흡연 욕구 느낄 때 3분만 참아라!

금연 상담사 김슬기씨가 제안하는 '금연 실천법'

흡연자 80% 금연 원하지만 성공률은 고작 5%

흡연권보다 더 중요한 건 자신과 가족의 건강권

물 자주 마시기·식후 곧장 양치질 등 습관화를

금연을 결심하고 광주동구보건소 금연클리닉실을 찾은 흡연자가 상담사의 설명을 듣고 있다. 〈광주 동구보건소 금연클리닉실 제공〉

경인년 새해가 밝았다. 오늘도 어김없이 똑똑 하는 작은 노크 소리와 함께 금연클리닉의 문이 열린다. 최근 금연클리닉을 찾는 사람들이 다양해졌다.

흡연 연령층의 주요 계층인 30~40대는 물론이요, 자신이 직접 금연클리닉을 알아보고 어머니의 손을 잡고 담배를 끊게 도와달라고 온 초등학생부터 학교에서 흡연하는 것이 발각되어 담임선생님의 권유로 방문한 여고생, 출산준비를 위해 나란히 손을 잡고 금연을 결심한 신혼부부, 회사 방침에 따라 금연을 결심한 신입사원까지 현재 금연클리닉을 이용중인 우리 주민들의 연령층이 10대부터 70대 이상까지 확대되어 있다

요즘은 사회 안팎으로 금연에 대한 목소리가 높아지고 있으며, 흡연이 건강에 해롭다는 사실이 과학적으로 분명해 짐에 따라 흡연자의 75~80%는 금연을 희망하며, 흡연자의 절반은 새해가 되면 금연을 결심한다.

하지만 많은 사람들이 금연을 원하고 시도하는 것과는 달리 그 중 3~5%만이 금연에 성공한다.

이것은 담배연기 속에 들어있는 니코틴이라는 물질이 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질이기 때문이다.

따라서 담배를 끊는 것은 대단한 의지와 정신력, 그리고 인고(忍苦)의 시간이 필요한 일이다.

금연 클리닉의 상담사로 일하며, 많은 내담자들을 상담하며 느낀 것이 있다.

담배는 누가 시켜서 끊는 것이 아니라는 점이다. 담배가 아무리 백해무익하고, 당신의 사랑하는 가족들이 간접흡연의 피해로 병들고 있다고 해도, 나에게는 흡연권이 있다고 주장하면 더 할말이 없다.

하지만 개인의 흡연권보다 중요한 것은 나 자신과 가족의 혐연권(嫌煙權)이자 건강권이다.

지금 금연을 하기로 결심했다면 아래의 3가지만 지켜보자.

첫째 물은 하루에 2L이상 마신다. 물은 타르(발암물질),니코틴(마약성 중독물질)등의 인체에 유해한 화학물질들을 배출시킨다.

둘째 식후에는 곧장 양치질을 하고, 5분간 산책한다.

식후에 흡연 욕구를 느끼는 사람들이 많다. 이럴 때는 양치질과 산책을 하면 흡연 욕구도 감소시킬 뿐 아니라, 소화 작용에도 많은 도움이 된다.

셋째 흡연 욕구가 있을 때는 3분만 참는다. 흡연 욕구는 몇 시간 지속되는 욕구가 아니다.

물마시기, 산책, 전화하기 등 3분을 참고 나면 흡연 욕구도 줄어들기 시작한다. 대부분의 흡연자가 이 3분을 참지 못하고, 담배를 다시 피우게 된다.

부디 이번 새해에는 모든 대상자들의 금연이 작심삼일로 끝나지 않고, 담배 연기 없는 건강한 가정, 건강한 도시를 위하여 금연 하자. 도움이 필요하면 금연 클리닉의 문을 두드려 보자.

〈광주시 동구보건소 금연클리닉실〉

■작지만 소중한 이야기

이웃사랑·나눔경영 실천하는 '세진의류유통'

어려운 이웃들에 큰 힘과 위로가 될 것입니다

지난해 12월 24일 한재만 서구청 주민생활국장, 정안심 후원자 부인, 전주언 서구청장, 이종헌 세진의류유통 대표, 김하중 화정1동장 등이 참석한 가운데 후원금 전달식을 가졌다.

경기침체 등 어려운 여건속에서도 이웃사랑과 나눔경영을 실천하고 있는 업체가 있어 세상을 따뜻하게 하고 있다.

광주시 서구에 있는 세진의류유통(대표 이종헌)는 지난해 12월 성탄을 하루 앞둔 24일 광주 서구청을 방문해 불우이웃돕기에 써달라며 성금 120만원을 기탁했다.

이종헌 세진의류유통 대표는 "힘들었던 어린 시절 주변에서의 도움은 삶의 큰 힘이 되어 지금의 나를 있게 했다.

이제는 남을 돌아보는 기업인이 되어야 겠다는 생각에 후원을 하게 되었다"며 "작은 성금이지만 어려운 이웃들을 위해 써주길 바란다"며 고 말했다.

이에대해 전주언 서구청장은 "경제적으로 어려운 상황속에서도 소외된 어려운 이웃들을 생각하는 따뜻한 마음이 아름답다"며 "서구지역의 어려운 이웃들에게 위로와 힘이 될 것이다"고 감사의 마음을 전했다.

이번 기탁된 후원금은 사회복지공동모금회 지정기탁 후 서구관내 독거노인, 소년소녀 세대 등 연말 불우이웃에게 전달될 계획이다.

한편, 지난 2008년부터 저소득층 어린이에게 옷을 전달하고, 방학중 결식아동 돕기, 부녀회에 조끼 전달, 연말어르신초청 오찬행사 등 이웃사랑을 실천해온 세진의류유통은 앞으로도 전사적 차원에서 소년소녀가정 3명에게 매월 용돈주기, 각종 의류와 생활용품 등을 지속적으로 지원하기로 약속했다.

▲이정화·광주시 서구 화정1동

클릭! 맛집

엄마표 손 맛 "밥 좀 더주세요"

바지락 우린 육수와 고사리 향 어우러져 국물 개운

■광주시 궁동 기차집 '생선조림'

오랜 손맛은 맛있는 음식을 만들어 내는 가장 중요한 내공이다. 광주시 동구 궁동 예술의 거리 원불교 맞은편 골목 안 '기차집'(업주 문공순)은 20여 년 동안 이 일대를 지켜 온 집. 입맛 까다로운 화가들이 즐겨 찾아 일단 맛에서는 합격점을 받았다고 보면 된다.

또 싼 가격과 함께 시골 밥상을 받는 편안함을 느끼는 때문인지 하루종일 손님들로 붐빈다.

상호는 '기차 안처럼 좁은 식당'이라고 해서 손님들이 자연스럽게 불러 기차집으로 정해졌다. 원래 옛 노동청 앞에 있던 식당을 지난 2005년 이 자리로 옮겨와 그 맛과 향수를 그대로 유지하고 있다.

한국에서 혼자 밥을 먹는 일이란 뒤통수에 쥐가 나는 일이지만 이 집에서는 괜찮다. 가까운 피붙이의 안방에서 상을 받는 듯 편안해. 게눈 감추듯 한 그릇 비우고 "밥 좀 더 달라" 보챌 수도 있는 분위기다.

이 식당의 메뉴는 단순하다. 생선을 굽거나 조리는 게 대부분이다. 싱싱한 갈치, 병치, 조기를 넣고 개운하게 조린 생선조림이 인기 요리다.

맛은 넉넉히 넣은 고사리가 낸다. 바지락, 무, 다시마, 멸치를 넣고 우린 육수와 고사리의 향이 어우러져 생선의 비릿한 맛을 잡아냈다.

씹는 맛이 살아 있는 고사리와 생선 한 점을 함께 먹으면 입안에 고소한 내음이 가득하다. 밥값이 싸다 보니 생선은 그리 크지 않다. 하지만 매일 남광주시장에서 싱싱한 것만을 골라 살점이 부드럽다.

밑반찬도 맛깔스럽고 푸짐하다. 조기조림 5천원, 갈치나 병치조림은 6천원.

고등어·조기·삼치를 바짝 구워주는 생선구이도 별미이다. 생선구이 5천원(2인 이상) 문의 062-226-8920.

/오광록기자 kroh@kwangju.co.kr

/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

〈생선구이〉

■찾아가는 길

대인동삼일부동산
☎(FAX)223-1772 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

광문공인중개사
☎ 062-365-1920
모텔 임대 매매 전문
• 신축 무인텔 급임대
무인텔 월매출 5천이상
4억5천에 월 1,500만원
신축모텔 부지다량확보!
• 일반모텔 월매출
5천이상
급 매매가 15억원
은행대출 8억
실투자금 7억 OK
• 전국 모텔 임대 매매 전문
⇒손님이 와글와글하고 알짜배기 모텔!
• 순천 모텔 임대
보증금 3억 월 900만원
목포 해안도로쪽 모텔
급 매매 다량 확보!
교환
• 목포⇒모텔,사우나, 주차장, 세차장
• 대지
⇒350평, 건평 600평 월순소득 2,000만원 이상 확보
• 교환조건
⇒모텔, 땅, 토지, 임야 해남권
⇒독점 모텔 매매가 5억7천 월순소득 1,500만원 이상 확보!
모텔임대사업
• 3~4억 투자하시면 매월 1,000만원 이상 소득 확보! 등기필 100%

사무실 임대
[농성동]
▷최상의 업무지역
▷금융업무 최적 (현 금융기관 사용)
▷주차장 완비
▷지하철역 연계 (농성역)
◉ 임대면적 1층 / 200평
◉ 용도 : 사무실
임대문의
☎062)361-3001

다산공인중개사
핸 010-7154-6996
☎ 062-972-8004
▶빌딩(임대용, 투자용)
• 토지 177평, 건물 740평 - 매가 30억
보증금 16억/월세 750만/융자 6억
▶상가매매(첨단)
• 아파트 5000세대 앞 1층 48평 - 매가 12억
권장업종 : 의류, 편의점, 안경, 푸드
▶창고및 공장용지
• 서구 벽진동 184평 - 평당 140만
• 서구 덕흥동 900평 - 평당 85만
• 서구 우산동 550평 - 평당 65만
• 광산구 수완동 900평 -평당 100만
◉ 구 함 ◉
• 골프 연습장 부지 -광주권
• 가스충전소 및 주유소 부지
• 창고부지
• 공시지가 50%미만 부동산
• 투자용 부동산
부동산 매각, 신축, 임대 등에 관하여 무료 컨설팅 하여 드립니다.

(서 울)
퍼스트부동산
☎ (02) 515-8698
010-6245-5585
전 국
싼
땅
팔 분
1천만 ~ 10억
즉 시
계 약
물물교환도 환영

상무랜드공인중개사
☎(FAX)383-5221 핸 011-609-5221
(구 상무대 정문)
▶빌딩(임대용, 투자용)
• 토지590평 건물4,500평(매가 210억) 보증금 100억/월세 5,000만원
• 토지590평 건물 750평(매가 98억) 보증금 40억/월세 2,000만원 융자 12억
• 건물 보증금 29억 월세 6,000만원 (매가110억)
▶토지(상무지구 상업지역)
(회사사옥, 병원, 학원, 기타부지 등)
• 1,000평(업무용지)-매가 평당 750만원
• 250평(유흥가능)-매가 평당 1,200만원
• 500평(업무상업)-매가 평당 1,200만원
• 135평(유흥가능)-매가 평당 1,000만원
▶기타용도
• (농장) 동산동 약 2만2천평 평당 10만원
• (주거지역) 장등동 2,300평 평당 45만원 (요양원 등 적합)
▶상가매매(상무지구, 상무역세권)
• 상가 150평(9층) 매매가 평당 450만원 개발동기 있음 학원, 독서실, 사무실 등 적합
• 세정 아울렛주변 역세권 상가 있음 대형의류매장가능 전화상담 환영
◉ 부동산 교환상담 환영 ◉
맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★