

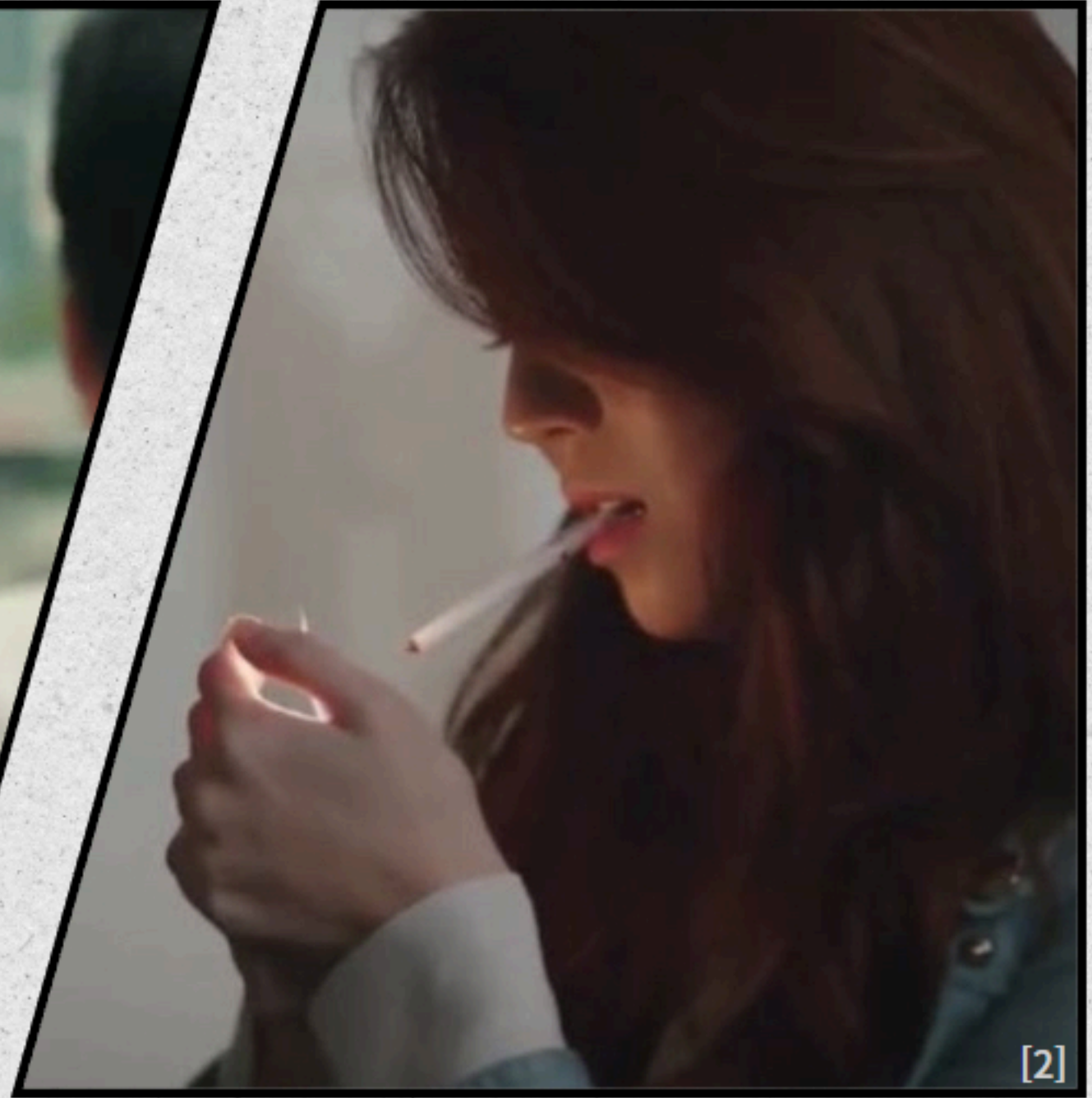


흡연이 스트레스를

줄여준다고?

지속적 흡연과 스트레스간의 관계, 그 진실

미디어 속 흡연 장면



※[1] minjin5501 (2021.06.20.). 알고있지만 한소희 담배. <https://blog.naver.com/minjin5501/222404276814>

※[2] dol_baram (2016.02.10.). 드라마 <미생>, 금연저지 프로젝트. https://blog.naver.com/dol_baram/220622770612

스트레스 상황에서 지속적으로
담배를 피우는 장면, 많이 보셨죠?

지속적인 흡연과 스트레스에 대한 인식

A

10대 A씨

암암리에 회사에서 담배를 피우는 문화가
많다던데, 업무 스트레스 같은 것들이 흡연하면
사라지니까 계속 피우는 거 아닐까요?

B

20대 B씨

일시적으로 스트레스를 감소시키는 효과가 있을
것 같지만, 장기적인 효과는 없을 것 같아요.

C

30대 C씨

흡연하는 순간은 기분이 좋은데
갈수록 흡연을 안하면 기분이 더 안좋아져서
피우는 느낌이에요.

지속적인 흡연과 스트레스에 대한 인식

D

40대 D씨

흡연을 하면 아무래도 중독이 시작되니까,
그것 때문에 피우는 사람들도 많은 것 같아요.

E

50대 E씨

담배를 피우게 되면 근본적으로 해결이 되는 건
아니지만, 일순간 스트레스 해소에
도움이 되긴 하겠죠?

지속적인 흡연과 스트레스에 대한 인식



NO!

흡연을 하면 오히려 스트레스가 높아지고
우울해질 가능성이 증가합니다.

흡연의 진실, 그리고 금단증상

니코틴은 하루 만에 내성을 나타내는
중독물질로써, 혈중 수치가 감소되면
금단현상을 일으키죠.

지속적인 흡연을 통해 해소되고 있다고 믿는
불안과 스트레스는 금단증상일 뿐이며,
이로 인해 악순환은 반복되게 됩니다.

우리나라 성인의 흡연량과 정신건강의 관련성 (2012~2014)

하루 20개비 이상 **흡연자**,
비흡연자에 비해



스트레스 인지 정도

1.9배



2주 이상 우울 상태

1.7배



자살 생각

2.0배



금연시 스트레스 관리법!

사고방식의 전환

- 완벽주의 사고에서 탈피하기
- 나의 존재가치를 인정하고 사랑하기
- 혼잣말이라도 좋지 않은 말 삼가기

행복감 증진

- 즐거움을 느꼈던 활동 적어보고 한 가지 선택해 재시도 해보기
- 행동 계획을 세우고 변화가 이루어지면 자신에게 공을 돌리기
- '천 리 길도 한 걸음부터' 조금씩 해 가지 말기

생활 습관의 변화

- 아침에 15분 일찍 일어나 여유로운 하루 시작하기
- 일정 메모 습관, 미리 계획을 세워 체력 관리하기
- 커피, 카페인 멀리하기
- 스스로의 기준을 완화시키고 낙천적으로 생각하기
- 휴대폰을 잠시 끄고 반신욕, 잠자기, 독서, 명상해보기

'금연맨과 함께하는' 흡연예방/금연 챌린지



잘하고 있어요



#금연맨과_함께
#언제나_금연해

서울특별시 | 서울시 통합건강증진사업지원단



인스타그램 스토리 필터
"언제나금연해" 선택 후 챌린지 참여!

@bye2smoke_seoul

태그와 함께 다짐을 적어
스토리를 올려주세요 🙌

금연맨이 좋아요❤️를 눌러드립니다!

#금연맨과_함께
#언제나_금연해