



(Q&A와 금연 팁까지 함께 보는!)

# 흡연의 단점과 금연의 장점

흡연금연

알아보기

>



서울특별시 | 서울시 통합건강증진사업지원단

제작: 이소정



흡연의 단점 |



취소

## 가장 연관성 높은 항목

2개 발견됨

흡연 > **유해물질**로 나오는 것들...

니코틴(nicotine), 타르(tar), 중금속(heavy metal) ...

흡연 > **걸릴 수 있는 질환**은 무엇이 있나...

기관지·폐암, 뇌졸중, 탈모, 면역기능 저하 ...

## 더 알기



적어도 70개의 발암물질을 포함한 수천 종 이상의 화학물질이 있습니다.



## 1. 흡연과 관련된 사실 Q&A

### · 전자담배는 금연에 도움이 된다?

- 전자담배는 1회 이용시 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵습니다. 전자담배와 일반 담배를 이중으로 사용하는 경우가 많기 때문에 니코틴이 과다흡수되어 오히려 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.

미국 Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). 전자담배 및 아동 및 청소년을 위한 전자담배 사용 예방. 미국 Centers for Disease Control and Prevention. [https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C112/H/25/view.do?article\\_seq=258&tag\\_name=&cpage=1&rows=10&condition=TITLE\\_TAG&keyword=%EC%A0%68%EC%9E%90%EB%8B%B4%EB%B0%B0&cat=&m=5](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/bbs/S1T33C112/H/25/view.do?article_seq=258&tag_name=&cpage=1&rows=10&condition=TITLE_TAG&keyword=%EC%A0%68%EC%9E%90%EB%8B%B4%EB%B0%B0&cat=&m=5)

### · 담배를 피우면 스트레스가 해소된다?

- 50분마다 흡연하고 싶은 욕구가 생기는데 이에 담배를 피우면 스트레스가 해소된다는 느낌을 받는다고 하는 의견이 있습니다. 하지만 본인이 생활하며 얻었던 스트레스가 해소되는 것이 아닙니다. 즉, 니코틴에 중독되어있기 때문에 담배를 피울 때 스트레스가 풀린다는 느낌이 생겨서 발생하는 오해입니다.

Smith, J. [JSmithChannel]. (2023, September 7). How to Bake the Perfect Chocolate Cake [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aLR58wng4Pc>

따라서, 전자담배여도 엄연한 담배이며  
스트레스 관리에 도움이 안 됩니다.

🔍 금연의 장점 |



취소

## 가장 연관성 높은 항목

2개 발견됨

### 금연 > 경제적 이익으로는...

질병예방, 의료비 지출 감소, 사회경제적 비용 감소 ...

### 금연 > 신체적 유익한 효과...

입냄새 X, 착색제거, 되돌아 오는 후각, 좋아지는 폐활량 ...

## 더알기



금연을 하면 가족들과 함께하는 크리스마스, 생일파티를  
16번 더 할 수 있습니다.



## 1. 금연과 관련된 사실 Q&A

### · 수 년 동안 담배를 피웠다면 지금 금연해도 소용없다?

- 금연은 즉각적 이점이 있습니다. 혈액 순환이 좋아지고 폐가 더 잘 작동하게 됩니다. 담배를 끊는 순간부터 폐암에 걸릴 위험성은 시간이 지남에 따라 점차 떨어지기 시작합니다. 결국 금연 후 10년이 지나면, 폐암으로 사망할 위험성은 담배를 계속 피우는 사람들에 비해 50% 정도 줄어드는 것으로 나타나므로 금연은 빠르면 빠를수록 좋습니다.

Kormedi. (2023, September 7). 폐암에 대한 오해와 진실. Kormedi. <https://kormedi.com/1330848/%ED%8F%90%EC%95%94%EC%97%90-%EB%8C%80%ED%95%9C-%EC%98%A4%ED%95%B4%EC%99%80-%EC%A7%84%EC%8B%A4/>

### · 금연껌은 중독성이 있다?

- 니코틴 껌에 함유된 니코틴은 소량이고 첨가물도 없어서 뇌에 전달하는 속도가 다릅니다. 연구결과에서도 니코틴대체제로 인해 금단증상같은 의존증은 없는 것으로 나타났기 때문에 안심하고 금연을 지속해도 됩니다.

KPA News. (2023, September 7). Title of the Article. KPA News. <https://www.kpanews.co.kr/column/show.asp?category=A&idx=84441>

따라서, 금연의 시기가 빠를수록 좋고  
금연 보조제의 사용도 금연을 하는데 효과가 있습니다.

## 💡 흡연을 막고 금연을 하는 법

### 개인의 노력

1. 금연을 결심하면 즉시 시작 일자를  
정하고 달력에 표시하기
2. 주위 사람들(가족, 친구, 직장동료)  
에게 금연하고 있음을 알리기
3. 금연 결심과 동시에 흡연과 관련된  
물건(담배, 재떨이,ライター) 모두 버리기
4. 담배를 일시에 끊는 단연법 실시하기
5. 물 자주 마시기(금단증상 완화,  
니코틴 배설 촉진 효과)
6. 금연을 잘 지킬 경우 자신에게  
보상(여행, 선물 등) 하기

### 기관의 도움

1. 보건소 금연클리닉
2. 금연콜센터 (금연상담전화)
3. 금연진료 지원
4. 지역금연지원센터
5. 금연길라잡이

이건 메모





# cigarette Drop

‘서울시 통합건강증진사업지원단’에서  
금연을 공유하려고 합니다.



서울특별시 | 서울시 통합건강증진사업지원단

거절

수락

