

? 담배를 끊기 시작하면 어떤 이득이 있나요?

- 20분** | 혈압과 맥박이 정상으로 회복, 손발 체온이 정상수준으로 증가
- 2주~3개월** | 혈액 속의 산소량이 정상으로 회복, 일산화탄소 양 감소
- 1~9개월** | 기침이 줄어들고 숨쉬기 편해지며, 폐의 섬모가 정상 기능을 찾아 여러 가지 감염 위험이 줄어 듦
- 1년** | 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소
- 5년** | 금연 후 5~15년이 지나면 중풍에 걸릴 위험이 비흡연자 같아짐
- 10년** | 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며, 각종 암에 걸릴 위험이 감소함
- 15년** | 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자 수준으로 낮아짐



? 암을 진단 받았는데 금연이 도움이 될까요?

“이미 암을 진단받은 환자라 하더라도 건강한 삶을 유지하고 치료를 잘 받기 위해 금연은 꼭 필요합니다. 아직 늦지 않았습니다.”

금연을 시작하면 흡연자에 비해 생존율이 높아집니다. 암 치료를 위하여 건강한 신체를 유지할 수 있습니다.

진단 받은 암 이외에 다른 암이 생길 확률이 낮아집니다. 암 이외에도 다른 질병에 걸릴 위험이 낮아 집니다.

? 담배를 끊으면 어떤 증상이 나타나요??

일시적으로 금단증상을 경험할 수 있습니다. 금단 후 1~3일이 가장 심하며 1개월에 걸쳐 점차 좋아집니다. 금단 증상을 알고 미리 대처하는 것은 금연을 성공하기 위하여 꼭 필요합니다.

알아두어야 할 금단증상

신경 과민, 우울, 불안, 두통, 갈증, 집중력 감소, 일시적인 기침, 배고픔, 수면장애, 피로 등

? 금연을 위한 치료방법에는 무엇이 있나요?

금연을 위하여 행동요법과 약물요법이 있습니다. 행동요법에는 개인상담, 집단상담, 전화상담, 인지행동치료 등이 있습니다. 약물요법에는 니코틴 대체요법(니코틴 껌, 패치, 트로키 등)과 니코틴이 포함되지 않은 약을 복용하는 방법이 있습니다. 약물요법은 금단증상과 흡연욕구를 줄여서 담배를 쉽게 끊도록 도와줍니다.

약물요법과 행동요법과 함께 사용 할 경우 금연에 성공할 확률이 더욱 높아 집니다.

? 어떻게 금연을 시작하면 좋을까요?

- 흡연의 부작용에 대해 인식하고 금연을 결심합니다.
- 금연방법을 결정하고, 금연과 동시에 주변에 도움을 요청합니다.
- 금연클리닉, 금연 상담전화 등 금연을 돕는 다양한 서비스를 적극 활용합니다.

금연을 돕는 다양한 서비스

1. 금연상담전화

금연상담 전화 30일 프로그램

국립암센터에서 운영하고 있는 금연 상담 전화를 통해 무료상담과 금연 관련 정보를 30일 동안 받아 볼 수 있습니다.

금연유지 프로그램

30일 금연 성공 후 총 14회의 금연 유지를 위한 전화 상담을 제공합니다. 상담 및 문의 : 1544-9030

2. 보건소 금연클리닉(거주 지역 보건소)

흡연과 관련된 간단한 검사와 금연 상담을 받을 수 있습니다. 또한 필요한 경우 금연 보조제 제공, 금연약물 처방을 받으실 수 있습니다.

3. 서울아산병원 금연클리닉

가정의학과 금연 클리닉을 방문하시면 전문의와 상담 후 개인에게 적합한 방법으로 금연을 시작하실 수 있습니다.

상담 및 문의 : 02-3010-3817

금연을 위한 유용한 사이트

금연상담전화 <http://quitline.hp.go.kr/>

금연길라잡이 <http://www.nosmokeguide.or.kr/>

한국금연운동협의회 <http://www.kash.or.kr/>