



금연
금연, 생각보다 쉽고
당연히 좋다

금연, 생각보다 쉽고 당연히 좋다



C

Contents

○ 프롤로그

1 ○ 담배, 바로알기 10문10답

2 ○ 금연하기

금연, 시작 전

금연, 시작

금연, 유지

3 ○ 나의 금연 체크리스트

○ 참고문헌

담배는 연초의 잎을 원료의 전부 또는 일부로 하여 피우거나 빨거나 씹거나 또는 냄새 맡기에 적합한 상태로 제조한 것을 말한다. 한국사회에서는 “길쭉(얇은 종으로 담뱃잎을 말아서 가공한 형태)”을 담배라고 통칭하여 사용하지만 이 외에도 파이프 담배, 씹거나 빠는 담배, 말아 피우는 담배, 물 담배, 전자담배 등등 많은 형태의 담배들이 있다.

담배가 지금처럼 대중화 된 것은 불과 100여년 전의 일이다. 담배업계는 19세기 말 영국과 미국을 중심으로 발전하였고, 제2차 세계대전을 거치면서 최고의 수익사업으로 급성장하였다. 그리고 지금의 담배업계는 전 세계인이 즐겨 찾는 코카콜라, 맥도날드, 마이크로소프트보다 더 거대한 사업으로 성장하였다.

담배업계는 언제나 새로운 흡연자를 창출하기 위해 총력을 기울인다. 제2차 세계대전을 통해 남성흡연자를 확보하였고, 이후 새로운 흡연자인 여성과 청소년을 확보하기 위해 막강한 자본력을 바탕으로 공격적인 마케팅을 추진하였다. 이로인해 현재 ‘담배’는 제품의 실체보다 ‘남성스러움, 어른스러움, 매력적인, 자유로운, 창의적인’과 같은 마케팅 이미지로 여성, 청소년을 유혹하고 있다.

1960년대 이후 미국과 영국에서는 흡연 및 간접흡연의 폐해를 발표하였고, 이에 대응하기위한 금연정책을 시작하였다. 그러나 담배업계는 담배의 니코틴 중독성이 매우 강하고, 흡연이 암을 일으킨다는 사실을 알고 있음에도 니코틴 중독성을 높이고 사업을 확장하는데 몰두하였다. 이러한 사실은 1990년대 미국에서 담배업계를 대상으로 한 소송을 통해 공개된 내부문서에 의해 밝혀졌다.

2000년 초반 세계보건기구는 담배로부터 국민의 건강을 보호하기위해 담배규제기본협약을 체결하였으며, 현재 170여개 국가들이 담배를 규제하고 여성, 청소년의 흡연 예방과 성인의 금연을 지원하고자 힘쓰고 있다.

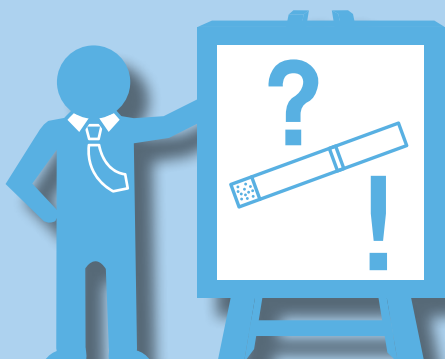
우리는 이미 담배가 건강에 해롭다는 것을 잘 알고 있다. 하지만 담배의 순간적인 쾌락을 앞세워 그 위험성을 저평가 하거나 외면하고 있다.

담배의 위험성은 잠재되어 있어 그것이 언제 발현될지 불분명하다. 그리고 나뿐만 아니라 나의 가족, 주변 친구들의 건강까지 보이지 않게 위협한다.

더이상 담배업계의 먹잇감으로 나와 우리의 건강과 미래를 위협당할 순 없다.

본 금연 가이드와 함께 생각보다 어렵지 않은 담배로부터의 탈출을 시작하자.





1

담배
바로알기

1

담배 바로알기

오랜 세월을 함께 보내온 담배에 대해
나는 얼마나 잘 알고 있을까?

담배, 바로알기 10문? 10답!

오랜 세월 힘들 때나, 피곤할 때, 한가할 때
언제나 나와 함께 보내온 담배
나는 담배에 대해 얼마나 알고 있을까?
담배는 정말 내가 의지해도 되는 벗일까?
담배에 대해 제대로 들여다 보자.

1 담배는 무엇이며, 왜 나쁘다 하지?

우리나라에서는 보통 '꺄련'을 담배라
통칭하여 사용한다.

꺄련은 가공한 담뱃잎을 얇은 종이에 말아
필터를 붙인 담배를 말한다.

꺄련 외에도 파이프 담배, 꺄거나 빠는 담배, 말아 피우는 담배, 물 담배,
전자담배 등 많은 형태의 담배들이 있다.

보통 담배는 담뱃잎을 불에 태우거나 가열하여 연기 혹은 증기를 흡입하여
사용한다. 그런데 이들 속에는 각종 화학물질과 발암성 물질이 포함되어 있어
이를 흡입하는 흡연자와 흡연자 주위 사람들의 건강을 해친다.

한편 담배에 함유된 니코틴은 뇌에 작용하여 일시적인 환각, 기분전환을
일으키며 중독성이 매우 강하다.

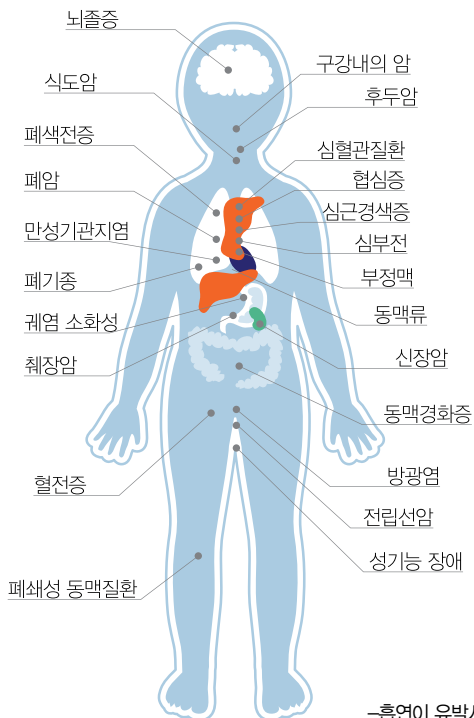
우리 모두는 흡연이 몸에 해롭다는 것을 알고 있지만 니코틴의 중독성은
금연을 어렵게 한다.





2 흡연, 우리 몸에 얼마나 나쁜가?

세계적인 담배회사인 필립모리스(말보로)도 ‘흡연이 폐암의 원인(1999년)을 시인하였으며, 최근에는 모든 담배업계에서 흡연의 건강 유해성을 인정할 정도로 흡연은 우리 몸에 해롭다.



-흡연이 유발시키는 질환-

흡연이 몸에 미치는 유해성은 아래와 같다.

- 전 세계 인구 중 600만명이 해마다 담배에 의한 질병으로 사망한다.
- 담배연기에는 수천종의 화학물질(비소, 카드뮴, 암모니아, 부탄, 벤젠, 니코틴, 아세톤, 청산가스 등)과 약 20여종의 A급 발암물질이 포함되어 있다.
- 매 1년간 담배 1갑의 흡연은 타르 1컵을 마시는 것과 같으며, 타르는 잇몸, 기관지 등에 직접 작용하여 세포를 파괴한다.
- 흡연은 심혈관 질환(비흡연자의 2~3배), 만성 폐쇄성폐질환, 각종 암, 골다공증, 발기부전, 치주질환 등을 유발한다.
- 흡연자의 고혈압, 고지혈증 등 심뇌혈관 질환 발생률은 비흡연자보다 2배 이상 높다.
- 흡연으로 인한 폐암은 약 25년의 잠복기를 갖는다.
- 임신 중 흡연은 기형아, 미숙아, 신생아 사망, 아이의 행동 및 정신 장애를 유발한다.





3 니코틴? 왜 건강에 나쁘지?

니코틴은 담배를 계속 부르는 핵심 성분이다.

니코틴의 중독성은 마약(코카인, 헤로인)보다 강하며, 30분 안에 소모되어 금방 흡연욕구를 일으킨다.

니코틴은 흡연직후 10초 이내에 일시적인 기분전환, 각성, 식욕억제 효과를 보인다.

하지만 니코틴은 장기간 흡수할 경우 뇌혈류 감소, 뇌의 각성이나 활동 저하, 호흡마비, 오심, 구토, 창백함, 두통, 집중력 장애, 감각혼란, 수면감소 등을 나타낸다.

또한 니코틴은 다량 흡수할 경우(니코틴의 치사량은 40~60mg) 생명을 위협할 수 있다.

4 내 주변의 흡연자는 모두 건강하다!?

흡연으로 인한 폐 질환은 약 25년 정도 위험성이 잠재되어 있다.

* 담배소비량이 증가하고 25년 후에 폐암 발생률이 증가함

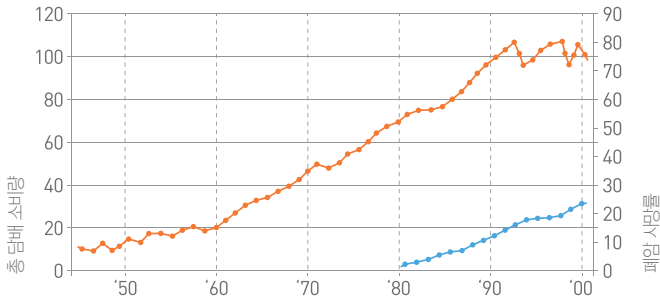
타인은 몰라도 최소한 흡연자 스스로는 흡연으로 인해 숨쉬기 답답함, 가슴과 등의 뻐근함, 알 수 없는 피로감과 체력저하를 느낀다.

흡연자 중 건강하게 오래 사는 것은 매우 예외적이며 대부분의 오랜 흡연자는 각종 심혈관질환, 폐질환, 암 등을 앓고 산다.

불확실한 자신감으로 흡연을 하는 것보다 지금이라도 금연해서 건강을 호전 시키는 것이 더욱 이득이다.

〈담배 소비량에 따른 폐암사망률〉

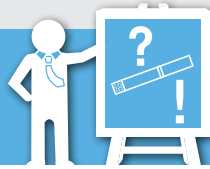
출처 : 1945~2000년 자료, Jee et al. 2004.



〈금연 후 시간별 건강징후〉

출처 : US Surgeon General Report, 1990, ASH, 1997.

금연 후 시간	건강 징후
2시간	혈액 속 니코틴이 완전히 없어짐
6시간	맥박과 혈압이 낮아지고 한달 후 혈압이 정상으로 돌아옴
24시간	폐에서 흡연 부산물을 청소하기 위해 가래를 뱉어냄
48시간	일산화탄소가 제거됨. 미각과 후각이 정상화 됨
72시간	숨쉬기 쉬워지고 기관지가 이완되어 신체수준이 상승됨
1주	폐의 섬모가 점점 정상화 되어 가래 제거가 원활해짐
2 ~ 12주	전반적인 혈액순환이 좋아짐
3 ~ 9개월	폐기능이 좋아지며(10% 가량 상승) 호흡기 증상이 줄어듦
1년	심장마비 확률이 지속흡연자에 비해 절반으로 낮아짐
2년	뇌혈관질환 사망위험이 비흡연자 수준으로 낮아짐
10년	폐암 확률이 지속흡연자에 비해 절반으로 낮아짐
15년	심장마비 확률이 비흡연자와 유사한 수준으로 낮아짐



5 간접흡연.. 위험한가?

흡연자가 마시는 연기보다 주변인이 마시는 연기가 더욱! 해롭다. 담배연기의 독성물질은 흡연자가 흡입하는 '주류연'보다 담배가 직접 타면서 발생하는 '부류연'에 더욱 많이 포함되어 있다. (2차흡연)

또한 담배연기를 직접 흡입하지 않아도 흡연을 한 흡연자 주변에 있는 비흡연자에게서도 니코틴 대사산물인 '코티닌'이 검출된다(3차흡연)

요즘 흡연자 아버지는 밖에서 흡연 후 귀가하여 깨끗이 씻고 아이와 함께 시간을 보낸다. 하지만 이런 아이의 모발에서도 '코티닌'이 검출된다. 즉, 흡연자 아버지가 아무리 조심해도 아이는 니코틴에 노출될 수밖에 없다.



간접흡연 역시 폐암, 심혈관계 질환, 자궁경부암, 저체중아 출산 등의 원인이 된다.

담배연기는 아동의 지능, 집중력, 학습능력 저하 및 행동장애(ADHD)를 일으키거나 증상을 악화시킨다.



6 실내 전면금연?? 흡연권 침해?

흡연자는 자신이 의도치 않게 타인의 건강을 위해하게 된다. 앞서 설명한 바와 같이 간접흡연의 연기는 직접흡연의 연기보다 그 위험성이 더욱 크다.

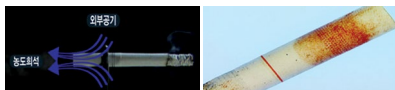
실내 전면 금연은 담배연기로부터 흡연자, 비흡연자, 실내 근로자 등 실내에 있는 모두의 건강을 보호하기 위한 정책이다.

* 실내 전면금연은 실내 미세먼지와 폐암 유발물질을 현저히 감소시킨다.

특히 실내의 담배연기를 완전히 환기시키는 것은 거의 불가능하므로, 실내에서는 모두를 위해 금연이 기본이다.

* 1급 태풍 규모의 강한 환기가 필요함

7 순한 담배 피우면 되지~



‘순한담배’는 일반적으로 타르와 니코틴 함유량으로 설명된다.

하지만 흡연자의 흡연습관에 따라 순한담배는 보통 순하게 사용되지 않는다. 담배의 필터는 유해물질의 농도를 낮춰주는 역할을 하지만 많은 흡연자들이 필터를 입술로 덮고 흡연하여 필터가 제 기능을 못하게 된다.

그리고 저타르, 저니코틴 담배는 ‘순하다’는 주관적 느낌을 갖게하여 담배연기를 더욱 깊게 흡입하거나 더 자주 흡연하게 만들기도 한다.

한편 담배는 각종 화학적 가공을 통해 목의 통증을 둔하게 만들기도 한다.



8 금연, 성공하면 독한 놈이다?

담배의 니코틴은 중독성이 강하며, 담배에는 니코틴 중독성을 높이기 위한 제조공법을 사용한다.

그래서인지 흡연자들은 흔히 담배의 니코틴 중독성이 너무 강해 금연이 너무 힘들거나 할 수 없다고 한다. 그리고 금연에 성공한 사람을 두고 ‘독한사람’이라고 말한다.

하지만 니코틴에 중독된 뇌도 꾸준히 금연한다면 중독상태에서 벗어날 수 있는 능력이 있다. 처음부터 너무 두려워 하지 말고 일단 금연을 시도해 보자. 생각만큼 어렵지 않을 수 있다.

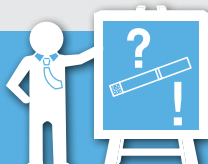
만약 혼자서 하는 금연이 어렵다면, 금연보조제와 금연상담의 도움을 받아 조금씩 중독에서 벗어나 보자

9 흡연이 해로워? 그럼 전자담배, 빠는 담배 사용해야지~

최근 국내에서 ‘전자담배’와 ‘빠는 담배(스누스 등)’ 등이 확산되고 있다. 판매처에서는 ‘금연보조용품’, ‘간접흡연 예방법’ 등으로 홍보하며 사용을 촉진하려 한다.

그러나 이러한 담배들은 그 성분과 안전성이 과학적으로 증명되지 않아 잠재적인 위험성을 예측하기 어렵다. 따라서 유럽에서는 빠는 담배에 대한 유통을 전면 금지하였으며, 전자담배는 규제대상으로 분류하였다.

연기가 나지 않거나, 태운 연기가 아니라 해서 몸에 덜 해롭다고 생각해서는 안된다. 이들 담배는 해롭지 않은 것이 아니라 얼마나 해로운지 예상조차 할 수 없는 것들이다.



10 금연정책이 너무 과하다?

전 세계적으로 약 170여개의 국가에서 금연정책을 실시하고 있으며, 특히 거대한 담배회사를 보유하고 있는 영국과 미국에서는 자국민을 보호하기 위해 엄격한 금연정책을 실시한다.

주요한 금연정책의 목표는 ‘청소년과 비흡연자를 담배로부터 보호’, ‘기존 흡연자의 금연지원’, ‘담배회사의 활동규제’이다.

이를 위해 세계 각국에서는 금연구역 확대, 담배가격 인상, 담배 경고 그림 도입, 담배광고 규제 등의 정책을 추진하고 있다.

최근 우리나라에서도 담배가격 인상, 담배경고그림 도입, 금연구역 확대 등이 논란이 되고 있다.

흡연권 침해와 건강권 보호, 세금인상 반대와 담배소비량 억제 등 여러의견이 상충되고 있다.

그러나 중요한 것은 ‘담배는 건강을 해치며, 한번 시작하면 끊기 어렵다’는 것이다.

담배업계는 오늘도 몇천원으로 모든 스트레스를 날릴 수 있다며 흡연자를 독려하고, 담배가 당신을 얼마나 멋있고, 창의적이고 자유롭게 만드는지 느껴보라며 젊은 비흡연자를 유혹한다.

평생 고객이시여 한번만.. 니코틴에 걸려들어라!!

담배로부터 우리 모두의 건강을 보호하기에는 지금의 우리나라 금연정책은 너무도 관대하다. 나와 우리 아이들의 건강을 지키기 위해 하루빨리 담배를 권하는 사회에서 빠져나와야 한다.



2

금연
하기

2 금연하기 - 금연 시작전

금연을 위해서는 ‘행동변화 수칙’ 과 ‘금연약물’ 두 가지 방법이 있다. 이 중 ‘행동변화 수칙’ 은 금연을 위한 기본 방법이며, ‘금연약물’ 은 니코틴 중독 정도가 심할수록 사용하는 방법이다. 금연을 시작하기 전에, 자신이 얼마나 담배(니코틴)에 중독되어 있는지 확인할 필요가 있다. 먼저, 아래 점수표를 활용하여 ‘니코틴 중독정도’ 를 확인하여, 자신에게 맞는 금연 방법을 알아보자.

나의 니코틴 중독 확인하기

1 니코틴 중독 체크리스트

니코틴 의존도 평가	· 하루에 담배를 보통 몇 개비나 피우십니까?	10개비 이내	0
		11-20개비	1
		21-30개비	2
		31개비 이상	3
	· 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?	5분 이내	3
		6-30분	2
		30분 초과	1
	· 금연구역에서 담배를 참기가 어렵습니까?	아니오	0
		예	1
	· 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?	첫 담배	1
기타 담배		0	
· 오후와 저녁시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?	아니오	0	
	예	1	
· 몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?	아니오	0	
	예	1	
중 흡연 관	· 일일 평균 흡연량이 20개비 이상입니까?	아니오	0
		예	1
	· 기상 후 첫 흡연이 30분 이내입니까?	아니오	0
예		1	



2 니코틴 중독 결과보기

구 분	점 수	금 연 방 법
니코틴 의존도 평 가	0 ~ 3	낮은 니코틴 의존도
	4 ~ 6	중간 정도의 니코틴 의존도
	7점 이상	심한 니코틴 의존도
중증 흡연 습관	1점 이상	위 니코틴 의존도 점수와 관계 없이 심한 니코틴 의존도

'니코틴 의존도' 가 중증 이상이거나 '중증 흡연습관' 이 하나라도 있을 경우, 금연약물을 사용하는 것이 금연에 도움이 된다.



2 금연하기 _ 금연 시작!

1 단번에 끝내자!

금연은 서서히 줄이는 것보다 **단번에 끝내는 것이** 좋다.

목표 : **오늘부터 담배는 완전히 잇는다. 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.

2 담배 없는 환경 만들기

○ 주변 정리하기

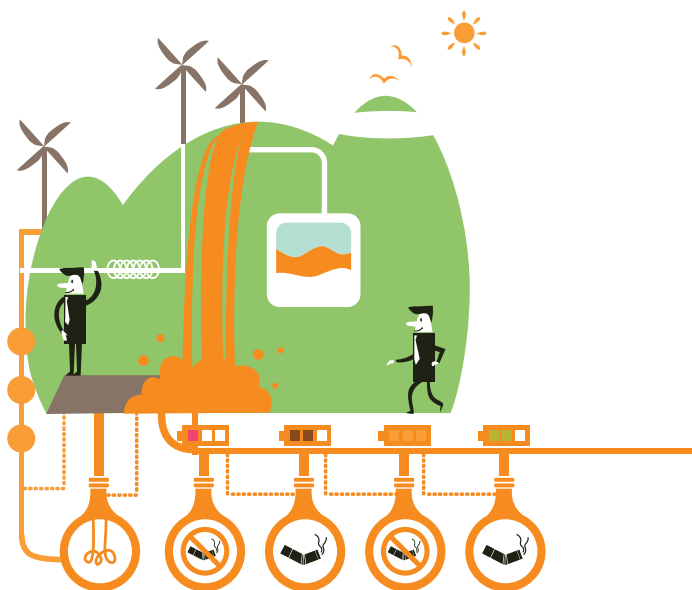
담배를 완전히 잇기 위해서는 먼저 내 주변에서 담배의 단서를 모두 없애고, 흡연습관을 대신할 것들을 배치한다.

구 분	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, 다른 활동을 대치 (기상 직후, 식후 티타임, 술장소 등)
	치아 속 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 대체활동 : 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.



2 금연하기 - 금연 유지!

금연을 하는 방법에는 ‘행동변화 수칙’ 과 ‘금연약물’ 두 가지 방법이 있다. ‘행동변화 수칙’ 은 스스로 담배 없는 생활방법을 만드는 것이며, ‘금연약물’ 은 금연 중 발생할 수 있는 금단증상을 약물로 조절하는 것을 말한다.

1 금연! 행동변화 수칙!

성공적인 금연을 위해서는 “말과 행동”이 중요하다.

금연하겠다는 생각보다 “금연 중입니다.” 라는 말 한마디, 흡연공간을 피하는 행동 하나하나를 실천하자

- 꼭! 말로 표현하자 : 생각만 하는 것과 말로 표현하는 것은 분명 다르다.
- 확실히 피하자 : 쉽게 흡연할 수 있는 상황을 확실히 피하자.
- 즐겁게 실천하자 : 나의 최종목표는 금연이 아니라 ‘건강’이다.
금연에 집착하지말고 즐겁고 건강한 생활을 실천하자.
- 당연히 느끼자! : 남은 몰라도 나는 확실히 좋아진 것을 느낄 것이다.

*아래 수칙을 지킬수록 금연 성공에 가까워진다.

수칙	내용
꼭! 말로 표현하자!	“금연 중입니다.”
	“담배 안 피웁니다.”
	“담배냄새 독하다.”



확실히 피하자!	술자리
	흡연자와 커피 마시기
	자주 흡연했던 공간
	흡연이 가능한 장소
즐겁게 실천하자!	운동, 취미생활을 하자 금연 외에 다른 건강 활동을 함께하자 금연이 더욱 단단해 진다
	소중한 사람과 함께하자 가족, 연인들과 함께하는 시간을 늘리자 더 이상 간접흡연의 미안함으로 위축되지 말자
당연히 느끼자!	숨쉬기 편해졌다
	깔끔해졌다
	피로감이 줄었다
	소중한 사람들에게 당당하다
	전반적인 생활이 건강해 졌다

2 금단증상?! 금연약물 도움받기

2장에서 니코틴 중독을 확인한 결과 니코틴 의존도가 높거나, 중증 흡연습관이 있을 경우 금연 보조제 혹은 전문약물을 사용하는 것이 금연에 도움이 된다. 그동안 니코틴에 길들여져 있었던 내 몸이 니코틴을 잊을 수 있도록 금연약물을 사용해보자

2 금연하기 - 금연 유지!



금연약물 종류와 사용법

구 분		사 용 법
일 반 약 품	니코틴 패치	- 피부를 통해 니코틴을 흡수하여 니코틴 금단증상 줄임 - 몸에 붙여 사용 - 니코틴 의존도에 따라 니코틴 함량과 지속시간 조절
	니코틴 껌	- 구강을 통해 니코틴을 흡수 - 입으로 씹고, 구강 점막에 거치하여 사용 - 갑작스럽게 흡연욕구가 있을 경우 유용
	니코틴 캔디	- 니코틴 껌과 같이 점막으로 니코틴을 흡수 - 갑작스럽게 흡연욕구가 있을 경우 유용
전 문 약 품	부프로피온 (웰부트린)	- 니코틴 보조제로는 금단증상 조절이 안될 경우 사용 - 병원에서 처방받을 수 있음
	바레니클린 (챔픽스)	- 니코틴 보조제로는 금단증상 조절이 안될 경우 사용 - 병원에서 처방받을 수 있음

약물을 사용하기 전에 의사, 약사, 금연 상담사 등에게 부작용과 금기증, 정확한 사용방법을 확인한다.

금연약물은 사람마다 차이가 있지만, 보통 2~3개월가량 사용하며, 약물 사용 중에는 절대 흡연을 삼간다.

니코틴이 함유된 금연보조제는 약국에서 구매하거나 보건소 금연클리닉 (6주 분량 무료제공)에서 받을 수 있다. 금연 전문약물은 병원에서 처방을 받아야 한다.

3 금연도우미 활용하기 보건소 금연클리닉, 금연 상담전화

- 보건소 금연클리닉 : 전국 어디든 가까운 보건소 금연클리닉을 찾아가자. 무료로 금연상담과 함께 금연보조제를 받을 수 있다. (평일 오전 9시~오후 6시)
- 금연 상담전화(1544-9030) : 언제 어디서든 금연을 위한 힘을 얻고 싶다면 금연상담전화를 찾자.



3

나의 금연
체크리스트

금연 체크리스트를 작성하고, 금연에 성공하세요!

이용률의 금연 성공 점검표

총 흡연 기간	22 년	금연 시작일	2014년 01 월 01일
나의 금연 도우미	1. 우리 딸	2. 내 사랑 성춘향	3. 내 친구 변사또
나의 니코틴 중독	니코틴 의존도	6점	상 / 중 / 하

흡연과 금연의 이유를 비교하세요. 그리고 왜! 내가 금연해야하는지 잊지 마세요.

담배 왜 피우지?	담배 왜 끊어야 하지?
스트레스 해소	요즘 숨 쉬기 답답해
그냥?	간접흡연 때문에 우리 딸한테 안 좋아.
원래 피웠어..	금연구역 때문에 담배 피다 눈치 보여.
	담배 값이 만만치 않네.

말하자, 실천하자 : 흡연을 거절하고, 대신할 수 있는 즐거운 것을 적으세요.

담배 거절하기	즐기고 실천하기
저 금연했습니다.	하루에 30분씩 조깅하기
저 담배 안 팝니다.	하루에 물 2L씩 마시기
	출퇴근 시간에 음악듣기
	일본어 공부하기

담배를 자주 피웠거나, 특히 담배가 더 생각나는 상황을 예측하고, 그 상황을 피하세요.

담배를 피우던 장소	담배가 피고 싶은 상황
회사 옆 골목	스트레스 받을 때
식사 직후 식당 앞에서	출퇴근 직후, 집에 들어가기 직전
집 앞	술 마실 때
단골술집	심심할 때

건강상태 체크리스트 : 금연 전 후의 건강상태를 확인하세요.

리스트	금연 전	금연 4주	금연 8주	금연 12주
가슴이 답답하거나 숨쉬기 어렵다.	○	△	△	△
가래가 많이 나온다.	○	○	△	△
머리가 지끈거린다	○	△		
이유 없이 피곤하다.	○	△		
입 냄새가 난다.	○	○	△	△
머리가 지끈거린다.				

잊지말자! 나의 다짐

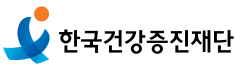
- 나는 총 22 년 간 담배회사에 돈을 주고 건강을 해쳐왔다.
- 나는 2014 년 01 월 01 일부터 담배로부터 벗어나겠다.
- 나는 앞으로 나의 소중한 사람(우리 딸, 내 사랑 성춘향, 내 친구 변사또)과 건강하게 살겠다.
- 나는 매일 운동과 일본어 공부 를 30 분 이상 하겠다.



- (1) 2013년 보건소 금연클리닉 상담매뉴얼.
2013, 한국건강증진재단.
- (2) US Surgeon General Report, 1990, 2010
- (3) Jee SH et al., Smoking and Cancer Risk
in Korean Men and Women.
Cancer Cause Control 2004;15:341-348.

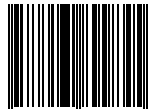


금연, 생각보다 쉽고
당연히 좋다



한국건강증진재단

150-868 서울시 영등포구 국회대로 76가길 14, 4-5층
Tel. 02-3781-3500 Fax. 02-3781-3583 www.khealth.or.kr



9 788997 899845
ISBN 978-89-97899-84-5



비매품

03510