

## 당신도 담배를 끊을 수 있다

권 승 구



40대 초반의 건장하고 튼튼한 장정이 금연교육을 착실하게 받아가고 있었다.

매일 제일 먼저 강의실 앞자리를 잡는 등, 금연성공 결심을 남달리 다져가는 모습을 보며 가슴에 와닿는 느낌은, 확실히 담배 아니 그 이상의 것도 끊을 수 있는 사람처럼 강인한 의지력의 소유자라는 것이었다.

매일 첫시간 시작하기 전에 외치는 금연선서! 오늘따라 그분이 자원해서 외치는 금연선서가 힘차고 쾌기있어, 금연학교 전 강의실이 떠나갈 듯이 우렁찼다.

정말 금연의지가 다져져 가는 순간 순간들을 어떻게 적극적으로 주도해 나가느냐는 중요한 일이 아닐 수 없다.

이렇게 매일 매일 물밀듯이 몰아쳐 오는 금단증상의 고통들을 극복한 사

례를 말한다면, 남달리 큰 가방에 금연전단을 채워가지고 아침부터 저녁 때까지 거리에서나 공원에서 또는 버스나 전철에서 열심히 금연홍보에 열을 올린 사람도 있다.

하루 5갑씩 피워뒀던 골초가, 많은 사람들 앞에 서서 금연운동을 전개하면서 남들에게 담배의 피해를 외치고 또 외침으로써, 자기가 겪는 금단증상의 큰 고통을 언제 겪었더니 하는 찰라에 이겨냈다는 이야기이다.

남을 위하여 봉사하고 전해주는 이타적인 결과는 자기자신이 똑같은 어려운 상황 즉 금연으로 건디기 힘든 그 큰 고통을 쉽게 극복하는 축복으로 연결이 된다.

담배를 끊는 방법중에 제일 좋은 방법은, 금연운동을 수단으로 전개할 때 누구나 성공할 수 있다는 진리를 알게 된다.

흡연자가 여러분! 금연시도의 첫 걸음을, 옆에 있는 사람에게 금연권고를 전하며 남들이 전해주는 금연권고를 받아들이는 데서 시작해 자기자신의 금연의지의 결단을 나타내 보십시오!! **㉞**

〈서울위생병원 부설 5일금연학교 교수〉