



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

안내자료

건강을 위해 영원히 금연하세요



흡연은 호주에서 예방 가능한 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 켄련, 시가, 파이프, 물담배, 시샤(shisha) 등 다양한 방식으로 담배를 피웁니다.

담배란 무엇인가?

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

니코틴이란 무엇인가?

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

한번 니코틴에 의존하게 되면, 니코틴이 없으면 금단 증상을 경험하게 됩니다. 그런 경우 집중하기 어렵거나 긴장, 초조, 짜증 또는 불안을 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 들이마시는 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 수천 달러를 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. 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 않습니다. 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 자료와 서비스가 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.

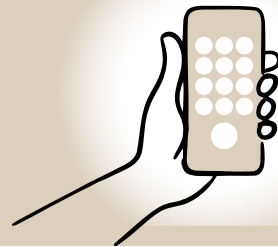


금연을 고려 중이거나 니코틴 없이 지내는 데 도움이 필요하시다면, 성공적인 금연을 위해 마련된 다양한 최신 자료와 서비스를 이용하실 수 있습니다.

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



금연 전화 **13 7848**번으로 전화해 전문 상담사로부터 비밀이 보장된 조언과 지원을 받으세요. 자신에게 맞는 시간대에 무료 콜백을 요청할 수도 있습니다. 영어 이외의 언어를 원하시는 경우 전화 통역 서비스도 이용 가능하며 사전 예약을 통해 이용할 수 있습니다.



금연에 도움이 되는 도움말과 전략, 금연 과정 중 예상되는 상황에 대한 정보를 Quit.org.au에서 알아보세요.



새로 업데이트된 **My QuitBuddy app**을 무료로 다운로드하여 다양한 도구와 금연 도움말, 흡연 욕구 극복 및 금연 유지를 위한 알림 기능을 활용해보세요.



더 많은 정보는 아래를 방문하세요



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848