

# “담배 끊는다” 소문 내고 군것질로 전던 나날

작심 365 <2> 광주일보 김지을 기자의 금연 성공기

### 두갑 피우던 골초, 아들 그림에 담긴 모습 보고 결심 인내로 보낸 한달·6개월·1년... “이제 무얼 못하리”

며칠만 지나면 꼭 1년이 된다. 마지막으  
로 담배를 입에 문 게 벌써 1년이 되었다  
는 얘기가.

솔직하게 고등학교 졸업 이후 매일 두  
갑(40개비)을 사야 하루를 ‘안심’하게 보  
낼 수 있을 정도였지만 끊어야겠다고 생  
각해본 적은 없었다. 밥을 먹고나면 반드시  
피웠고 잠에서 깨면 추운 겨울날에도  
집 밖으로 나가 입에 물었다. 올해 1월 1일  
담배값이 인상됐을 때만 해도 ‘나에겐 아  
직 몇 갑이 남아있다’는 느낌을 갖고 있  
었다. 어느 흡연자들이 연초마다 시도하  
는 금연을 ‘괜한 짓’이라고 여겼다.

그러다 문득 잊지 못할 일이 발생했다.  
둘째 아들이 학교에서 그려온 가족 그  
림 중 아빠로 보이는 사람이 빠져 있어 물  
었다. “담배 피우러 갔어!”라는 ‘충격  
적’인 답이 돌아왔다. 더 어릴적에는 연필

을 들고 “후~”하며 담배 피는 흉내를 내  
기도 했다.

이런 상황에서 정부가 담뱃값을 올렸  
다. 한 번 끊어볼까. 정부가 망극(愕極)하  
게 시리 담뱃값을 올려서라도 내 건강을  
챙기겠다는데... 한 갑에 4500원짜리 담배  
를 하루 두 갑씩, 일주일이면 6만3000원.  
한 달에 27만원을 더 내고 싶지 않았다. 1  
년째 이어져온 ‘반짝’ 금연은 이렇게 시작  
됐다.

◇주변에 알려라 ... 핀다는게 쑥스러울  
정도로=일단, 담배를 피지 않겠다고 계  
획을 세웠다면 단번에 끝내는 게 좋다.  
국민건강보험공단에 따르면 지난 9월  
말 기준으로 금연치료 프로그램에 16만  
2010명이 참여했으며, 이 중 10만963명  
(67.7%)은 중도 포기했다. 3명 중 2명이  
금연 도전을 접은 것이다. 올 1월 1억7000

만갑까지 줄었던 담배 판매량은 지난 6월  
에는 3억1000만갑으로 증가했다.

“담배는 끊는 게 아니라 평생 참는 것”이  
란 말이 나올만 하지 않은가. 그만큼 쉽지  
않은 결정을 했다면 다짐을 유지할 수 있  
도록 환경을 조성할 필요가 있다.

당장, 가족들에게 알렸다. 담배 한 개비  
당, 일정 수준 이상의 용돈과 선물을 주겠  
다는 공약도 내걸었다. 지키지 못할 경우  
막대한 피해가 생길 약속을 했다. 큰 아들  
에게는 노트북을, 둘째 아이에게는 전동  
휠을 사주겠다고 했다. 직장 동료 선·후배  
등 지인들에게도 믿든 안 믿든 ‘금연 시도  
중’이라는 사실을 알렸다. 금연으로 얻는  
이익, 흡연으로 잃는 손해를 계산해보지  
않더라도 내뱉은 말을 지키려다보면 없던  
의지도 생기지 않겠는가.

◇금연보조제, 무조건 활용하라=주변  
보건소를 찾았다면 쉽게 금연 치료를 받  
을 수 있다. 전문가 상담과 금연보조제, 치  
료료의 도움을 받으면 금연 성공률은 10  
배나 높아진다. 하지만 금연클리닉을 성  
실히 오가는 부지런함을 기대할 수 없어  
다량의 금연보조제를 확보해 불순한(?)  
생각이 들 때마다 이용하는 방식을 택했

다.

사무실 옆 자리에 금연검을 박스째 쌓  
아놓고 담배 생각이 간절해질때마다, 흡  
연실이 떠오를때마다 씹어냈다. 집에도  
온갖 주전부리를 준비해줬다. 포만감이  
드는 튀밥, 빵튀기부터 땅콩, 과자 등 다양  
하게 갖추고 입안이 허전할 때, 담배 생각  
이 날 때마다 손을 댔다.

하루를 잠다보면, 아홉, 한 달, 6개월, 1  
년도 가능해진다. 술 자리를 별로 좋아하  
지 않는 점이 ‘반짝’ 금연을 이어가는 데  
도움이 됐다.

주의할 점은 금연 후유증으로 늘어나는  
몸무게·뱃살 관리다. 운동을 하면 더없이  
좋겠지만 금연, 규칙적인 운동 등 한꺼번  
에 두 가지를 하기가 쉬운 게 아니다. 선택  
과 집중이 필요하다. 두 가지도 실패할 수  
없지 않은가.

이렇게 금연 결심을 1년 쯤 이어가다보  
니 몸을 용기가 스며들듯 솟아났다.  
수많은 흡연자들이 하루에 수십번도 하  
면서 실행에 옮기기 쉽지 않은 금연을 별  
써 1년째 이어왔는데 무얼 못하겠나는 식  
이다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr

### 오늘의 날씨

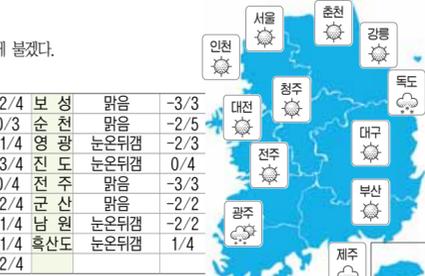
해돋이 07:34    해질 11:39  
해짐 17:22    달림 23:23

### 빙판 주의

눈과 함께 바람이 강하게 불겠다.

### 지역별 날씨 (°C)

광주	눈눈	-2/4
목포	눈눈	0/3
여수	맑음	-1/4
나주	눈눈	-3/4
완도	눈눈	0/4
구례	맑음	-2/4
강진	눈눈	-1/4
해남	눈눈	-1/4
장성	눈눈	-2/4



### 바다 날씨

지역	바다	오전		오후	
		풍향	파고(m)	풍향	파고(m)
서해	앞바다	북서~북	2.0~4.0	북서~북	1.5~3.0
남부	면바다	북서~북	3.0~5.0	북서~북	2.0~4.0
남해	앞바다	북서~북	1.0~2.5	북서~북	1.0~2.0
	면바다(동)	북서~북	2.0~4.0	북서~북	2.0~4.0
서부	면바다(서)	북서~북	3.0~5.0	북서~북	3.0~4.0

### 생활지수

체감온도	관심
동파	낮음
뇌졸중	높음

### 물때

목포	밀물		썰물	
	05:54	18:30	11:04	23:46
여수	00:35		06:30	
	13:08	19:26		

### 주간 날씨

18(금)	19(토)	20(일)	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)
☀	☀	☀	☁	☀	☁	☀
-2/7	0/9	0/9	3/9	4/10	5/7	1/6

## 광주 대학·대학원 취업률 전국 최하위 수준

취업률 65.3%·전남 66.9%

전문대 68%...전국 평균 상회

광주지역 대학·대학원 등 고등교육기  
관 취업률이 전년도에 견줘 증가했음에도  
여전히 전국 최하위 수준인 것으로 나타  
났다. 교육부가 16일 발표한 ‘2014년 고등  
교육기관 졸업자 취업통계’에 따르면 광  
주 지역 고등교육기관 취업률은 65.3%로,  
대구·충북과 함께 전국 17개 시도 중 가  
장 낮았다. 전국 고등교육기관 전체 취  
업률은 67.0%로 집계됐다.

고등교육기관은 전문대와 대학, 교육대  
학, 산업대학, 각종 학교, 기능대학, 일반  
대학원을 의미하며, 교육부의 이번 통계  
는 지난해 12월31일을 기준으로 건강보험  
과 국제 데이터베이스를 토대로 2013년 8  
월 졸업자와 2014년 2월 졸업자 전체를 조  
사한 것이다.

광주 고등교육기관 취업률의 경우 전년  
도(64.1%)보다 1.2%포인트 증가했지만  
전체 시도 취업률(67.0%)에 못 미치면서  
대책 마련이 요구되는 상황이다. 울산이  
72.9%로 가장 높았고 인천(70.3%), 대전  
(68.5%) 등의 순이었다. 전남의 취업률은  
66.9%로 전년도(68.1%)보다 1.2%포인트  
감소한 것으로 조사됐다.



“광주 시내버스 예술이네” 16일 광주지역 청년 작가들의 작품으로 단장한 ‘아트버스’가 도심을 운행해 눈길을 끌고 있다. 광주시는 예향 이미지를 강조하고 시민들이 작품을 볼 수 있도록 하기 위해 아트버스를 도입했다. 이 버스에 한희원·김해성(사진)·윤남웅·고근호·강운·장현우·하루K·송필용씨 등 8명의 작품이 대형필름으로 출력돼 부착된다. 아트버스는 좌석02번, 첨단09번, 봉선37번, 1187번이다.

광주의 대학 취업률(60.8%)도 대구(60.5%), 경남(60.7%) 다음으로 낮았고 전국 취업률(64.5%)에도 못 미쳤다. 광주 전문대 취업률은 68.2%로 전국 취업률(67.8%)보다 높았다.

전남의 경우 대학 취업률은 65.0%, 전문대 취업률은 67.1%로 나타났다.

이외 수도권과 비수도권의 취업률 격차는 ▲2012년 1.4%포인트 ▲2013년 1.3%포인트 ▲2014년 0.8%포인트 등으로 감

## 시·도 교육청 재정 한눈에 본다

교육부는 17일부터 지방교육재정 공  
시포털시스템인 ‘지방교육재정알리미’  
(www.eduinfo.go.kr)를 개통해 운영  
한다.

지방교육재정알리미는 시도교육청이  
각 홈페이지에 개별 공시하던 각종 교육  
재정 관련 정보들을 한 데 모은 것이다.  
전년도 결산기준 189개 항목과 올해 예  
산기준 167개 항목에 대한 정보 등 총  
356개 항목을 통합해 비교할 수 있고 향  
목별 5년간 자료도 볼 수 있다.

누리과정과 방과후 학교, 학교교육여  
건 개선 등 국민의 관심이 많은 20개 항  
목의 정보를 따로 모은 ‘테마통계’와 최  
근 10년간의 지방교육재정 추이, 시도  
별·사업별 특별교부금 교부내용, 일일  
수입지출 현황 등도 확인할 수 있다.

/김지을기자 dok2000@

## 목포항 입항 외국선박 2척중 1척서 결함

목포항에 입항한 외국 선박 절반 이상  
에서 결함이 발견된 것으로 조사됐다.

16일 목포지방해양수산청에 따르면  
올해 한해 목포항에 입항한 외국 선박  
71척을 대상으로 안전점검을 한 결과 48  
척에서 288건의 결함이 발견됐다.

48척 중 일반 화물선이 41척에 달했  
다.

결함 유형은 구명설비가 70건(24%)  
으로 가장 많았고, 화재설비 57건(20%),  
항해안전설비 43건(15%) 등 순이었다.

/목포=김병관기자 dss6116@

## 정현복 광양시장 고발 취하

정현복 광양시장을 정치자금법 위반  
혐의로 검찰에 고발했던 신모(48)씨가 6  
일만에 고발을 취하했다.

신씨는 지난 15일 “검찰이 올 상반기  
정 시장의 이번 사안에 대해 무혐의 처  
리를 물었다”며 고발 취하 사유를 밝  
혔다. 앞서 신씨는 지난 9일 광주지법

검찰청 순청지청 앞에서 기자회견을 열  
고 “지인과 지인의 친척이 지난해 지방  
선거 전에 정현복 광양시장 후보에게 각  
각 8억원과 5억원을 현금으로 수차례에  
 걸쳐 전달했다”는 내용의 녹취록과 고  
발장을 제출했다. 이에 대해 정 시장 측은  
“억울한 측면이 있어 신씨에 대해 무  
고 혐의로 고발을 검토 중”이라고 밝혔  
다.

/광양=박영진기자 pyi4079@



자연의 숨겨진 아름다움, 구례 구례군 구례군의회

[구례읍 설경]

다사다난했던 한 해를 마무리합니다.  
2015년에도 수고 많으셨습니다.