

미션3. 금연 조력자를 찾아라! - 일산동구보건소 금연센터



일산동구 보건소로 들어가서 바닥에 붙여진 주황색 선을 따라 가면 바로 금연상담을 받으실 수 있는 금연상담소가 있습니다. 상담소에서는 담배의 성분과 흡연이 우리 몸에 미치는 나쁜 영향들을 알기 쉽고 자세하게 알려주시는 전문가님들이 계셨습니다.

전문가님이 계시는 상 위에서 가장 눈에 띄었던 것은 비흡연자의 폐와 흡연자의 폐를 비교해 놓은 인체 모형과 하루에 담배 10개비씩 피었을 경우 1년동안 흡연자가 흡입하는 타르의 양을 넣은 병이었습니다. 먼저 인체 모형에서 비흡연자의 폐는 청결하고 신선한 느낌이 들었지만 흡연자의 폐는 시커멓고 심하게 찌든 무언가를 연상시킬 정도의 모습이었습니다. 병에서의 타르는 흘러나온 석유에 작은 돌을 7:3비율로 섞어 놓은 듯한 액체였습니다.



깨끗한 폐 인증 ^^
흡연할수록 연두색에서 빨간색으로 바뀌고 숫자도 높아진다고 합니다.

금연상담소에는 금연을 원하는 주민에게 다양한 금연보조제를 지원하고 있습니다. 금연보조제로 예를 들자면, 목캔디, 금연패치, 껌, 약 등을 볼 수 있었습니다.

금연패치는 1팩=7매(총 6팩)이 지급되고, 껌(약)은 1알이 2밀리그램의 니코틴을 함유하고있는데 5~10분 후 뱉어버리면 흡연욕구가 사라진다고 합니다. 니코틴 패치와 껌은 금단현상(신경과민, 불안초조, 두통 등)을 줄여주고 금연을 할 수 있게 도와줍니다. 하지만 가장 중요한 것은 흡연자 자신의 의지가 있어야 합니다.



보건소를 통해 금연에 성공한다면 그에 따른 보상이 있습니다. 바로 우리 몸의 변화입니다.

금연을 24시간하면 심장마비 위험률이 감소되고 금연을 2주에서 3개월정도 하면 혈액순환이 좋아지고 폐기능이 30프로 이상 증가합니다. 3개월 이상하면 기침, 호흡곤란이 감소되고 폐의 자체 정화기능이 정상화됩니다. 금연을 5년 이상하면 폐암으로 사망할 확률이 흡연자의 절반 수준으로 감소되고 후두암, 식도암 발병률도 절반으로 감소합니다. 금연에 10년 이상 성공하신다면 기대수명이 금연 전보다 10~15년 늘어나고 각종 암 발병률 및 사망률이 감소됩니다. 자신 뿐 아니라 주변 사람들도 건강하게 오래 살 수 있는 금연, 지금부터 다시 실천해야합니다.

그래도 담배를 피우고 싶으시다고요? 여기 보건소에서 제안하는 행동요법이 있습니다.

1. 심호흡을 천천히 10회 한다.
2. 물을 1~2컵 마신다. (하루 2리터정도)
3. 시계를 보면서 일분동안 담배를 참는다.

4. 양치질, 가글을 한다.
5. 손을 쥐었다 폈다 20번 정도 반복한다.
6. 당근, 오이, 미역, 다시마, 호박씨, 무가당껌 등을 씹는다.
7. 금연 초기에는 술자리를 피한다.
8. “나는 금연에 성공할 수 있다”고 스스로 말한다.



금연을 하고 싶어 하는 사람들에게 좋은 정보를 알려주고 싶습니다.

일산동구 보건소

주소 : 경기도 고양시 일산동구 중앙로 1228

전화번호 : 031-8075-4086

진료시간 : (평일) 09:00~18:00 (점심시간 12:00~13:00)