Australian Government

GIVE UP FOR GOOD

흡연 및 금연과 관련해 자주 제기되는 질문들

흡연이 삶의 질을 떨어뜨리고 암과 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등과 같은 질병의 위험을 높이며 기분, 외모, 재정 상태에도 부정적인 영향을 미친다는 것은 잘 알려진 사실입니다.

담배 제품에 함유되어 있는 니코틴은 중독성이 강하기 때문에 금연이 어려울 수 있습니다. 따라서 여러 번의 시도가 필요할 수 있습니다. 하지만 아무리 오랫동안 담배를 피워 왔더라도, 담배를 끊기에 너무 늦었다는 것은 사실이 아니며, 금연에 도움을 주는 무료 지원 서비스와 도구가 많이 있습니다.

나이에 상관없이 금연하면 건강과 삶의 질이 향상되고 주변 사람들의 건강도 보호할 수 있습니다.

본 문서는 금연을 해야 하는 이유와 금연이 건강을 개선하는 방법에 대한 여러 가지 일반적인 질문에 대한 답을 담고 있습니다.

사실로 무장하는 것이 확실한 금연을 위한 첫걸음입니다.

담배를 피우면 몸에서 어떤 일이 일어나나요?

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.

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

흡연은 우리 몸을 어떻게 손상시키나요?

담배 연기에 포함된 독성 화학물질은 여러 가지 방식으로 신체를 손상시킵니다. 예를 들면:

니코틴은 정맥과 동맥을 수축시킵니다. 이는 심장이 혈액을 온몸으로 펌프질하기 위해 더 열심히 일하도록 만들기 때문에 심장을 손상시킬 수 있습니다. 또한 발과 손의 혈류량을 감소시킬 수 있습니다.

일산화탄소는 심장이 온몸으로 혈액을 펌프질하는 데 필요한 산소를 빼앗아갑니다. 시간이 지남에 따라 기도가 부풀어 폐로 들어오는 공기의 양이 줄어듭니다.

타르는 폐 내부를 뒤덮는 끈적끈적한 물질입니다.

페놀은 기도 내 섬모 세포들을 마비시키고 죽입니다. 손상된 세포는 더 이상 기도 내벽을 깨끗하게 유지하고 감염으로부터 보호할 수 없습니다.

암모니아와 **포름알데히드**는 눈, 코, 목을 자극합니다.

암을 유발하는 화학물질은 세포를 너무 빨리 또는 비정상적으로 성장시켜 위험한 암세포의 성장을 촉진할 수 있습니다. 흡연은 최소 16가지 유형의 암을 유발하는 것으로 알려져 있습니다.

담배 연기에 함유된 **화학물질**은 임신을 어렵게 하고 정자의 질에 영향을 미칠 수 있습니다. 임신 중 흡연은 태아의 발달에 영향을 미칠 수 있으며 평생 영향을 미칠 수 있습니다.

흡연으로 인해 외모가 변할 수 있나요?

예, 담배를 피우면 외모에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다. 예를 들면:

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.

흡연은 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있나요?

예. 흡연이 정신 건강에 부정적인 영향을 미친다는 증거가 점점 늘어나고 있습니다.

일부 연구에 따르면 흡연은 불안, 공황 발작, 우울증, 자살 시도, 정신분열증 발병률 증가와 관련이 있는 것으로 나타났습니다.

니코틴에 의존하는 사람들의 금단 증상에는 과민성, 걱정, 불안 등이 포함될 수 있습니다.

흡연이 정신 건강에 영향을 미치고 있는 경우, 도움을 받을 수 있습니다. 일반의 또는 보건 전문가와 상담하거나 다음 기관 중 한 곳을 찾아보십시오.

13YARN www.13yarn.org.au 또는 13 9276 번으로 전화

Beyond Blue www.beyondblue.org.au 또는 1300 224 636 번으로 전화

Medicare Mental Health www.medicarementalhealth.gov.au 또는 1800 595 212 번으로 전화

Headspace www.headspace.org.au 또는 1800 650 890 번으로 전화

어쩌다 한 번씩 흡연해도 건강에 해로운가요?

예. 안전한 흡연 수준이나 방법은 없습니다. 가끔 피우는 담배도 해롭습니다. 피해를 줄일 수 있는 유일한 방법은 담배를 피우지 않는 것입니다.

제 흡연이 주변 사람들에게 피해를 줄 수 있나요?

예. 흡연은 담배를 피우는 사람의 건강만 해치는 것이 아닙니다. 간접흡연에도 동일한 독성 및 발암 화학물질이 포함되어 있으며 모든 사람, 특히 아기와 어린이, 임산부에게 심각한 건강 위험을 초래합니다.

담배 연기에 함유된 유해 화학물질은 환기를 하거나 공기를 여과하더라도 몇 시간 동안 공기 중에 남아있을 수 있습니다. 실내에서 흡연할 경우, 이러한 유해 화학물질이 벽과 가구, 옷, 장난감 및 기타 물건에도 흡착될 수 있으며, 이러한 유해 화학물질은 청소로는 제거하기 어렵고, 몇 달 또는 몇 년 동안 남아있을 수 있습니다.

담배를 끊으면 몸에 어떤 일이 일어나나요?

신체가 손상을 복구하기 시작하므로, 거의 즉시 금연의 혜택을 느끼게 될 것입니다. 흡연량에 따라 다르지만, 일주일 내로 효과가 나타나기 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.

금연은 가족과 친구에게도 도움이 될 수 있습니다. 유해한 간접흡연으로부터 그들을 보호할 수 있습니다.

어떻게 담배를 끊을 수 있나요?

담배를 영원히 끊는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 여러 가지 방법을 조합하는 것이 성공할 확률이 가장 높습니다. 금연할 수 있는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다:

- 의사 또는 보건 전문가로부터 조언을 구한다.
- 금연상담전화(Quitline)에 연락을 한다. 월요일부터 금요일까지, 오전 8시부터 오후 8시 사이에 13 7848번으로 전화하여 상담사와 상담하거나 콜백을 요청한다.
- Quit.org.au를 방문한다. 금연 방법과 금연 과정에서 느낄 수 있는 감정에 대한 정보를 제공하는 웹사이트임.
- 금연을 지원하고 격려하기 위해 고안된 무료 휴대폰 앱인 My QuitBuddy 와 같은 디지털 도구를 사용한다. 이 앱을 사용하면 개인 목표를 설정하고 진행 상황을 추적하며 얼마나 돈을 절약했는지 확인할 수 있음.
- 패치, 껌, 스프레이와 같은 니코틴 대체 요법(NRT)을 사용하여 금연 시 흡연 욕구와 금단 증상을 줄여 준다. 적절하게 사용하면 금연 성공에 큰 도움이 될 수 있음.
- 점진적으로 줄인다. 완전히 끊을 때까지 피우는 담배의 갯수를 천천히 줄인다. 가벼운 흡연에도 여전히 건강상의 위험이 있으므로 완전히 금연하기 위해 노력하는 것이 중요함.
- '단번에 끊기'를 시도한다. 흡연 욕구와 금단 증상을 극복하기 위해 자신의 의지에 의존하는 방법.

과거에 금연을 시도했지만 성공하지 못했다면 어떻게 해야 하나요?

금연에는 여러 번의 시도가 필요할 수 있으며, 시도할 때마다 무언가를 배울 수 있습니다. 금연을 시도할 때마다 영원히 포기하는 데 한 걸음 더 가까워질 수 있습니다.

언제나 다시 시도해 볼 가치가 있으며, 다른 접근 방식을 시도해 볼 수도 있습니다. 보건 전문가와 상담하면 금연 계획을 세우고 자신에게 적합한 금연 방법을 이해하는 데 도움이 될 수 있습니다.

금연이 어려울 수 있지만 많은 사람들이 금연에 성공했으며 당신도 할 수 있습니다.

완전 금연을 위해 도움이 필요한 경우, 보건 전문가와 상담하거나, Quit.org.au 방문하거나, 13 7848번으로 Quitline에 전화하거나, 또는 My QuitBuddy앱을 다운로드하십시오.

더 많은 번역 자료들을 다음 링크에서 확인하세요.

health.gov.au/GiveUpForGood/translated