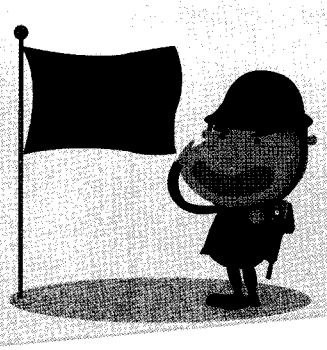
금연 최고 부대 육군3사관학교 장병들의 금연성공기



전우들과 함께한 금연성공기

육군3사관학교 근무지원단 본부중대 병장 김용한

우리 부대에서 지난해 5월초 금연 클리닉을 한다는 정보를 듣고 당시 흡연자였던 저는 금연 결심과 함께 지구병원으로 가서 신청을 했습니다. 혼자 금연을 시도하는 것보다 주위 전우들과 같이 시도 하는 게 좋을 것 같아서 같은 생활관인 후임 최정우, 김재석과 함께 했습니다. 처음 시작 했을때는 정말 참기 힘들고 스트레스를 많이 받았는데 금연의 동기를 생각하면서 어렵게 참았습니다. 저의 금연 동기는 일단 건강이 첫 번째였고 둘째는 금전적인 이유였습니다. 흡연을 하면서 피부가 많이 안 좋았는데 금연을 시작하고 부터는 점차 개선이 되었습니다. 운동 면에서는 폐활량이 늘어났고, 경제적으로는 저축을 할 수 있게 되었습니다. 그리고 지구병원의 간호장교 박한규 대위님께서 보여주셨던 흡연자들의 1년치 폐 속의 담뱃진을 보았는데 정말 경악을 금치 못 할 정도였습니다. 그것을 보고 정말 금연 하기를 잘 했다는 생각이 더욱 들었고, 금연 하는 동안 힘들 때 그것을 생각하면서 동기부여도 된 것 같습니다. 저희부대 금연 클리닉 덕에 저는 참 많은 것을 얻은 기분이었습니다. 군 생활을 하면서 보람 있는 일이 여러 가지 있었지만 금연은 직접적으로 저에게 득이 되고, 실이 되는 건 하나도 없었습니다. 금연을 성공할 수 있게 되어서 정말 기쁘고 앞으로도 흡연의 유혹에 잘 대처할 수 있다는 자신감이 솟아나고 있습니다. 주위에 아직 흡연하는 친구들이 많은데 그 친구들에게 금연을 권해서 깨끗한 별의도시 영천, 육군3사관학교 밤하늘의 별이 더 영롱해지도록 다같이 금연에 성공했으면 좋겠습니다.

금연하니, 자기 자신에 대한 자신감과 의지력이 강해집니다

육군3사관학교 근무지원단 정비근무대 병장 김병훈

군 입대전 저는 하루에 담배를 거의 한갑 정도 피우던 골초였습니다. 젊은 나이에 일찍 담배를 배워버려서 더욱이 담배를 좋아했고 금연따위는 단 한번도 생각해 본 적이 없었습니다. 군 입대를 하고나서도 담배는 일이 끝나거나 밥을 먹고나서 또는 힘든 일이 있을 때마다 더욱 더 피우게 되었고 그렇게 담배는 저에게 없어서는 안될 놈이었습니다. 하지만 시간이 지나 군 생활에 여유가 생기기 시작했고 군대에서 보내는 시간의 소중함과 그 시간을 잘 활용해 무엇인가 목표를 세워서 실천한다면 어떨까? 라는 생각을 하게 되었습니다. 그리고 학교장님과 근무지원단장님의 목표 지향적 자기계발에 따라 2009년 11월 처음으로 금연을 해야겠다는 목표를 정한 후 무작정 금연을 시작했습니다. 하지만 3일도 못가 다시 담배를 피우게 되었고 그렇게 담배를 피웠다 끊었다를 수 십 차례 되풀이 하게 되었습니다. 약 1달 정도 이 과정이 지속되자 점점 제 자신에게 화가 나고 금연에 대한 회의감을 느끼게 되었습니다. 그래서 담배를 대신 할 수 있는 다른 무언가를 찾다가 운동을 하였고 2주정도가 되자 조금씩 몸의 변화가 생기는 것을 느꼈습니다. 또 운동으로 다른 여러 가지 스트레스가 해소되자 자연스럽게 흡연욕구가 떨어지게 되었습니다. 거기에 탄력을 받게되어 담배를 피우고 싶을 때 마다 5분이든 10분이든 운동을 했고 정말 못 참을 정도로 흡연 욕구가 심할 때를 제외하고는 담배 피우는 것 대신 운동을 계속 했습니다. 그렇게 조금씩 담배를 줄여 나갔고 2010년 2월에는 일주일에 반갑 미만으로 담배를 줄이는데 성공을 하였습니다. 그리고 시간이 더 지나 2010년 5월에 지구병원에서 이동금연 클리닉을 실시한다는 얘기를 듣고 신청을 하였고, 매주 한번 씩 금연 클리닉에 참여를 하며 노력한 결과 6개월이 지난 현재 금연에 성공하게 되었습니다. 금연을 하면서 가장 힘들었던 점은 정신적인 스트레스였고 특히 금연을 결심한 후 2~3일 또는 한 달 정도가 될 때가 힘들었습니다. 주위 사람들이 옆에서 담배를 피우거나 권할 때도 충동적으로 혹은 습관적으로 흡연욕구가 생길 때가 많았습니다. 그리고 이러한 요인들은 처음 한두 번 참으려고 할 때는 스트레스가 엄청 생기는데 수 십 번씩 이러한 과정이 되풀이 되다보니 자연스럽게 참는 것이 습관이 되었습니다. 마지막으로 금연을 성공하려면 우선 담배를 대신할 무언가가 반드시 필요하다고 생각을 하고 개인적으로는 운동을 권하고 싶습니다. 또 금연 성공을 하고나면 자기 자신에 대한 자신감과 의지력을 느껴 볼 수 있을 뿐만 아니라 담배를 피우던 때와는 달리 정신적으로나 육체적으로 건강해졌다는 느낌이 많이 드는 것 같습니다. 제가 금연에 성공 할 수 있도록 도움을 주신 육군3사관학교 지구병원과 한국건강관리협회 경북지부 이동금연 클리닉 담당자 분께 깊은 감사를 드립니다.