

# 흡연

## 심혈관 질환, 뇌혈관 질환

- 대사증후군과 흡연 모두 심혈관 질환의 원인입니다.
- 금연을 통한 대사증후군 관리는 반드시 필요합니다.



## 올해 목표가 금연인가요? 이렇게 준비하세요.

- 금연일을 결정하고 달력에 표시합니다.
- 금연일까지 담배를 서서히 줄여갑니다.
- 금연일에는 담배 생각이 나게하는 모든 것을 차웁니다.
- 가족, 친구들에게 금연을 시도하는 것을 알리고, 자녀와는 금연을 약속합니다.



## 당신의 니코틴 의존도는 몇 점인가요?

1. 하루에 보통 몇 개비나 피우십니까?  
(0) 10개비 이하      (1) 11 - 20개비  
(2) 21 - 30개비      (3) 31개비 이상
2. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?  
(3) 5분 이내      (2) 6분 - 20분 사이  
(1) 31분-1시간 사이 (0) 1시간 이후
3. 금연구역(도서관, 극장, 병원)에서 담배를 참기가 어렵습니까?  
(1) 예      (0) 아니오
4. 하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?  
(1) 아침 첫 담배      (0) 그 외의 담배
5. 오후와 저녁시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?  
(1) 예      (0) 아니오
6. 몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?  
(1) 예      (0) 아니오

### 니코틴 의존도 판정(점수는 번호를 다 더하여 계산)

- 0~3점: 낮은 의존도-행동요법만으로도 금연 가능
- 4~6점: 중등도 의존도-행동 요법과 약물 요법 권장
- 7점 이상: 높은 의존도-행동 요법과 약물 요법 필수적

## 담배를 끊으면 괴롭다고요? 금단 증상 때문입니다.

금단 증상으로 인하여

- 불안하거나, 초조해지거나, 머리가 멍해질 수 있습니다.
  - 짜증, 불면증, 졸리움, 우울증, 공복감이 몰려올 수 있습니다.
  - 강렬한 흡연 충동이 생길 수 있습니다.
- 그러나 금단증상은 첫 2-3일이 제일 심하고,  
3-4주면 소실됩니다.  
- 흡연 충동은 5분 정도 참으면 저절로 사라집니다.



# 흡연

## 금연을 통해 얻을 수 있는 이득

- 금연 24시간 후  
혈중 일산화탄소 농도가 급격히 감소합니다.
- 금연 6주 후 수술 후  
상처부위 감염의 위험성이 상당히 줄어듭니다.
- 금연 3개월 후  
호흡기 섬모가 회복되기 시작합니다.
- 금연 1년 후  
동맥경화로 인해 발생하는 심혈관질환의 위험이 절반으로 줄어듭니다.
- 금연 10년 후  
계속 흡연한 사람에 비해 폐암 발생의 위험이 절반으로 줄어듭니다.
- 금연 15년 후  
비흡연자와 같은 수준으로 사망률이 줄어듭니다.



## 흡연 습관 이기기



### 흡연충동 늦추기

5분 후에는 흡연 충동이 약해지니  
5분만 참기.



### 다른 일에 주의집중하기

흡연이 생각나지 않도록 다른 것을 하기  
(운동추천).



### 심호흡하기

길고 천천히 들이쉬고 천천히  
숨을 내뱉기.



### 산뜻하고 가벼운 식사하기

스케일링 등의 치과치료 역시  
좋은 방법.



### 물을 천천히 마시기

입안에 오래 두고 맛을 음미하기.