



담배를 피우시나요?

금연은 건강을 위해 지켜야 할 가장 중요한 일 중 하나라고 생각합니다. 니코틴 대체품 사용 등 금연을 위한 방법이 많이 있지만 중독에서 벗어나는 것은 쉬운일은 아니지요. 그러나 많은 사람들이 성공적으로 담배를 끊고 있습니다.

금연을 생각해 보신적 있으십니까?

- A. 없다
 - B. 생각은 해보았으나 시도하지 못했다.
 - C. 방법을 찾아서 시도하려 한다.
-

A. 라고 대답했다면

운동중에 숨이 쉽게 가빠지는가? 일상상황에서 자주 피곤하고 지치는가? 치아색이 어두어지는가? 아기를 가질 계획이 있는가? 가족중 심장병, 뇌졸중, 암 등의 환자가 있는가?

그렇다고 대답하신다면 지금이 금연을 하실때입니다.

흡연은 매력을 떨어뜨립니다.

욕실 거울을 보고 자신의 모습을 자세히 보신후 변화를 발견하셨습니까?

- 흡연은 구취를 악화시킬 뿐 아니라 치아의 변색을 주며 장기적인 흡연은 잇몸질환으로 인한 치아 손상의 가능성을 높입니다 또한 주름살등 피부노화를 주며 안색을 오렌지색 이나 잿빛으로 변화시키고 손톱색도 바꿉니다.
- 탈모를 걱정하고 계십니까? 흡연과 탈모와도 밀접한 연관성이 연구를 통해 입증되어 있습니다. 흡연자는 비흡연자 보다 얇은 모발을 갖고있으며 탈색도 쉽게 됩니다.

지금 금연을 시작 하시면, 6 주안에 피부가 달라지실것이며. 자외선 차단과 스킨 케어를 병행하시면 눈에 띄는 효과를 볼수 있을것입니다.



흡연은 즉각적으로 심장질환과 발기부전의 위험을 높입니다.

다른 흡연의 부작용과 다르게, 흡연이 심장·혈관에 미치는 악영향은 더 빠르게 나타납니다.

- 흡연은 혈압과 심장박동수를 높이고 혈중 산소 농도를 낮추며 심장활동을 더욱 어렵게 하고 스트레스를 줍니다.
- 담배에는 4000 개 이상의 화학 물질이 들어 있으며 동맥에 축적되었다가 파열되면 혈액응고와 혈관 막힘을 유발하는 경화반(plaque)을 만드는 물질도 있어 이로 인해 심장마비와 뇌졸중이 발생 할수도 있습니다. 이미 알고 계시겠지만 치명적인 심장마비는 예고 없이 찾아옵니다.
- 발기부전은 관상동맥질환(CAD)의 초기증세이며 혈관에 생긴 경화반이 심장에 가는 혈류를 막아 발생하는 질환입니다. 발기부전인 남성은 관상동맥질환이나 말초동맥 질환일 가능성이 높으며 팔 다리 혈관을 좁혀 걸을 때 통증을 유발합니다.

지금 금연을 시작 하시면 관상동맥질환 발병 가능성이 1 년사이 50% 로 감소합니다. 뇌졸중 위험도 5 년 안에 정상수준으로 돌아오고, 말초동맥 질환 위험도 3 년안에 반으로 줄어듭니다.

흡연은 또한 암의 위험을 높입니다.

의사가 흡연 여부를 묻는 것은 암과 흡연 관련 질병의 가능성을 확인하기 위함입니다.

- 폐암

누구나 흡연이 폐암을유발한다는 이야기는 들어 보셨을 것 입니다. 담배 연기를 흡연 할때마다 폐가 연기로 뒤덮힙니다.

- 구강암 인·후두암 부비강암

담배연기는 이 모든 부위를 거쳐 폐로 도달하며 암은 이 중 어디에서나 발생할 수 있습니다.

- 기타 식도암, 간암, 췌장암, 위암, 신장암, 방광암, 대장암, 여성의 경우 자궁암 및 난소암 등 흡연이 유방암의 위험을 높인다는 연구 결과도 나와 있습니다.



이같은 암의 종류는 익히 들어 보셨을 것 입니다. 그러나 암이 자신에게 해당할 수도 있다고 생각하면 얘기가 달라 집니다. 흡연 인구의 절반이 암이나 흡연 관련 질병으로 사망하게 됩니다.

이러한 암은 예방이 가능하고 곧 행동으로 옮기셔야 합니다. 금연 후 10년 안에 폐암으로 인한 사망률이 반으로 줄어 들기 때문입니다.

흡연은 기타 호흡기 질환을 유발 하며 만성적인 기관지염 및 폐기종의 원인이 되 신체를 쇠약하게 합니다.

지금 금연을 시작 하시면, 24 시간 안에 호흡하기 편해지고 2 주 안에 기침 증세가 완화됩니다. 15년 후엔 비흡연자만큼 사망률이 감소합니다.

흡연의 부차적 위험성

흡연은 수술 전후에 회복을 더디게 합니다. 이 때문에 의사들은 수술 전 8주간 금연을 권장합니다.

- 흡연은 상처 회복을 느리게 하고 상처 부위를 쉽게 감염시킵니다.
- 흡연은 심장병력이 있는 환자에게는 수술 중 스트레스를 유발할 수 있습니다. 이는 혈중 일산화탄소 농도를 높여 적혈구의 산소 운반능력을 감소 시킵기 때문입니다. 수술전 최소 12 시간 이상 금연하는 것 만으로도 혈액 속 일산화탄소 농도를 줄일 수 있습니다.
- 응급 상황으로 8 주의 금연시간도 없이 수술해야 할경우가 종종 생김으로 수술시의 위험을 줄이기 위해 미리 미리 금연 하는 것이 중요합니다.

흡연자 주변인

- 흡연자 주변에 모든 사람들의 생명이 위협을 받습니다.
- 간접 흡연도 매우 위험하며 폐암및 흡연 관련 질병 발병률을 급증 시킵니다. 임신했거나 주변에 임산부가 있는 경우직 간접적 흡연은 태아에게 영구적 손상을 입힐수 있습니다.



- 건강한 생활 습관으로 자녀들을 보호 하십시오.

아직도 마음에 와 닿지 않으신다면

- 금연 후 갈비와 김치의 맛이 얼마나 더 맛있어지는지 아시면 놀라실 것입니다.
- 하루 한갑 10 달러 가량 하는 담배를 끊으면 1 년에 3650 달러를 절약할 수 있고, 새 스마트폰을 살 수도 있고 가족이나 친구들과 함께 여유로운 골프 여행도 다녀올 수 있습니다.
- 그리고 가장 중요한 사실은 금연을 통해 사랑하는 자녀들과 손주들을 오랫동안 볼 수 있다면 금연을 시도해 보시지 않으시겠습니까?

담배를 늦게 끊을 수록 돌일길수 없는 부작용이 발생한다는 것을 잊지 마셔야 하겠습니까.

B. 라고 대답 하셨다면

과거에 금연을 시도 했으나 실패 했다면 다시 도전해 보십시오. 흡연은 단순한 습관을 넘어, 가장 흔한 약물 남용이고 ‘니코틴 의존증’은 의학적으로 증명된 중독 증입니다. 중독은 흔히 재발 현상을 수반하는데, 그 때문에 잠시 담배를 끊어도 다시 니코틴을 필요로 하게 됩니다. 흡연은 흡연자의 생리적 변화를 불러일으켜 금연하기 어렵게 합니다. 그러나 금연에 실패 했더라도 의지의 부족으로 스스로를 책망할 필요는 없으며 금연은 의지나 성격의 문제가 아닙니다.

- 이시점엔 ‘왜 금연하는가’에 대해 끊임없이 상기할 필요가 있습니다. 개인적인 동기부여를 만들어 어려움을 이길 수 있도록 노력해야 합니다.
- 다시 담배를 피우게 된 과정을 짚어 보거나, 그리고 이번 시도에는 다른 방법을 시도해 보거나, 담배의 유혹을 받는 순간들을 찾아보고 유혹의 원인을 분석해서 피해 봅시다.
- 이 다음 섹션에 제시된 금연 방법을 보고 다음 시도엔 어떤 전략이 스스로에게 효과적일지 파악해 보십시오.
- 금연이 잘 진행되면 스스로에게 보상을 주는 것도 잊지 말아야 하며, 매일 매달 그리고 매년 금연의 성공은 곧 자신의 성공입니다.



낙담하지 말고 계속 도전하시고 시도해 완전히 끊어 낼수 있도록 힘을 내십시오.

C 라고 대답 하셨다면

당신은 매우 중요한 결정을 내리 셧습니다. 첫 금연하는 날 전에 다음과 같은 준비를 하면 더욱 효과적일수 있습니다.

- ❑ 지금 당장 금연 시작 날짜를 정하거나, 지금부터 2 주 안으로 정하는 것이 적합합니다. 달력에 눈에 띄게 표시 하십시오.
- ❑ 친구, 가족, 동료 들에게 금연 의지를 밝히고 흡연자 친구에겐 주변에서 흡연을 삼가해 달라고 부탁드립니다.
- ❑ 모든 담배와 재떨이를 제고 하고 금연 시작 전에 주변에 담배 한개비도 잊어서는 안됩니다.
- ❑ 저금통을 만들어 금연으로 아끼게 되는 돈을 모두 모은 후 나중에 스스로에 대한 보상으로 쓰도록 하며, 방해하는 어려움을 미리 생각하고 계획을 짭니다.
 - 예를 들어 플라모델을 만들거나 뜨개질, 그림 그리기, 운동을 하는 등 손과 마음을 바쁘게 하는 활동을 정합니다.
 - 물병은 항상 근처에 두고 물을 많이 마시며 당근이나 샐러리를 씹어 심심한 입을 달래 봅니다.
 - 숨을 깊이, 천천히 들이 쉬는 습관을 들여 긴장을 풀어 주고, 생각을 다른곳에 돌릴수 있도록 하십시오.
 - 흡연 욕구가 든다면 10 분만 참아보자. 보통 갑작스러운 흡연 욕구는 5-10 분 안에 잠잠해집니다.
- ❑ 금단 증세를 막기 위해 규칙적인 일상을 바꿔봅니다. 정서적 도움을 구하고 상담을 받는 것도 좋습니다.
- ❑ 껌, 사탕, 니코틴 패치, 흡입기등 다양한 금연 보조제품의 사용을 의사와 상담해 보십시오. 입과 손을 동시에 사용하는 흡입기를 통해 금연에 성공한 사례도 많습니다. 이 외에도 여러 치료법이 있으며, 반드시 의사에게 치료법의 부작용등을 미리 상담 받도록 하셔야 합니다.
- ❑ 이 밖에 금연 가이드 (No Smoke Guide), 흡연자 보조라인 (Smoker's Help Line)을 참조하십시오.
 - 금연가이드 <http://nosmokeguide.or.kr> (한국어)



한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서

대한민국 보건부가 제공한 금연 가이드입니다. 금연 방법과 온라인 상담 등에 대한 정보를 볼 수 있습니다.

- 흡연자보조라인 <http://smokershelpline.ca> (영어)
온라인으로 금연 과정을 따라갈 수 있을 뿐 아니라 금연 날짜에 맞추어 문자메시지를 받을 수도 있다.
- CAMH 니코틴 중독 치료 클리닉의 도움을 받으십시오.
 - 전화나 방문으로 당장 오늘 부터 치료 프로그램에 참여 할 수 있습니다.
위치: 175 Collage St. 또는 CAMH 벨 케이트 빌딩 3 층 중독 프로그램 사무실 (100 Stokes St., Toronto, ON M6J 1H4), 전화번호는 (416) 535-8501, Ext. 77400.
 - 자세한 내용은 웹사이트 (http://www.camh.ca/en/hospital/care_program_and_services/addiction_programs/Pages/Tobacco-Addiction-Treatment-Clinic.aspx) 또는 구글에서 “CAMH Tobacco Addiction”을 검색.

많은 사람들이 금연에 성공했고 당신도 가능하십니다. 그러나 혼자서는 힘에 부칠 수 있으니 언제나 도움을 구하는 것이 중요합니다.

전자 담배에 관하여.....

캐나다 의사협회에서는 전자담배를 금연 보조제로 추천하지 않습니다.

최근에 발표한 성명에서는 전자담배의 유해성에 대해서 아직 연구가 많이 필요한 단계라고 판단하였습니다. 따라서 니코틴이 포함 되어있는 전자담배는 캐나다에서 판매는 불허하는것을 추천하였습니다. 그리고 니코틴이 포함 되어있지 않더라도 전자담배는 19 세 미만에게 판매되지 않아야 하고 현재는 일반 담배와 동급으로 생각해야 한다고 발표하였습니다.

정우향 (Clara Cheong) 토론토 대학 의대생, 한인 캐나다 의사협회

이 건강 지침서는 이상오 가정의께서 검토 해주셨습니다.



KCMA Health Guide



한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서

한인 캐나다 의사 협회 건강 지침서는 건강에 관한 정보를 나누는 목적으로 발행 되었습니다. 건강에 관한 조언, 진단, 치료의 목적이 아닙니다. 이 지침서 내용에 관한 궁금증이나 언급된 건강에 관한 문제가 본인이나 주위 사람에게 해당된다고 생각이 되시면 꼭 담당 주치의를 찾아가 문의하시길 바랍니다.

어떠한 경우에도 이 지침서를 보고 본인이 알아서 치료하거나 담당 주치의와 상의 하는 것을 미루시면 안됩니다. 이 지침서에 언급될 수 있는 치료법, 식이 요법, 운동 등 등을 시작하기전에 꼭 담당 주치의와 상의 하십시오.

이 지침서는 모든 질병, 증상, 치료법 등을 다루지는 못합니다. 본인의 건강 상태는 본인의 주치의가 제일 잘 이해하므로 혹시 지침서의 내용과 다르더라도 꼭 주치의의 조언을 우선으로 따라야 합니다.

이 지침서의 내용은 캐나다 환자들에게 해당되는 캐나다 의사협회들의 지침서를 바탕으로 한인 캐나다 의사협회 의사들의 검토와 지도에 따라 발행 됩니다. 따라서 캐나다 외의 지역에 사시는 분들에게는 해당되지 않을 수 있으며 지침서는 항상 바뀔 수 있으니 최신 정보는 담당 주치의에게 받으셔야 합니다.

간혹 이 지침서에서 언급될 수 있는 특정 상표의 약, 치료법, 시술 등 등은 한인 캐나다 의사협회가 특별히 추천하는 것이 아닙니다.

이 지침서는 올바른 정보를 공유하기 위해 발행된 것이지 지침서를 쓰거나 검토한 의사들의 환자가 되시는것을 권유 하는 것이 절대 아닙니다. 이 지침서를 읽는 여러분의 각각 개인적인 건강 문제는 한인 캐나다 의사협회에 문의 하시지 마시고 항상 담당 주치의에게 자세한 조언을 받으시길 바랍니다.