

청소년기에 담배를 피우게 되면....

- ▶ 성인에 비해 폐 용적이 작아 피해가 더 커서, 숨이 쉽게 차고 운동능력이 떨어진다.
- ▶ 입안은 물론 몸에서 냄새가 나며 타인에게 불쾌감을 준다.
- ▶ 15세 이전에 담배를 시작하면 25세 이후에 시작한 경우보다 폐암 사망률이 2~3배 높다.
- ▶ 성장호르몬 분비 및 각종 세포들을 손상시켜 성장에 방해가 된다.
- ▶ 일산화탄소가 산소부족을 일으켜 두뇌활동이 저하되고 학습능력이 떨어진다.
- ▶ 타고난 수명보다 10년 일찍 죽게 된다.
- ▶ 청소년기 흡연시작은 니코틴 중독에 더 깊게 빠진다.



담배는 한 번 빠지면 벗어나기
힘든 수렁과 같은 것이므로
처음부터 시작하지 않는 것이
가장 좋은 방법

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 행동요법 물품지원
- 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

지금노담



#담배는_노담
#우리는_노담

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

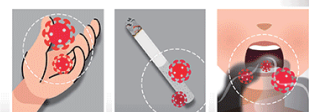
10년

- ▶폐암 사망률이 비흡연자 수준으로 감소

흡연자에게 더 위험한 코로나19

흡연은 **코로나19감염 가능성**과 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 몸 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 권고**하고 있으며 미국과 우리나라도 **흡연을 코로나19 위험요인으로 관리**하고 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

담배 거절하기!

1. 대안을 제시한다.
담배피우는 것보다 축구하러 갈래?
2. 단호히 거절한다.
아니, 나는 노담이야!
3. 침묵이 필요하다면 침묵한다.
상황에 따라 무시한다.
4. 대화의 주제를 바꾼다.
유투버 개 알아?
5. 그 자리를 떠난다.
난 가야돼, 다음에 보자!
6. 충격반응을 보인다
네가 담배를 피우다니..... 믿을수가 없다!
7. 흠칫으로 싫다는 것을 적극 표현한다.

