50여년전인 普通學校 4학년(당시12세)때 부터의 일이다. 당시에는 대개의 학생들이 20세 전후인 나이와 결혼하여, 아들 딸들이있던 아버지 학생인 上級生들이 거의가 吸煙하는것을 본 나는 見物生心이며 近墨者黑이란 말과같이 늘 담배를 피우는데 대한 호기심을 갖고 있었던것이 사실이다.

때마침 通學길이 日本軍用地를 통과하였으며, 步兵, 騎馬兵들이 지나가며 길가에버린 꽁초를주워가지고 일부는 상급생에게 上納하고 같은 또래 同級生끼리 몇몇이모여서 뻐뻐 태워본 것이다. 그당시에는 葉煙草를 자기손으로 엷은 종이에 말아서 피우던것이 상례였으며, 마꼬 미도리 피존 아사히 시끼시마등 卷煙을「히로」라고하여 조금 貴物이었다.

처음 피울땐 독하고개끼면서도 서로권하며 내기도 하였으며 好奇心에 피워보고 또피워보고 며칠을 거듭하는 사이에, 개끼지 않게되었고 또며칠후에는 삼켜서 코로연기를 내어보내는 연습도 하였고, 또 때로는 내기도 하였다. 이와같이 장난삼아 피워본것이 모르는 사이에 맛을 알게되었고, 인이 박히게 되었으니 놀랍게도 國民學校 4학년 때부터 吸煙이시작된 것이다.

지금 곰곰이 생각하여 보니, 어처구니 없는 일이다. 아무런 목적意識도 없이, 남이하니 하였다던가, 남이 권하니 피워보았다는것 뿐이다.

아편 중독자들의 告白에 의하면, 아편도 한번 피워보고, 한두번 맞아보는 사이에 세번만 거듭하면 자기도 모르게 中毒되어 버린다고 하니, 이거 참무서운 사실이아닐수 없다.

先輩들이나 부모님, 그리고 先驗者들은 평소에 후배들이나 어린이들 지도에 세심하고 眞情 사랑으로 이끌어, 앞으로 2세들에게는 이렇게 쉽게 물들어 中毒狀態에 빠지는일이 다시는 없어야되겠다고, 몇번이고 생각하여 보았다.

그새 담배사기가 힘들어, 술을 선다거나 담배값이 오르는 파동이 있을때마다 斷煙이니 禁煙을 한다고 몇몇이 함께 約束하여 보았으나, 겨우 5일내외를 넘기지 못하고 作心3일로 모두 좌절되기 몇차례를 거듭하였다. 그럴때마다 과연禁煙이란 어려운것이 구나 하는것을 절실히 느껴본것도 이때부터이며, 禁煙者들을 존경하여 보기도 하였다.

吸煙 40여년후인 약8년전의 일이다. 中央教育研修院에서 校長들에게새마을教育으로 6일간 한방에 5명씩 합숙하는기회가 있었다. 바로 그때의 일이었다. 各道에서 1명씩 편성되어 있으니서로 통성명을 하고 각자 자기소개를 하게되었는데 내나이 58세로 중간이고 50세에서 63세까지 5명으로 편성되어있었다. 그때 제일나이가 많아보인 사람이 50세인 분이었고 제일젊어보인 분이 63세인 노인이었다. 그래서그 두분으로부터 그렇게 늙어보이거나 젊게 보이는 연유를 들어보았다.

50세된분의 말에의하면 그새重病을 치룬일이 있었으며 경제적 타격으로 정신적고통이 컸다는 것이다.

그리고 63세 노인의 보고에 의하면 10년전부터 술을끊고, 담배도끊고, 여름철에는 뱀을 많이먹었으며 세수할때 비누를안썼으며 피부를 보호하는 가벼운 화장을 계속한다는 것이었다.

나도 평소부터 노경을 깨끗하고 건강하게 살고 싶은 염원으로, 건강에좋은 일이라면 투자와 노력을 아끼지않을 심산이었다.

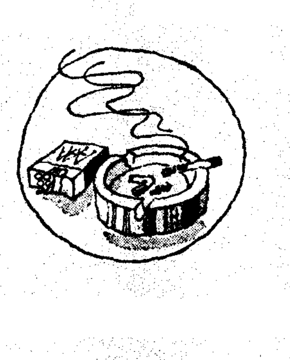
그래서 되도록 무리가 없는 범위에서 걷는일과 가벼운 運動을할 기회를 意圖的으로 많이 만들었으며, 때로 줄넘기도 하였으며 하모니카도 불어보았으며 때로는 바이얼린도 켜보곤 하였다.

때마침 毒感에 걸리니 캄캄한 밤에도 담배맛으로 담배종류를 모두 다 구별할수 있을만큼 중독되어있었고 야릇한 맛을 느끼면 그 담배맛이 써서 피울수가 없었다.

이 쓴담배를 禁煙할때는 바로 이때이구나 하고 끊기로 결심하고 결심한 標的을 확실히 남기기 위하여 피우다가남았던 다섯갑의 담배를칼로 가위로 몽땅몽땅 끊어서 책상위에 놓았다.

그후 약 3일은 쉽게 지나갔는데 5일과 7일사이의 고개가 매우 힘들었으며 멀리서 담배煙氣가 코로 가까이 오면 그냄새는 꿀맛처럼 사람을 誘引 하였다. 그래서 담배.煙氣가 나는 곳을 피하며 1週日을 넘으니 차츰 괜찮게되었다.

이것이 어리석게도 나의 46년간 흡연의 動機의 전부이며 8년전에 斷行한 禁煙의과정이다.



無病長壽道

—字解와 說明—

金 時 必
<서울 로타리클럽>

▲不過量

小食하라

옛부터 日本에는「腹八分目」라는 金言이 있었으나 最近에는 더욱 적게「腹六分까지도」좋다는 說이 있으며 일보 전진하여 朝食禁止 1日2食 健康法이 제창되고있다.

成人病인 糖尿病, 高血壓등은 過食이 중요원인이다. 美國의 유명한 작가 MARK TWAIN(1835~1910)은「이 世上에서는 굶어서 죽은 사람은 적으나 過食하여 죽은 사람은 幾百萬人이 있다」고 갈파하였다.

▲長壽妙道君知否

長壽의 妙道를 硏究하자!

人生 最大의 幸福은무엇보다도 健康이 基本이된다. 우리들의 社會的, 專門的 또는 職業生活에 있어 그목표가 무엇이든간에 이것을 達成하려고 하면 우선 健康하지 않으면 안된다. 長壽와 좋은 건강없이는 人間은人生을 행복하게 살았었다고는 할수없다.

▲生水(石間水)

生水를 많이 마시자!

일체의 생물을 성장시키는 大自然의 법칙은물(水)과 빛(光)과 공기(空氣)다.

물(生水)을 잘마시지 않는 사람은 新陳代謝가 잘되지 못하여 점점 老廢物이 쌓여서 老衰를촉진시킨다. 生水에는 體內의 毒素를 배출시키는작용이 있다.

하루(一日)에 生水2ℓ씩 마시는 건강법도있다.

▲훈채(葷菜)

마늘(虛弱體質, 食慾不振, 不眠症, 癌)

파(慢性胃炎, 感氣)

양파(NEUROSE, 強精)

부추(冷症, 설사)

▲염교(日語라교)

마늘은 피라밑을 건축할때 노예에게 먹이고복용시켰다는 기록이 있을정도로 精力, 強壯劑이다. 그러나 과잉섭취는도리어 害가 되므로 根氣있게 少量을 長時日常食할것을 권장한다.

▲萬步行

1日 1만步이상 걷자

보행함으로써 血液의순환이 正常化되며 腸內의 營養分이 잘 吸收된다.

老衰는 다리(脚)에서부터온다. 用務가있든 없든間에 걷자. 散策도좋고 뛰는것도 좋다. 최근에世界的으로 流行되고 있는 조깅(천천이 달리기)을 즐기자. 골프 18HOLES 약 1만3천步 전후가된다.

〈大意〉

▲第一句=미역, 다시마, 김, 톳(鹿尾菜)등의 海藻類와 節氣, 節氣의 生野菜, 山菜를 많이 먹고 玄米와 더불어 콩, 보리 수수, 기장등의 도정하지 않은 玄穀으로 食事를하자.

▲第二句=日常 泰然한 心情을가지고 神經質을내지말고 慾望, 嫉妬, 不平不滿등의 心情을 버리고 感謝, 喜悅 명랑한 정신을가지도록 努力할것이며 食事는 꼭꼭 잘씹고 천천히 少食하라.

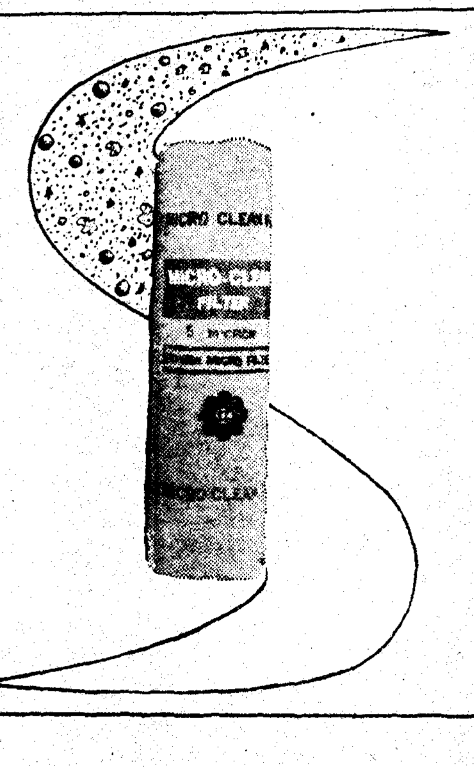
▲第三句=長壽의 妙道를 연구하자.

▲第四句=生水를 아침 일찍 마시고 평소 마늘, 파, 양파등을 常食하며 老衰는 다리(脚)로부터오니 1日1만步이상걷자.

讀者投稿

營業種目

- MICRO FILTER 및 空調 FILTER
- 淨 水 裝 置
- 純 水 裝 置
- 濾 過 裝 置
- CHEMICAL FEEDER (消毒裝置)
- POOL場 濾過裝置
- 其他 機器製作



본 사 : 서울특별시중구인현동73—1
(풍전상가 3 층가열360)
전화 265—9380, 266—0855

공 장 : 경기도시흥군의왕면내손리324—13
전화 1343—3—3552

부산 지사 : 부산시중구부평동 2 가53
전화 23—2 4 0 7

대구 지사 : 경북대구시중구서문로 1 가25
전화 22—4 8 1 9

호남 지사 : 전주시진북동873
전화 3—6 8 5 9

대전 지사 : 대전시가양동427
전화 7—4216, 3—0573

湖 源 商 社