

끊으면 생기는 여러 가지 것들

“금연 스토리”

메디칼업저버 김형석 기자

글/인터뷰 현지현 기자 사진 이원근(GEOULEYE)



4월의 마지막 날. 25°C의 햇살 뜨거운 오후 2시. 금연에 성공했다는 김형석 기자와의 인터뷰를 위해 광화문 세종문화회관으로 향했다.

회관 뒤편 도마뱀 구조물 뒤에서 그는 환하게 본 기사를 맞았다. 답답한 커피숍에 앉아 인터뷰를 하기엔 너무도 화창한 날씨라 야외인터뷰를 하기로 했다.

일회용 커피를 앞에 두고 대한민국의약정보센터 메디칼업저버 신문사의 김형석 사진기자와 마주했다.

“고등학교 때 담배피는 친구들이 없어서 담배는 좀 늦게 시작한 편이에요. 대학에 떨어진 뒤 아르바이트를 하며 담배를 피우기 시작했죠. 보통 하루 15개비 이상, 술을 마시면 1갑 이상을 피웠습니다.”라고 자신의 흡연경력을 밝혔다. 흡연 16년차의 베테랑(?) 애연가였던 것이다. 그렇다고 담배를 끊으려는 노력을 하지 않았던 것은 아니다. 지금까지 담배만 5보루, 그러니까 50갑 정도를 내다버렸지만 끊을 수 없었던 담배였다.

의지가 강한 김 기자였지만, 이상하게도 금연결심은 여지없이 무너졌다. 매년 일본으로 스키를 다니는데 “설원에서 피우는 담배 한 모금의 맛을 잊을 수 없어서”라는 핑계가 따랐다.

그러던 그가 지난해 말, 다시금 금연결심을 했다. 김 기자의 경우 담배를 피우게 되면 물대신 음료를 마시게 되는데 그렇게 쓰는 돈이 너무 아깝다는 생각이 들었고, 체력은 물론 건강에도 이상이 생겼기 때문이다. 그래서 한국건강관리협회의 금연클리닉을 찾았다.

“이번이 마지막 기회다 생각했습니다. 곧바로 금연클리닉에 등록해 체내 일산화탄소 검사와 금연교육 및 상담을 받고 금단증상을 완화시켜주는 금연패치를 받았습시다. 그리고 바로 금연을 시작했죠. 그날이 1월 12일이니까 벌써 3개월이 넘어서고 있네요. 담배를 끊으려고 좋아하던 술도 두 달간 멀리했죠. 지금은 피우고 싶은 생각조차 들지 않아요.” 또 패치를 교체할 때마다 사용한 패치를 스탠드에 붙여놓기도 했다. 조금은 장난스러운

시작이었지만 3개월 동안 빈틈없이 빼곡하게 붙여있는 스탠드의 패치를 보며 의지를 다지기도 했다.

“금연 효과를 금세 느꼈어요. 자주 조깅을 하지만 금연을 한 뒤 평소보다 빠르게 달렸는데도 숨이 차는 느낌이 없더라고요. 또 가래가 많아 보름정도 고생을 했는데 싹 사라졌습니다.” 김 기자의 얼굴이 연신 즐거운 표정으로 금연의 효과에 대해 얘기했다.

3개월간의 금연 성공으로 자신감을 얻은 김 기자는 애연가들에게 하고 싶은 얘기가 있다고 했다.

“담배는 사실 대인관계에 많은 도움이 돼요. 담배를 피우며 동료들과 얘기를 많이 하게 되니까요. 또 스트레스가 많이 완화되는 느낌도 있죠. 그렇지만 담배를 피우게 되면 냄새가 배어 본인도 모르게 상대방에게 불쾌감을 준다는 것을 아셔야 합니다. 금연의 좋은 점을 하나 더 얘기하자면 여윌돈이 생긴다는 거예요. 하루 한 갑을 피우던 사람이 끊게 되면 한 달이면 적어도 7만 원 정도의 용돈이 남게 되는 거죠. 그것 말고도 담배는 각종 성인병의 위험인자라는 것을 명심하셔야 합니다. 저도 지난 16년간 담배를 피웠지만, 장기적으로 볼 때 결코 도움이 안 된다는 걸 이제 깨닫게 되었습니다. 금연에 도전해 보세요.”

담배는 호기심으로 시작하기는 쉽지만, 끊는 것은 몇 배의 고통이 따르기 때문이다. “그동안 부모님과과의 약속을 지키지 못한 것이 많아 죄송한 마음이었는데, 금연으로 한 가지 약속은 지킬 수 있어 기쁘다.”는 김형석 기자. 어려운 결심을 행동으로 옮겨 금연에 성공한 그에게 박수를 보낸다. 🌈



INTERVIEW