Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

정보지

건강을 위해 영원히 금연하세요

흡연은 호주에서 예방 가능한 질병 및 사망의 주요 원인입니다.

흡연은 삶의 질을 떨어뜨리고 암과 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등과 같은 질병의 발병 위험을 높입니다. 흡연은 또한 외모와 기분, 재정 상태 및 주변 사람들에게 부정적인 영향을 미칩니다.

안전한 흡연 수준이나 방법은 없습니다. 가끔 담배를 피우거나 간접흡연에 노출되는 것조차도 해롭습니다.

피해를 줄일 수 있는 유일한 방법은 담배를 피우지 않는 것입니다.

흡연이란 무엇인가?

사람들이 담배를 피울 때 연기를 들이마시거나 연기를 맛보기 위해 담배를 태웁니다.

사람들은 궐련, 시가, 파이프, 물담배, 시샤(shisha) 등 다양한 방식으로 담배를 피웁니다.

담배란 무엇인가?

담배는 말린 담배 식물의 잎으로 만들어 지며 이것이 궐련의 주 성분입니다.

니코틴이란 무엇인가?

니코틴은 담배의 주요 화학 물질입니다. 독성이 있으며, 중독성이 강합니다.

한번 니코틴에 의존하게 되면 니코틴이 없으면 금단 증상을 경험하게 됩니다. 집중하기 어렵거나 긴장, 불안, 짜증 또는 걱정을 느낄 수 있습니다.

흡연이 건강에 미치는 영향

담배 연기에는 100가지가 넘는 독성 화학물질이 포함되어 있으며, 이 중 최소 70가지가 암의 원인으로 알려져 있습니다.

담배 연기를 처음 들이마신 후 10초 이내에 담배 연기에 포함된 독성 화학물질이 폐로 들어가 혈류로 이동하여 몸 전체로 퍼집니다. 이러한 화학물질은 가는 곳마다 손상을 일으킵니다.

담배를 피우면,

- 여러 가지 심각한 질환과 질병에 걸릴 위험이 높아집니다.
- 기대 수명과 삶의 질이 떨어집니다.

흡연이 주변 사람들에게 미치는 영향

간접흡연은 담배 연기를 들이 마시는 모든 사람, 특히 아기와 어린이, 임산부에게 해롭습니다. 담배 연기에 포함된 화학물질은 환기를 하거나 공기를 여과하더라도 몇 시간 동안 공기 중에 남아있을 수 있습니다.

흡연자와 함께 사는 비흡연자는 심장병에 걸릴 위험이 최대 30%, 폐암에 걸릴 위험이 최대 30% 더 높습니다.

담배가 외모에 미치는 영향

흡연을 하면:

- 손가락, 혀, 치아에 황갈색 얼룩이 생길 수 있습니다.
- 치아 손실, 잇몸 손상 및 구취의 위험을 증가시킵니다.
- 피부가 처지고 주름이 일찍 생길 수 있습니다.
- 모발의 자연스러운 윤기를 잃게 합니다.

흡연이 재정 상태에 미치는 영향

흡연은 비용이 많이 듭니다. 하루에 한 갑씩 담배를 피우면 1년에 15,000달러 이상을 담배값으로 지출할 수 있습니다.

이 **무료 온라인 도구**를 이용하여 담배를 끊으면 얼마를 절약할 수 있는지 계산해 보세요.

금연의 혜택

담배를 끊으면 많은 혜택이 있습니다. 신체가 손상을 회복하기 시작하면 거의 즉시 금연의 혜택을 느낄 수 있습니다. 흡연량에 따라 다르지만, 금연 후 일주일 이내에 혜택을 보기 시작할 것입니다.

혈압 강하, 후각 및 미각 개선, 폐 기능 개선, 기침 및 숨가쁨 감소 등의 건강상 혜택이 있습니다. 금연 후 1년 이내에 심장병 위험이 절반으로 감소합니다.

금연을 하면 간접흡연의 피해로부터 주변 사람들을 보호하고 비용도 절약할 수 있습니다.

금연하는 방법

금연하기에는 결코 늦지 않았습니다. 나이에 상관없이 금연을 하면, 건강과 삶의 질이 향상되고 신체에 미친 일부 피해를 되돌려 놓을 수 있습니다. 금연을 빨리할수록 더 빨리 혜택을 볼 수 있습니다.

금연은 어려울 수 있지만, 가능한 일이며 금연을 지원하는 많은 도움이 있습니다.

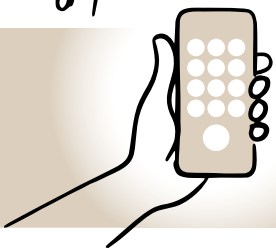
흡연 욕구를 참을 때마다 금연에 한 걸음 더 가까워집니다.

금연하고 이를 유지하는 방법에는 여러 가지가 있으나, 많은 경우 다양한 방법을 조합하여 사용하는 것이 가장 성공적입니다.

영원히 담배를 끊는 데 도움이 되는 몇 가지 방법을 소개합니다:

약물 복용을 포함, 흡연 욕구와 금단 증상을 줄여 줄 수 있는, 자신에게 적합한 다양한 방법들에 대해 의사와 약사, 다른 보건 전문가들과 상담한다.

금연 전화 13 7848 로 전화해 전문 상담사로부터 비밀이 보장된 조언과 지원을 받는다. 자신에게 맞는 시간대에 무료 콜백을 요청할 수도 있다.



금연에 도움이 되는 도움말과 전략, 금연 과정 중 예상되는 상황에 대한 정보를 Quit.org.au 에서 알아본다.

새로 업데이트된 My QuitBuddy 앱을 무료로 다운로드하여 증거에 기반한 정보, 새로운 금연 도움말, 흡연 욕구를 억제하는 방법을 확인한다.