

금연교육



(주)온누리엔지



목 차



1

금연의 필요성



2

금연의 효과



3

금연에 도움이 되는 행동 요령



4

금단증상과 완화방법



세계 보건기구 발표에 따르면 매년 250만명(매13초당 1명꼴)의 흡연자가 담배와 관련된 질환으로 사망하고 있습니다. 우리나라에서도 한해 2만 3천명이 흡연과 관련하여 사망하는 것으로 조사되었는데 이러한 숫자는 교통사고로 인한 사망자수와 거의 같다고 합니다. 금연의 필요성으로 흡연이 당신의 건강에 미치는 해독을 살펴보면 다음과 같습니다.

1) 폐암

10명의 폐암환자 중 9명은 흡연과 관련 있다. 담배연기 속에는 1천가지 이상의 화학물질이 들어있는데 이 중에는 암의 원인이 되는 성분들이 많다.

2) 심장질환

담배연기 속의 니코틴이 혈관을 수축시키고 응고시켜 치명적인 심장질환을 일으킴으로써 불구나 사망에 이르게 한다. 흡연을 하면 비흡연자에 비해 심장마비의 위험률이 3배까지 높아진다.

3) 만성기관지염

흡연하면 정상인에 비해 폐활량이 적고 기침이 많으며 감기 및 폐렴에 걸릴 가능성이 높다.

4) 육체적 기능저하

흡연을 하면 무슨 일을 하더라도 훨씬 많은 힘이 들게 된다. 근육, 두뇌, 심장이 모두 산소결핍 상태가 되기 때문이다.

1

금연의 필요성

5) 뇌혈관 질환

일반적으로 흡연을 하지 않는 사람과 비교했을 때 흡연자는 평균적으로 1.5배 이상 뇌졸중의 위험이 높다. 한 연구 보고에 의하면, 흡연량이 많은 그룹(하루에 40개 이상)의 경우 흡연량이 적은 그룹과 비교할 때 두 배 이상 뇌졸중의 위험이 증가한다고 알려져 있다. 그리고 고혈압이 있는 환자에서 흡연은 더욱 위험하다. 흡연이 고혈압을 악화시키기 때문이다.

흡연이 뇌졸중을 일으키는 기전은, 두 가지로 요약될 수 있다. 하나는 혈액의 점도를 증가시키거나 응고되기 쉽게 함으로써, 혈전이 쉽게 생성될 수 있다는 것이다. 또 하나는 동맥벽에 동맥경화를 악화시키는 중요한 요인이라는 것이다. 그 외에도 흡연자의 경우 일시적인 급격한 혈압상승으로 보다 쉽게 혈관벽이 터질 수 있다고 알려져 있다. 그러므로 고혈압 환자에서의 흡연은 더욱 좋지 않다.

하지만 금연을 하면 뇌졸중의 위험이 점점 감소한다. 그래서 금연을 한지 5년이 지나면 뇌졸중의 위험도가 비흡연자와 비슷하게 되는 것으로 보고되고 있다.





2 금연의 효과

하루 1갑(20개피)의 담배를 피우는 사람이라고 가정할 때 금연을 함으로써 얻게 되는 효과는 대략 다음과 같은 단계로 나타난다.

- 1) **금연 후 2시간 내** 당신의 혈관 속에 더이상 니코틴이 없게 된다. 하지만 니코틴으로 인한 부산물이 모두 당신의 몸 밖으로 빠져 나가는데는 2일이 걸린다.
- 2) **6시간 내** 맥박이 점차 느려지고 혈압도 떨어지기 시작한다. 그러나 혈압이 정상수준으로 되돌아 가는데는 3~30일이 더 소요된다.
- 3) **12~24시간 이내** 일산화탄소가 몸 밖으로 배출되고 폐기능이 향상된다. 육체적 노동을 할 때 숨이 덜 가쁘고 지구력도 좋아진다.
- 4) **2일 이내** 기분이 상쾌해지고 몸과 옷의 담배 냄새도 사라진다. 미각도 살아나고 후각도 정상으로 되 돌아온다. 뿐만 아니라 불가능하다고 생각했던 금연을 성취해낸 데 대한 행복감까지 맛보게 된다.

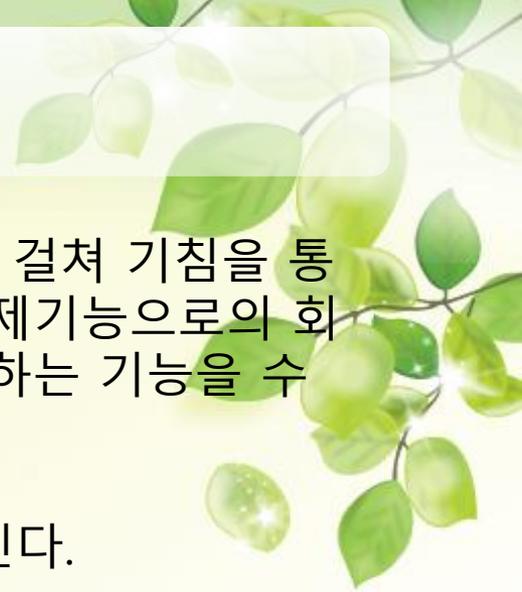




2 금연의 효과

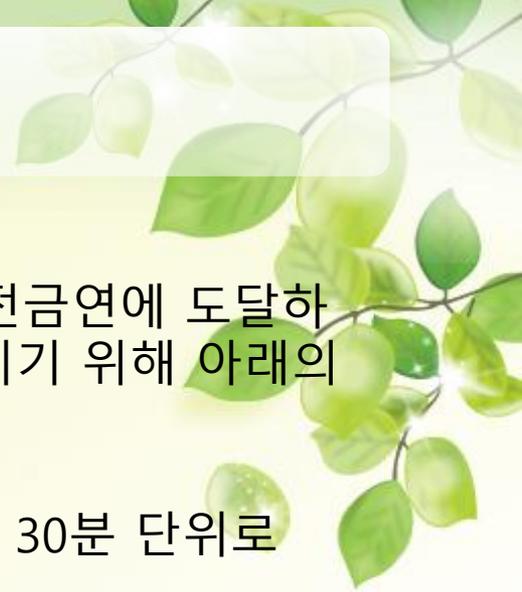
5) **1주일 이내** 폐속에 누적된 점액(가래)이 묽어지고 몇주일에 걸쳐 기침을 통해 몸 밖으로 빠져나간다. 폐의 정화기능을 담당하는 섬모도 제기능으로의 회복을 시작한다. 그러나 완전히 회복하여 폐의 기도를 깨끗이 하는 기능을 수행하는 데는 약 3개월 정도가 소요된다.

6) **3주일 이내** 폐의 작용이 훨씬 좋아지고 운동도 훨씬 쉬워진다.





3 금연에 도움이 되는 요령



많은 사람들은 매일 매일 조금씩 흡연량을 줄여나가 결국 완전금연에 도달하게 되었다고 한다. 흡연량을 줄여나가고 금연결심을 더욱 다지기 위해 아래의 요령들을 참고하라.

- 1) 우선 두 시간에 한개피씩만 흡연하기로 결심하고 계속해서 30분 단위로 간격을 늘려나간다.
- 2) 담배를 손에 닿기 어렵게 만든다. 종이에 싸서 고무줄로 묶어둔다.
- 3) 항상 오른손으로 담배를 피웠다면 왼손으로 피워본다.
- 4) 평소에 싫어하던 상표로 담배를 바꾸고 한번에 꼭 한갑씩만 구입한다.
- 5) 커피를 마실 때마다 담배를 피웠다면 커피를 홍차나 쥬스 혹은 다른 음료로 바꾸어 본다.





3 금연에 도움이 되는 요령



6) 재떨이를 비우지 않는다. 재떨이가 꽉 찰 때까지 비우지 않으면 얼마나 많은 담배를 피웠는가를 눈으로 보게 되고 콩초 냄새가 얼마나 지독한가를 알게되어 담배에 대한 혐오감을 갖게 된다.

7) 몸을 위해 무엇인가를 한다. 가벼운 운동은 건강완화의 훌륭한 한가지 방법이다. 계속해서 노력하라.

. 더 궁금하신 사항은

<http://www.nosmokeguide.or.kr/>

'금연길라잡이'를 참고하세요. 흡연습관에 관한 자가진단 및 금연에 대한 다양한 자료가 제공되어 있습니다.



증상	완화법
갈증, 목, 잇몸 허 등의 통증	얼음은 혹은 사과 주스를 한 모금 마시거나 껌을 씹는다.
두통	따뜻한 물로 목욕이나 샤워를 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다
불면증	오후 6시 이후에는 카페인 함유된 커피, 홍차, 음료수를 마시지 않는다. 이 경우도 긴장을 풀고 명상법을 시도해 본다.
불규칙한 배변	식사 때는 생야채, 과일, 도정하지 않는 곡류 등 섬유소가 많은 음식을 섭취한다. 매일 6~8잔의 물을 마신다.
피로감	잠깐 잠을 잔다. 금단증상이 있는 동안 무리하지 않는다. 약 2일 주일에 걸쳐 몸이 자체적으로 회복 치유될 때까지 신체에 너무 무리를 가하지 않는다.
공복감	물을 마시거나 칼로리가 낮은 음료수를 마신다. 저지방, 저칼로리 스낵을 먹는다.
긴장, 신경과민	산책을 하거나 뜨거운 물로 목욕을 한다. 긴장을 풀고 명상법을 시도한다.
헛기침, 마른기침	따뜻한 녹차(폴로 만든 종류의 차)를 한 모금 마신다. 진해정(기침을 가라 앉힘)이나 무설탕 사탕을 뺀다.