

약 속

김도균 · 영천 영화초등학교 3학년

“어보, 담배 좀 그만 피우세요. 다들 담배를 끊는다는데 당신은 틈만 나면 담배를 피우시니…”

“아빠, 담배 연기가 싫어요. 밖에 나가서 피우세요. 담배 연기 때문에 머리가 아파 숙제를 못하겠어요.”

아빠가 담배를 끊으시기 전까지 엄마와 내가 매일 아빠한테 하던 말이었다. 아빠는 잠에서 깨면 먼저 담배부터 찾으셨다. 그리고 하루종일 담배를 물고 계셨다. 아마 아빠는 가족보다도 담배를 더 좋아하시는 것 같았다.

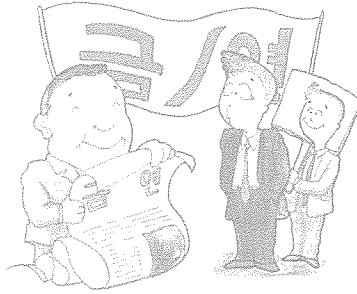
어느 날 저녁이었다. 늦게까지 일하시고 집에 들어오신 아빠는 몸이 안좋다며 진지도 안 잡수시고 일찍 자리에 누우셨다. 엄마는 요즘 아빠가 학교에서 일이 많으셔서 몸살이 났다고 하셨다.

그런데 몸살 감기쯤으로 생각했던 아빠는 다음날 기침을 더욱 쿵쿵쿵쿵 하시고 식은땀을 많이 흘리셨다.

“아빠, 병원에 가 보세요.”

난 아빠가 걱정이 되어 병원에 가시라고 하셨다. 그러자 아빠는 약을 잡수셨으니 곧 나올 거라고 하시면서 병원에 안 가시고 계속 일을 하셨다.

며칠이 지났다. 곧 낫겠지 하시던 아빠는 가슴이 아프고 답답하다고 하셨다. 난 아빠가 나쁜 병에 걸리신 것 같아 겁이 더러



났다. 문득 며칠 전에 텔레비전에서 본 장면이 떠올랐다.

담배를 피우는 사람이 안 피우는 사람보다 폐암 발생률이 몇 십 배나 높아, 일년에도 수만명이 담배 때문에 귀중한 생명을 잃는다는 것이다.

‘혹시 우리 아빠도…’

아빠도 담배를 많이 피우시기 때문에 나쁜 병에 걸리지 않았나 걱정되었다.

“엄마, 아빠를 빨리 병원으로

모시고 가봐요.”

난 엄마를 졸랐다.

“어보, 병원에 갑시다. 이렇다가 진짜 큰 병을 얻겠어요.”


“아빠 이제 담배를 끊으세요.”

아빠는 아무 말씀도 안하시고 물끄러미 창밖을 쳐다보셨다. 아빠의 핏기 없는 하얀 얼굴을 보며 아빠가 이제는 담배를 피우지 않았으면 좋겠다고 생각했다.

“아빠, 건강이 제일 중요해요. 저하고 약속해요.”

“무슨 약속?”

“아빠의 소원은 제가 열심히 공부해서 훌륭한 사람이 되는 것이라고 하셨잖아요. 제가 열심히 공부할 테니까 아빠도 담배를 끊으세요.”

난 아빠의 커다란 엄지손가락에 내 엄지손가락을 꼭 눌렀다. 아빠는 자꾸만 내 머리를 쓰다듬어 주셨다. 

담배보다 좋은 일곱가지 일들

첫째 : 저금

담배를 피우지 않으면 돈이 절약된다. 평생 피울 담배, 라이터 값을 생각해 보자. 티끌모아 태산이라는 말은 이럴 때 쓰라는 말이 아닐까?

둘째 : 향수 뿌리기

담배를 오래 피워왔거나 많이 피우면 몸에 니코틴 냄새가 배어 텅텅하고 독한 냄새가 나지만 좋아하는 향의 향수를 몇가지 준비해 그날의 분위기에 따라 살짝 뿌려보면 하루가 상쾌해 진다.

셋째 : 마사지

남자든 여자든 요즘엔 자신의 피부를 중히 여기는 추세다. 남보다 깨끗한 피부를 위해서…

네째 : 샤워나 목욕

하루의 피로를 씻는 데는 미지근한 물로 목욕하는 것이 도움이 된다고 한다.

담배와의 전쟁

백 선 우 · 남수원초등학교 3학년

『포』 담배. 제발 배란다에 나가서 피워요. 어휴 이 콩초들!”

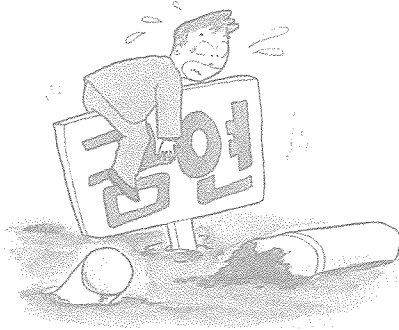
요즘에 엄마의 짜증섞인 이 목소리가 들리지 않는다.

지난 겨울방학 때부터 금연선언을 하신 아버지께서 이제 담배를 전혀 피우시지 않게 되었다.

엄마께서 그전까지 늘 아빠 얼굴이 너무 검다고, 담배를 많이 피워서 그렇다고 자주 말씀하셨는데 아빠는 들은 척도 안하시더니 언제부터인가 몸이 너무 피곤하고 밥맛도 없어서 병원에 다녀오신 후로 “담배를 끊어볼까?” 하셨다.

엄마는 무척 반가워하셨고 나와 동생도 담배연기가 너무 싫어서 말씀드렸다.

“아빠 그렇게 해요. 우리도 도와드릴게요. 힘내세요.”



그래서 아빠와 담배와의 전쟁이 시작되었다. 아빠는 늘 아침에 일어나시면 담배부터 피워 물고 신문을 보셨는데 그때부터는 물 한 컵을 드시고는 운동을 하시더니 밥맛이 좋다고 식사를 많이 하셨다.

하루, 이틀, 사흘... 아빠가 정말 담배를 끊은 것 같았는데 일주일도 안된 어느날 술을 많이 드시고 오셔서 담배를 찾으셨다. 분명히 엄마가 다 치워버렸는

데 어디에서 찾으셨는지 담배를 꺼내오시더니 불은 붙이지 않고 입에 물고만 계셨다.

그렇게 몇 번을 빨고는 우리 얼굴을 쳐다보시더니 다시 뱉어버리셨다.

그때 나는 아버지께서 담배를 끊기 위해 얼마나 노력하시는지 알게 되었다.

그 후로도 아빠는 무척 힘들어하시며 아침 식사 전에, 식사 후에, 술 드신 후에 가끔씩 담배를 찾으셨는데 그때마다 우리 얼굴을 보시고는 참으시는 것 같았다.

“직접 피우지 않더라도 담배 피우는 사람 옆에만 있어도 건강에 해롭다는 걸 아빠가 잘 알고 있는데 너희들을 위해서라도 꼭 담배를 끊을게. 자 약속!”

정말 아빠는 우리와의 약속을 지키셨다.

담배생각이 날 때마다 운동을 좋아하시는 아빠는 운동을 하시고 땀을 많이 흘리고 샤워하시면 담배생각은 나지도 않는다고 말씀하셨다.

이제 우리 집에서는 담배연기나 담배공초를 찾아볼 수 없게 되었다.

아빠 건강 뿐만 아니라 가족의 건강을 위해서 너무나 힘든 일을 잘 참아내시고 담배와의 전쟁에서 이기신 우리 아빠가 나는 무척 자랑스럽다.

다섯 개 : 수다를 떨지

담배를 피우는 이유가 스트레스 해소라던데, 수다보다 좋은 스트레스 해소법은 없다고 본다. 평소에 허물없이 지내는 사람과 신나게 한번 떠들어 본다.

여섯 개 : 천연과즙이나 야채즙 마시기

상당한 과일이나 야채를 한바구니 씻어다가 즙을 만들어 식구들, 혹은 친구들과 한잔씩 마셔 보는 거다. 건강에도 좋고 사이도 더 좋아질 것이다.

일곱 개 : 심호흡과 맨손체조

스트레스 대처에 가장 필수적인 것이 이완이다. 휴식은 신체의 근육들이 이완되었을 때만이 이루어진다. 그러므로 학업이나 업무중에도 짬을 내서 심호흡과 맨손체조를 해주는 것이 좋다.