

니코틴 의존도 알아보기

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

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

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

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

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

6 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
- 7점이상 : 높은 의존도 - 행동요법과 약물요법이 필수적

의존도가 높은 사람은 혼자 의지만으로 금연하기는 불가능한 정도입니다.
 전문가의 도움을 받으도록 합시다.

금연클리닉 운영 안내

▶ 대상 금연을 원하는 흡연자 누구나

▶ 장소

장수군보건의료원 3층 **금연클리닉**

☎ 063-350-2635

장계건강생활지원센터 1층 **금연클리닉**

☎ 063-350-2653

▶ 이용시간

평 일 09:00 ~ 18:00

(점심시간 12:00 ~ 13:00)

▶ 비용 무료

▶ 금연지원 서비스

- 1:1 개인별 상담 및 교육
- 맞춤형 금연보조제 지원
 (니코틴 패취, 행동요법물품 등)
- Co측정, 체내 니코틴 검사, 혈압측정
- 6개월 금연 성공자에게 니코틴 검사 후 기념품 제공
- 금연성공 지원금 지급
 (12개월-20만원, 18개월-50만원, 24개월-80만원)

 장수군보건의료원

장수군 장수읍 장천로 247(장수리 425)

☎ 063)350-2635

NO SMOKING!

금연!

나와 가족의 행복을 위해

선택이 아니라

필수입니다!



 장수군보건의료원

금연의 효과

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

담배 구입비를 저축할 경우 내가 모을 수 있는 금액

구분	원금액	세후이자	적금 만가지금액
10년후	16,200,000	1,089,799	17,289,799
20년후	32,400,000	4,572,324	36,972,324
30년후	48,600,000	10,834,542	59,434,542
40년후	64,800,000	20,325,999	85,125,999

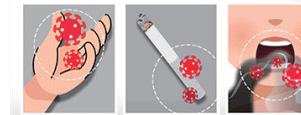
※ 금리 1.5%는 시중 은행의 정기 예금 금리를 가정함(세전기준)
 ※ 매일 담뱃값 4,500원, 월 135,000원을 1.5%로 복리로 계산
 ※ 담배 한 갑 4,500원, 매일 1갑을 가정함(4,500×30갑×12개월×00년)



흡연자에게 더 위험한 코로나19

흡연은 코로나19감염 가능성과 환자의 중증도, 사망 위험을 높입니다.

흡연 시 담배와 손가락을 입에 가까이 가져가기 때문에 바이러스 감염 가능성이 높아집니다



담배 속 수많은 독성물질로 인한 인체 손상이 코로나19 바이러스 감염 가능성을 높입니다



담배 속 니코틴 성분이 코로나19 바이러스와 결합하는 물 속 수용체(ACE2)를 증가시켜 감염 가능성을 높입니다⁽¹⁾



흡연은 심혈관 질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 같은 질병을 야기하며 이러한 기저질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망 위험이 높습니다⁽²⁾



세계보건기구(WHO)는 코로나19 예방을 위해 금연을 권고하고 있으며 미국과 우리나라도 흡연을 코로나19 위험요인으로 관리하고 있습니다

- ▶ 흡연은 많은 호흡기 감염의 위험 요소임
- ▶ 흡연은 폐 기능을 손상시켜 인체의 코로나19 및 다른 질병의 대응을 방해함
- ▶ 흡연으로 인해 심혈관질환, 암, 호흡기 질환, 당뇨병 등의 질환자는 코로나19 감염 시 중증도 및 사망률이 더 높음
- ▶ 담배나 니코틴이 코로나19의 위험을 줄인다는 주장은 입증되지 않은 사실임
- ▶ 금연상담전화, 금연프로그램, 금연보조제 등의 방법을 통해 즉각 금연 할 것