

금연성공수첩

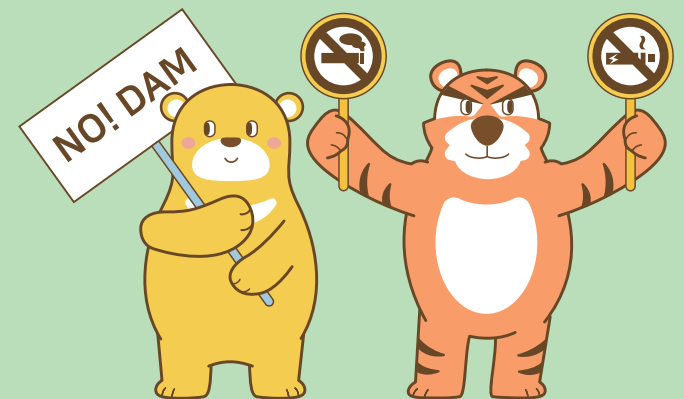



금연!

나와 가족의 행복을 위해

선택이 아니라


필수입니다!



 장수군보건의료원

장수군 장수읍 장천로 247(장수리 425)

☎ 063)350-2635

 장수군보건의료원

금연에 도움을 받을 수 있는 곳



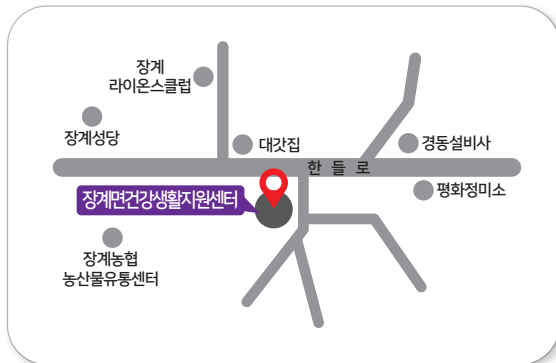
장수군보건의료원 금연클리닉

주 소 장수군 장수읍 장천로 247(장수군보건의료원 3층)
연 락 처 ☎ 063)350-2635
운영시간 평일 09:00 ~ 18:00 (점심시간 12:00 ~ 13:00)
오시는길



장계면건강생활지원센터 금연클리닉

주 소 장수군 장계면 한들로 124 (장계면건강생활지원센터 1층)
연 락 처 ☎ 063)350-2653
운영시간 평일 09:00 ~ 18:00 (점심시간 12:00 ~ 13:00)
오시는길



Contents

금연선언	02
금연 서약서	03
니코틴 의존도 체크리스트	04
금연 진행상황 체크표	05
담배 유해물질	06
흡연으로 발생하는 질환	07
금연의 효과(시간 별)	08
금연의 효과(경제적)	09
간접흡연이란?	10
간접흡연에 의한 대표적인 질병	11
금연 시작하기	12
금연 행동수칙	13
금단증상 극복하기	14
금단증상 극복하기	15
재흡연! 재도전!	16
한 개비 실수 시 대처법	17
흡연욕구 대처방법 - 5D 전략	18
궤련형 전자담배의 위해성	19

나도 할 수 있다! [금연 결심하기]



금연결심카드를 작성합니다.

금연을 시작하기에 앞서 내가 금연을 해야 하는 이유와 동기에 대해 충분히 생각해 보는 시간을 갖도록 합니다.

금연결심카드

금연해야 하는 이유를 작성한 금연결심카드를 여러 장 만들어서 눈에 띄는 곳에 두고 활용하며, 평소에 항상 소지할 수 있도록 합니다.

금연결심카드

내가 금연해야 하는 이유

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

내가 담배를 피우든 안 피우든 지금의 힘든 이 순간은 반드시 지나갈 것이다.

금연 서약서를 작성합니다.

금연결심카드를 바탕으로 금연 의지를 확고히 했다면 금연 서약서를 작성합니다. 금연을 해야 하는 이유와 함께 금연서약서를 작성하여 눈에 띄는 곳에 두거나 휴대하면서 항상 초심을 잃지 않도록 합니다.

금연서약서

◆ 금연 서약서 ◆

나 _____ 은(는) 20 년 월 일부터
다음과 같은 이유로 금연할 것을 서약합니다.

1. _____
2. _____

나는 담배의 해독을 잘 알게 되었고 앞으로 몸과 마음을
더럽히는 담배를 피우지 않을 것을 나 자신과 가족,
친구들에게 서약합니다.

20 년 월 일

금연서약자 : _____ (인)

증인 : 금연지지자 _____

니코틴 의존도 체크리스트

01

아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?
[3점] 5분 이내 [2점] 6분~30분 사이 [1점] 31분~1시간 사이
[0점] 1시간 이후

02

금연구역(도서관, 극장, 병원 등)에서 담배를 참기가
어렵습니까?
[1점] 예 [0점] 아니오

03

하루중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?
[1점] 아침 첫 담배 [0점] 그 외의 담배

04

하루중 담배를 보통 몇 개비나 피우십니까?
[3점] 31개비 이상 [2점] 21~30개비 [1점] 11~20개비
[0점] 10개비 이하

05

오후와 저녁시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?
[1점] 예 [0점] 아니오

06

몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?
[1점] 예 [0점] 아니오

※ 채점방법 : 체크한 각 항목의 점수를 더한다.

[니코틴 의존도 판정]

- 0 ~ 3점 : 낮은 의존도 - 행동요법으로 금연가능
- 4 ~ 6점 : 중등도의 의존도 - 행동요법과 약물요법 권장
- 7점 이상 : 높은 의존도 - 행동요법과 약물요법이 필수적

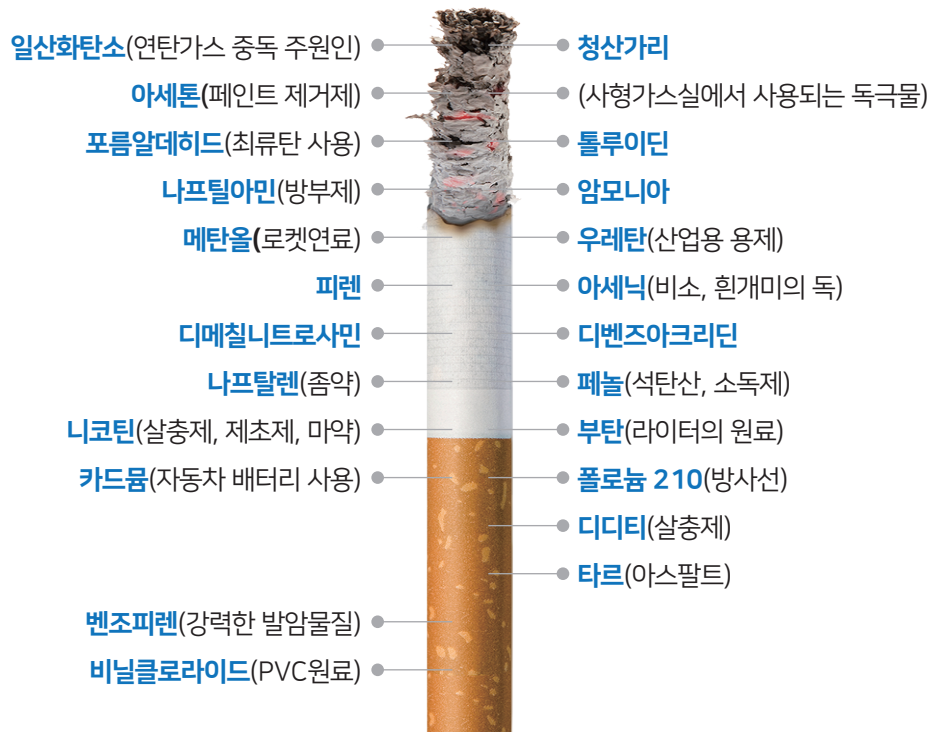
의존도가 높은 사람은 혼자 의지만으로 금연하기는 불가능한 정도입니다.
전문가의 도움을 받도록 합니다.

금연 진행상황 체크표



1 금연 결심일	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 4주 성공
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42 6주 성공
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84 3개월 성공

담배 유해물질



대표적인 담배 유해성분

- **CO 일산화탄소** : 혈액 내의 산소운반 능력 저하(만성저산소증) 신진대사 장애(조기노화)
- **Nicotine 니코틴** : 습관성 중독을 일으키는 성분 신경계통 자극
- **Tar 타르** : 발암물질

흡연으로 발생하는 질환

흡연으로 인한 니코틴 중독은 약물 중독의 일종으로 **모든 질병의 원인**이 됩니다.

01. 눈

백내장, 실명(황반변성), 따가움, 과도한 눈물과 깜박임

02. 뇌와 신경계

뇌졸중, 중독 / 금단증상

03. 머리카락

냄새와 탈색, 탈모

04. 코

만성 비부비동염, 후각손상

05. 치아

치주질환(잇몸질환, 치은염, 치주염) 치석, 변색

06. 구강

인후염, 미각손상, 입냄새 구안지 구형

07. 귀

난청, 중이염

08. 폐

만성폐쇄성 폐질환과 폐기종
만성기관지염, 호흡기감염(인플루엔자, 폐렴, 결핵)

09. 심장

관상동맥질환, 죽상경화증

10. 가슴과 배

복부 대동맥류, 소화성 궤양, 조기복부 기흉 헬리코박터 파이로리균

11. 남성 생식계

남성 성기능장애: 발기부전 등

12. 여성 생식계

조기 난소부전, 조기폐경, 불임 생리통, 자궁외임신

13. 피부

건선, 칙칙해짐, 주름 등 조기노화

14. 손

말초혈관질환, 혈액순환 장애

15. 골격계

골다공증, 고관절부 골절, 허리통증 류마티스관절염

16. 신장

신장기능 손상

17. 다리, 발

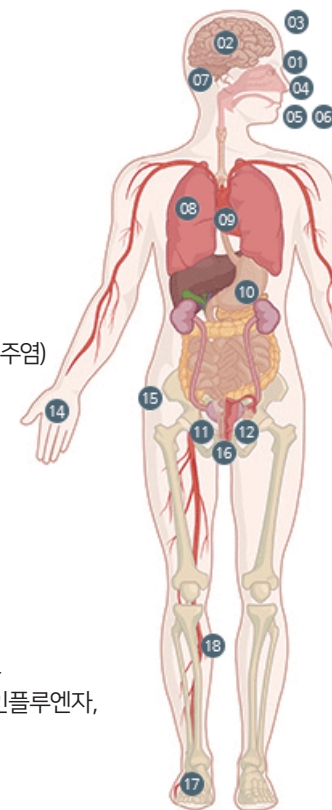
중상동맥경화 말초혈관 질환, 냉족 심부정맥혈전증

18. 순환계

버거씨병(동맥염증, 부정맥)

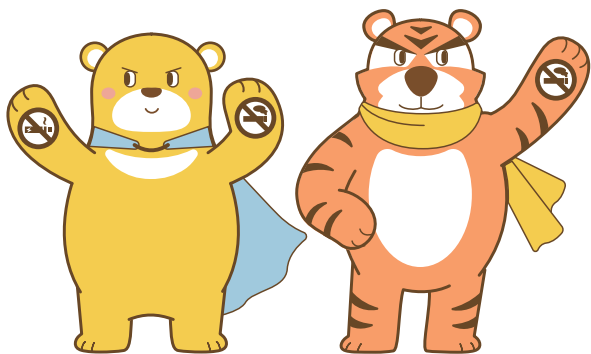
-기타

- * 면역계 : 감염 저항력 손상, 알러지 발생 위험 증가
- * 상처회복기능 상실, 수술후 회복력 저하
- * 당뇨병, 돌연사, 신체기능 저하

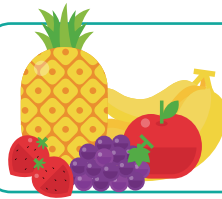


금연의 효과 - 시간 별 -

- ▶ **20분** - 혈압과 맥박 정상화
- ▶ **24시간** - 혈중 일산화탄소, 산소 농도 정상화
- ▶ **48시간** - 신경말단 기능과 감각회복
- ▶ **72시간** - 기관지 기능 회복
- ▶ **2주~3개월** - 폐기능 약 30% 이상 증가
- ▶ **1~9개월** - 기침, 코막힘, 피로감소
폐의 섬모기능이 좋아져 감기 적게 걸림
- ▶ **1년** - 심장병 위험 크게 감소
- ▶ **5년** - 심장질환 사망률이 비흡연자 수준으로 감소
- ▶ **10년** - 폐암 사망률이 비흡연자 수준으로 감소



금연의 효과 - 경제적 -



24시간

약 4,500원, 과일 구입



1개월

약 13만원, 학원등록



6개월

약 80만원, 태블릿PC 아이패드 구입



1년

약 164만원, 2인가족 해외여행



5년

약 820만원, 2인가족 유럽여행



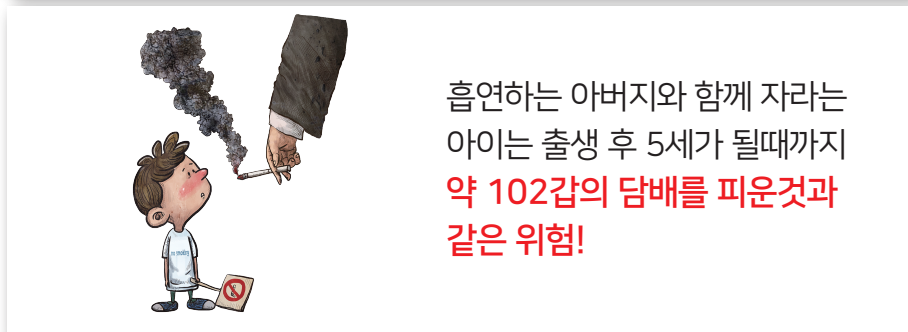
10년

약 1,600만원, 새차구입

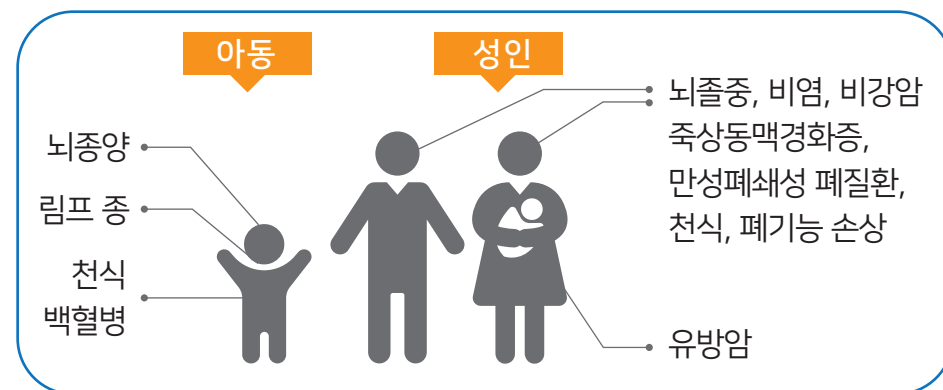
간접흡연이란?

흡연자 주위에서 **비흡연자가 흡연자의 담배 연기를 들이마시게 되는 것**

- **간접흡연이란?** 타인의 담배연기에 노출되는 것. "**강요된 흡연** 혹은 **강제적 흡연**" 이라고도 합니다.
- **부류연, 주류연** 흡연시 주변 공기 중에 80%정도는 담배가 타면서 나오는 **부류연**, 20%정도가 흡연자가 내뿜는 **주류연**, 간접흡연을 하는 사람은 발암물질과 화학물질이 더 높은 부류연에 노출되어 250여종 이상의 발암성 혹은 독성 화학물질의 영향을 받습니다.



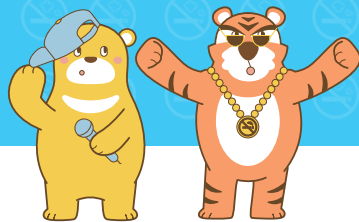
간접흡연에 의한 대표적인 질병



비흡연자의 간접흡연량



금연 시작하기



단번에 끝내자!

금연은 서서히 줄이는 것보다 단번에 끝내는 것이 좋다.

오늘부터 담배는 완전히 잊는다. 한 모금, 한 개비도 안 된다.

많은 흡연자들이 담배를 서서히 줄이려는 생각을 갖고 있다. 그러나 이러한 방법은 금연을 못하고 그대로 흡연을 유지할 가능성이 크다. 흡연은 줄인다고 그 위험성이 사라지지 않으므로, 완전히 없애는 것만이 최선이다.

주변을 정리하자!


담배를 완전히 잊기 위해서는 먼저 내 주변에서 담배의 단서를 모두 없애고 흡연습관을 대신할 것들을 배치한다.

구분	내 용
없애기	흡연용품 : 담배, 재떨이, 라이터 등
	담배냄새 : 옷, 커튼, 장갑 등 빨래, 방, 화장실, 차 안에 환기
	흡연시간 : 습관적으로 흡연하던 시간을 미리 파악하여 다른활동을 대처(기상직후, 식후 티타임, 술장소 등)
	치아속 니코틴 : 치아 스케일링으로 품고 있던 니코틴을 제거하자
준비하기	청결용품 : 구강 청결용품(치솔, 치약, 가글링 등)
	마음의 안정을 주는 대체물 : 허브티, 안정된 음악 등
	심심함을 달래 줄 대체 활동 : 운동, 기타 취미생활

금연 도우미 찾기

- 비흡연자, 자신에게 가장 의미 있는 사람, 하루 중 가장 많은 시간을 함께 보내는 사람 중 금연을 적극 도와주고 응원해줄 도우미를 찾는다.
- 주위 사람들에게 금연을 알리고 특히 금연 도우미와 함께 많은 시간을 보낸다.

금연 행동수칙

-  금연 하겠다는 생각보다 **“금연 중입니다”**라는 말 한마디, 흡연공간을 피하는 행동 등 하나하나를 실천하세요.

▶ 아래 수칙을 지킬수록 금연 성공에 가까워집니다.

수 칙	내 용
표현하세요!	“금연 중입니다.”
	“담배 안 피웁니다.”
	“담배냄새 독하다”
확실히 피하세요!	술자리
	흡연자와 커피 마시기
	자주 흡연했던 공간
	흡연이 가능한 장소
즐겁게 실천하세요!	운동, 취미생활을 하자
	금연 외에 다른 건강 활동을 함께하자
	금연이 더욱 단단해진다
느끼세요!	소중한 사람과 함께 하자
	가족, 연인들과 함께하는 시간을 늘리고 더이상 간접흡연의 미안함으로 위축되지 말자
	숨쉬기 편해졌다
	깔끔해졌다
	피로감이 줄었다
	소중한 사람들에게 당당하다
	전반적인 생활이 건강해졌다

금단증상 극복하기



신경과민	담배를 끊고 나면 신경이 예민해지고 화를 쉽게 내는 증상이 나타날 수 있는데 이것은 정상적으로 나타나는 현상이고 곧 없어집니다. 친구 등 주변사람에게 미리 이해를 구하도록 합니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •물, 주스를 많이 마시고 커피, 콜라 같은 카페인 음료는 피하기 •휴식을 취하고 신선한 공기를 마시며 산책하기 •이완운동, 산책, 온수목욕 	지속기간	2~4주

기침가래	폐 섬모 활동이 회복됨에 따라 폐에 축적되어 있던 이물질 제거하기 위한 신체의 정상적인 방어 과정이라고 볼 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •물 수시로 많이 마시기(물통 들고 다니기) 	지속기간	1~2주

가벼운 목따가움	흡연은 목을 자극하기도 하지만 마비시키기도 합니다. 금연하면 마비증상이 풀리면서 목이 불편함을 느낄 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •물이나 과일주스 마시기 	지속기간	수일

소화장애	금연을 하면 장 운동 저하로 인해 소화가 잘 안되고 변비가 생기고 가스가 찰 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •자극적인 음식을 피하기 •충분한 수분과 섬유소가 많은 음식 섭취 	지속기간	1~2주

수면장애	금단증상으로 수면장애가 발생하거나 두통, 신경과민, 기침 등의 증상에 의해서 불면이 발생 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •오후 6시 이후 초콜릿을 포함한 카페인 섭취 제한 •잠자리 들기 전 따뜻한물로 샤워 하기 	지속기간	1주

두통	혈액순환 속도가 조금 느려지면서 뇌로 가는 혈액과 산소를 충분히 얻지 못해서 나타나는 증상입니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •물을 많이 마시기, 가벼운 운동 하기 •신선한 공기를 위해 창문을 열거나 가벼운 산책하기 	지속기간	수주

우울증	금연 후에 마음이 울적해지는 것은 흔히 일어나는 현상입니다. 그렇지만 우울증 때문에 담배를 다시 피우기 시작한다면 좌절감과 죄책감으로 더 우울해질 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •몸을 편하게 눕히는 이완 운동하기 •즐겁고 행복한 생각하기 •물, 과일주스 마시기 	지속기간	수일

피로감	니코틴에 의한 자극이 없어지면서 피로감과 두통이 발생합니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •운동과 수면시간 늘리기 •가벼운 낮잠, 마음을 편히 가지기 	지속기간	2~4주

공복감배고픔	니코틴 갈망에 대한 대상작용으로 입의 허전함 등에 의한 것입니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •물이나 저칼로리 음료, 저칼로리 간식 섭취 •적절한 운동하기 	지속기간	수주

집중력장애	금단 증상의 하나이고, 니코틴에 의존하던 각성효과가 없어지면서 집중장애가 올 수 있습니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •과로 피하기, 휴식을 취하기 •마음을 편히 갖고 심호흡하며 명상하기 	지속기간	2주~수주

불안	금연 후 자율신경 및 내분비계통의 부조화로 인해 생기는 증상입니다. 불안, 초조, 욕구불만, 노여움 등의 증상과 같이 나타나기도 합니다.			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •온수로 목욕 또는 샤워, 누워서 쉬기 •가벼운 산책 또는 운동, 조용하고 평화로운 장면 생각하기 	지속기간	수일

담배에 대한 욕구	금연으로 인한 심리적 의존성 현상입니다			
	대책	<ul style="list-style-type: none"> •효율적인 담배 대체물 시도(다른일에 집중, 운동, 산책) •흡연 충동이 없어 질 때까지 기다림 	지속기간	수개월~수년

재흡연! 재도전!

일반적으로 금연에 성공한 사람들은 성공하기까지 4번 이상의 실패를 한다고 합니다. **금연 실패에 연연하지 말고, 이전의 금연 경험을 살려 새로운 금연계획을 수립하도록 합니다.**



재흡연의 원인과 대처 방안을 알아봅시다.

- 배고픔 : 규칙적인 식사로 신진대사와 생체리듬을 원활히 합니다.
- 화 남 : 화가 날 때에는 심호흡과 물 마시기, 마음속으로 10까지 세기 등으로 진정할 수 있는 시간을 가집니다.
- 외로움 : 외로워지는 상황에서는 자신의 금연 지지자와 통화하고 평소 운동 등의 취미 생활을 활발히 합니다.
- 피곤함 : 피곤하면 감정이 불안정해지고 스트레스에 과민해질 수 있으므로 과로 하거나 무리한 계획은 세우지 않도록 합니다.

한 개비 실수 시 대처법

한 개비 실수에 대한 대처법을 확인 합니다.

1. 즉시 담배 피우는 것을 멈추고 담배를 던져버리거나 흡연하던 장소를 피합니다.
2. 흡연했던 상황에 대해 자세히 파악해 보도록 합니다.



- ✓ 누구와 있었는지?
- ✓ 무엇을 하고 있었는지?
- ✓ 어떤 기분이었는지?

새로운 금연 계획을 세워 봅시다.

재흡연 유발 요인에 대해 파악, 흡연욕구, 금단증상에 대처할 적절한 방법을 마련 하셨다면 주저하지 말고 빠른 시간 안에 다시 금연 계획을 세워 금연에 꼭 성공하시기 바랍니다.



흡연욕구 대처방법 - 5D 전략

1 잠시 참는다 (Delay)

- ▶ 흡연욕구가 생길 때 반응을 지연한다.
- ▶ 흡연욕구는 담배를 피우나 안 피우나 몇 분만 지나면 사라질 것이다.

2 심호흡을 한다 (Deep Breathing)

- ▶ 심호흡은 담배연기를 깊게 빨아들이는 흡연습관을 대처 할 수 있으므로 흡연욕구와 금단증상을 다루는데 가장 효과적인 방법이다.

3 물을 마신다 (Drink Water)

- ▶ 물을 마시는 것은 입속의 감각을 다르게 하여 흡연욕구를 많이 없애준다.

4 다른 것을 한다 (Do something Else)

- ▶ 흡연욕구가 강렬할 때는 다른 것에 몰두하여 주위를 다른 데로 전환시킨다.

5 선언 한다 (Declare)

- ▶ 자신에게 혹은 다른 사람에게 금연에 대해 말을 하고 선언하는 것은 흡연욕구를 사라지게 한다.

궐련형 전자담배의 위해성

궐련형 전자담배는 전자기기로 담뱃잎을 가열하여 니코틴이 포함된 증기를 흡입하는 방식의 담배입니다.

Point check ✓

영국의학저널, Tobacco Control의
궐련형 전자담배 위해성
연구 주요 결과

일반담배 < 궐련형 전자담배

일반담배에 비해 궐련형전자
담배에서 22개 화학물질이
200% 이상 더 높게 검출됨

200% ↑

일반담배 > 궐련형 전자담배

PMI가 제출한 연구 결과에
따르면 114개 유해성분 중
40개는 궐련형 전자담배가
기존 일반담배보다 감소한
것으로 나타남

40개 ↓

일반담배 < 궐련형 전자담배

56개 화학물질은 일반담배
대비 궐련형 전자담배에서
더 높게 검출됨

56개 ↑

일반담배 < 궐련형 전자담배

일반담배보다 궐련형 전자
담배에서 7개의 화학물질이
1000% 이상 더 높게 검출됨

1000% ↑

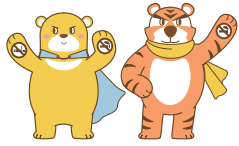
일반담배 < 궐련형 전자담배

특히 국제암연구소(IARC)가
규정한 발암물질 중 3개의
독성물질은 최대 460%까지
증가한 것으로 나타남

460% ↑

궐련형 전자담배 금연보조가 아닙니다.

MEMO



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the left page.