

국민 암 예방 수칙 실천지침

—
금연



알고 실천하는 행복한 금연 이야기

이 지침서는 ‘국민 암 예방 수칙’의 첫 번째 항목인 ‘담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기’의 실천을 확산하고, 금연을 통해 건강을 증진하고자 하는 많은 분들에게 도움을 드리고자 만들어졌습니다.

담배, 피우기는 쉬워도 끊기는 힘든 것이 사실입니다. 그러나 이 지침서와 함께하면서 나와 주변의 건강을 지키는 행복한 금연 이야기를 만들어 나가시길 바랍니다.

목차

국민 암 예방 수칙 실천지침: 금연

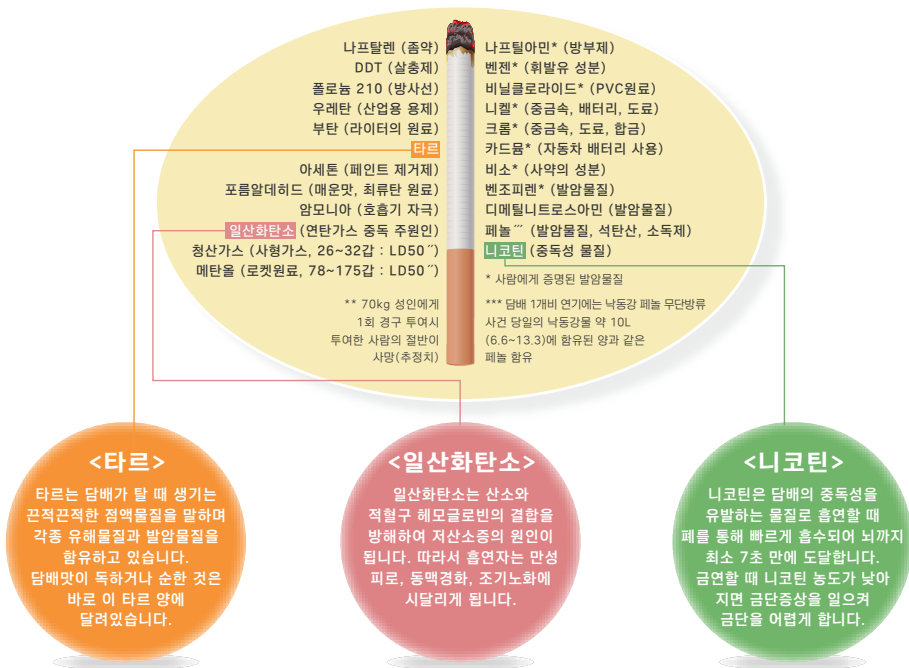
01. 흡연의 위해와 금연의 이득!	4
02. 나의 흡연 상태는...?	9
03. 금연 결심하기	11
04. 금연 실천하기	14
05. 재흡연? 재도전!	16
자주 묻는 질문과 답변	17
부록. 답안과 설명	19

01. 흡연의 위해와 금연의 이득!

○ 흡연은 건강을 위협하는 중독성 질환입니다.

흡연은 나와 주변인들의 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 중독성 질환입니다. 담배와 담배 연기에는 중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 70종의 발암 물질과 7,000종 이상의 화학 물질이 포함되어 있는 것으로 알려져 있습니다. 그 중에는 크롬, 카드뮴 등과 같이 잘 알려진 제1군 발암 물질과 아세트산, 아세톤 등과 같은 독성 유해 물질이 포함되어 있습니다.

[담배의 성분 및 발암물질]



※ 2009년부터는 담배갑 포장지 앞·뒷면에 흡연이 폐암 등 질병의 원인이 될 수 있다는 내용의 경고문구와 함께 나프틸아민, 니켈, 벤젠, 비닐클로라이드, 비소, 카드뮴의 6가지 발암성 물질을 표기하도록 의무화하고 있습니다. (국민건강증진법 제 8 조)

따라서 흡연은 폐암과 후두암을 비롯하여 간암, 대장암, 방광암, 위암, 자궁경부암, 췌장암 등 다양한 암 발생의 주요 원인이 되며 동맥경화, 협심증, 심근경색과 같은 심혈관 질환과 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환과 만성폐쇄성폐질환, 폐렴, 천식 등의 호흡기계 질환, 그리고 영아 돌연사 증후군 및 임신 중 합병증 등의 질병 발생의 원인이 됩니다. 또한 경구피임약을 복용하는 여성이 흡연을 할 경우 혈전이 생겨 심각한 심혈관계 부작용의 위험성이 높아집니다.

특히, 18세 이전의 청소년기에 흡연을 시작하는 경우, 아직 정신적으로나 신체적으로 미성숙한 상태에서 담배의 발암 물질 및 유해 화학 물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

직접 흡연을 하지는 않으나 남이 피우는 담배 연기를 맡게 되는 간접 흡연의 경우도 직접 흡연을 하는 경우와 마찬가지로 다양한 종류의 질병을 발생시킬 수 있으며 건강 위해를 일으킬 수 있습니다.

흡연으로 인해 발생하는 질환은 대부분 중증도가 높은 만성 질환이어서 국가 전체의 사회 경제적 부담을 가중시킬 뿐 아니라 개인 차원에서도 환자 본인과 가족에게 심한 고통과 커다란 경제적 부담을 주게 됩니다.

○ 전자 담배는 금연에 도움이 되지 않습니다.

우리나라 성인의 전자 담배 사용률은 지난 2013년 7.0%에서 2020년 11.0%로 증가하였고, 청소년의 전자 담배 사용률도 지난 2018년 2.8%에서 2021년 3.4%로 증가하였습니다. 많은 흡연자가 담배보다 덜 해로운 것으로 생각하여 전자 담배로 바꾸고자 시도하지만, 많은 수의 흡연자가 일반 담배와 전자 담배를 동시에 사용하며, 이에 따라 오히려 '이중 사용자(dual-user)'가 될 가능성이 높습니다.

전자 담배(E-cigarette)도 법적으로 세금을 부과하는 담배의 일종으로 안전성이 아직까지 불확실합니다. 우리나라는 니코틴 용액의 용량에 따라 세금을 부과하고 있는데, 지난 2011년부터 전자 담배에는 니코틴용액 1ml당 221원의 세금을 부과하였으며, 2022년 현재 1ml당 525원의 세금을 부과하고 있습니다 (국민건강 증진법23조).

뿐만 아니라 일부 전자 담배에서는 발암 물질로 알려진 담배 특이 니트로사민(tobacco-specific nitrosamines, TSNAs)이 검출되었고, 독성 물질인 디에틸렌 글리콜(diethylene glycol)도 검출되었습니다. 또한 국내 시판된 전자 담배 121개의 액체 성분 유해 성분을 분석한 결과 121개 모든 제품에서 발암 물질인 아세트알데하이드가 검출되었습니다.



○ 금연은 건강 지킴이입니다.

금연을 하면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 발생 위험을 감소시키고, 건강하고 깨끗한 인상을 만드는 데 도움이 됩니다.

금연 후 내 몸의 변화

(20분) 혈액 속의 산소량이 정상으로 올라가고 일산화탄소 양도 정상으로 떨어집니다.
혈압과 맥박이 정상으로 떨어지고, 손발의 체온이 정상으로 증가합니다.

(12시간) 혈액 순환이 좋아지고 폐 기능이 향상됩니다.

(2주-3개월) 기침이 줄어들고 숨쉬기가 편안해지며, 폐의 섬모가 정상 기능을 찾아 여러 가지 감염의 위험이 줄어듭니다.

(1년) 관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다.

(5년) 금연 후 5-15년이 지나면 뇌졸중에 걸릴 위험이 비흡연자와 같은 수준으로 낮아집니다.

(10년) 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험도 감소합니다.

(15년) 관상동맥질환에 걸릴 위험이 비흡연자와 같은 수준으로 낮아집니다.

금연 후 내 외모의 변화

그 밖에도 입과 옷, 머리 등에 밴 나쁜 냄새가 없어지며 치아가 하얗고 건강해지고 손가락의 착색이 사라집니다.

금연 후 신체의 변화

후각이 돌아와 음식 맛도 좋아지며 계단을 오를 때 숨이 덜 차게 됩니다.

○ 흡연에 대한 나의 상식 점검

앞서 말씀드린 흡연의 위해와 금연의 이득에 대한 내용을 정리한 것입니다.

다음 내용을 읽고 생각하신 내용에 따라 맞으면 O, 틀리면 X를 표시하시고, 뒷부분(18p)에 있는 부록에서 정확한 내용을 확인하세요.

내용	O	X
1. 흡연은 건강을 해치는 나쁜 습관이지만 질환은 아니다.		
2. 청소년기의 흡연은 성인에 비하여 건강 위해의 심각성이 크다.		

3. 흡연은 폐암을 비롯한 다양한 종류의 암 발생 원인이 된다.		
4. 흡연은 개인에게는 물론 우리 사회의 커다란 경제적 부담을 가져다준다.		
5. 담배와 담배 연기에는 발암 물질과 건강에 유해한 화학 물질들이 포함되어 있다.		
6. 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이마시는 연기가 담배에 타 들어가면서 나오는 연기보다 더 해롭다.		
7. 금연하면 입과 몸에서 나는 나쁜 냄새가 없어지고, 치아가 희고 건강해진다.		
8. 금연한 후 10년이 지나면 폐암 사망률은 흡연자의 절반 수준이 된다.		
9. 간접 흡연은 나의 의사와 상관없이 남이 피우는 담배 연기를 들이마시는 것이다.		
10. 간접 흡연만으로는 흡연자와 같이 건강 위해가 발생하지는 않는다.		
11. 전자담배는 간접흡연의 피해가 없기 때문에 금연구역에서 피워도 된다.		
12. 술자리에서만 가끔씩 흡연하는 것은 니코틴 중독이 아니다.		
13. 6개월마다 1개비 정도 흡연하는 것은 금연이다.		
14. 흡연은 스트레스 지수를 낮춘다.		
15. 금연구역에서 흡연을 하면 10만원의 과태료가 부과된다.		
16. 금연실천시 짜고 매운 자극적인 음식을 먹으면 흡연욕구를 완화시켜주는 효과가 있다.		
17. 금연한 지 하루가 지나면 체내 일산화탄소 수치가 정상으로 낮아지면서 심장마비 가능성도 감소시킨다.		
18. 금연을 시작할 때 탄산음료, 커피 등과 같은 카페인 들어있는 음료를 마시지 않는 것이 좋다.		
19. 흡연자의 옷, 피부, 머리카락에 묻어있던 담배의 유해물질도 간접흡연의 영향을 미친다.		
20. 부모의 흡연은 자녀의 흡연모델이 될 수 있다.		
21. 운동은 금단증상이나 흡연욕구를 완화시키는 데 도움이 된다.		
22. 니코틴 패치를 붙이면 누구나 쉽게 금연에 성공할 수 있다.		
23. 담배를 한 번에 끊는 것보다 천천히 흡연량을 줄여가는 것이 좋다.		
24. 가장 좋은 금연방법은 무조건 의지로 참는 것이다.		
25. 금연실천 시 입이 심심하고 공복감이 느껴질 수 있기 때문에 가능한 좋아하는 음식을 많이 먹는 것이 좋다.		

* 정답 : 부록1

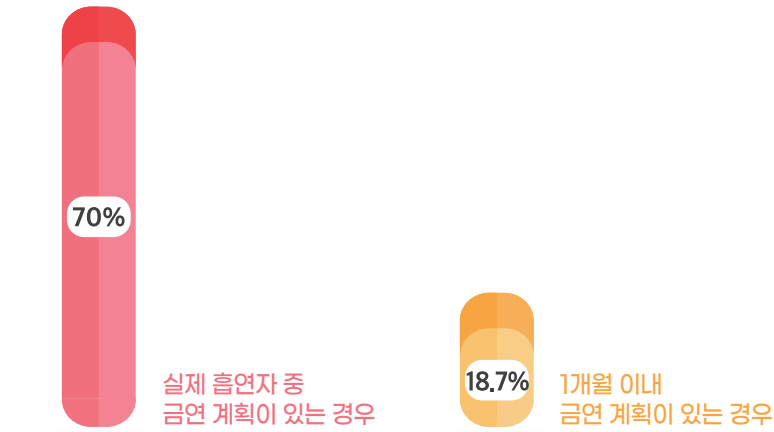
※ 더 자세한 정보는 [금연길라잡이\(https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C231/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_4q.do\)](https://www.nosmokeguide.go.kr/lay2/program/S1T50C231/nosmoke/noSmoke_selftest/noSmoke_selftest1_4q.do) 홈페이지 참고

○ 금연! 당신도 할 수 있습니다.

금연, 잘 알고 실천하면 건강하고 행복한 삶의 지름길이 될 수 있습니다.

2017년 국민건강영양조사 자료에 의하면 실제 흡연자 중에 금연 계획이 있는 경우는 약 70%에 이릅니다. 하지만 1개월 이내에 금연 계획이 있는 경우는 18.5%에 불과합니다.

이는 우리 국민이 흡연이 건강에 해롭다는 사실은 대부분 알고 있으나 당장 금연을 실천하고자 하는 노력은 부족하다는 의미입니다. 전문가의 도움을 받으면 누구나 어렵지 않게 성공적으로 금연을 실천할 수 있습니다.



-2017년 국민건강영양조사 자료-

02. 나의 흡연 상태는...?

자신의 흡연량을 정확히 아는 것이 중요합니다

○ 나의 흡연량을 확인해 봅니다.

나의 1일 흡연량은 () 개비이고, () 년 동안 피우고 있다.

* 성인 남성 흡연자의 1일 평균 흡연량은 13.4개비 정도이며, 이는 1년간 245갑에 해당합니다.

* 성인 여성 흡연자의 1일 평균 흡연량은 7.3개비 정도이며, 이는 1년간 133갑에 해당합니다.

○ 나의 니코틴 의존도를 평가해 봅니다.

6개 질문에 대해 답하여 보시고 해당하는 점수의 합을 계산해 봅니다.

<p>1. 아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5분 이내(3점) • 6~30분 사이(2점) • 31~60분 사이(1점) • 60분 이후(0점) 	<p>4. 하루에 담배를 몇 개비나 피우십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 31개비 이상(3점) • 21~30개비(2점) • 11~20개비(1점) • 10개비 이하(0점)
<p>2. 지하철, 버스, 병원, 영화관 등과 같은 금연 구역에서 흡연 욕구를 참는 것이 어렵습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 예(1점) • 아니요(0점) 	<p>5. 깨어나서 처음 몇 시간 피우는 흡연량이 하루의 다른 때보다 더 많습니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 예(1점) • 아니요(0점)
<p>3. 가장 포기하기 싫은 담배, 다시 말해 가장 좋아하는 담배는 어떤 것입니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아침의 첫 담배(1점) • 그 외의 담배(0점) 	<p>6. 아파서 거의 하루 종일 누워 있거나, 감기나 독감에 걸려 호흡이 곤란할 때에도 담배를 피우십니까?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 예(1점) • 아니요(0점)

계산한 점수는 10페이지의 표를 보고 확인하세요!

○ 나의 니코틴 의존도를 평가해 봅니다.

니코틴 의존도 관련 6개 질문에 대해 답하여 보시고 해당하는 점수의 합을 계산해 봅니다.

0~2	3~4	5	6~7	8~10
매우 낮은 의존도	낮은 의존도	중간 정도의 의존도	높은 의존도	매우 높은 의존도

○ 내가 간접 흡연에 노출되고 있는지 확인해 봅니다.

- 내 주변에 함께 생활하는 사람 중에 흡연자는 몇 명이나 되나요?
- 가정에서 ()명, 직장에서 ()명, 기타 장소에서 ()명
- 하루 중에 간접 흡연에 노출되는 시간은 얼마나 되나요? ()시간
- 주변의 흡연자에게 금연해 달라고 요청한 경험이 있나요? 예 (), 아니오 ()

○ 나의 간접 흡연에 대해 이렇게 요약해 봅니다.

가족과 동료를 포함한 주변인 중 흡연자는 ()명이며,
나는 하루 평균 ()시간 동안 간접 흡연에 노출되고 있습니다.
나는 간접 흡연의 위해를 알고 이를 피하기 위해 적극적인 방어를 하거나
주변인의 금연을 설득하고 (있습니다. / 있지 못합니다.)

03. 금연 결심하기

○ 흡연 기록지를 작성합니다.

담배를 피울 때마다 시간, 장소, 흡연 욕구, 흡연 시의 기분, 흡연량 등을 기록할 수 있는 작은 기록 카드를 만들고 휴대하여 자신의 흡연 습관을 알아보도록 합니다.

그림을 잘라 담배 갑에 붙여 두거나 담배 갑 비닐 안에 넣어 두고 주말과 평일을 포함하여 3-5일 이상 흡연할 때마다 표시합니다.

날짜:								
회 수	시간	장소	흡연량	흡연욕구			기분	
				약 함	보 통	강 함		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

날짜:								
회 수	시간	장소	흡연량	흡연욕구			기분	
				약 함	보 통	강 함		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

날짜:								
회 수	시간	장소	흡연량	흡연욕구			기분	
				약 함	보 통	강 함		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

날짜:								
회 수	시간	장소	흡연량	흡연욕구			기분	
				약 함	보 통	강 함		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

흡연 카드 작성이 끝나면 내가 주로 어떤 시간과 장소에서 어떤 기분일 때 담배를 피우게 되는지 알 수 있습니다. 흡연 욕구를 평가한 결과에서 강함에 표시가 많이 된 경우는 니코틴 의존도가 강한 것을 의미할 수 있으므로 니코틴 의존도 평가 결과를 함께 고려하여 금연을 시작할 때 니코틴 대체 요법이나 약물 요법 사용을 고려해 봅니다.

○ 금연 방법을 결정합니다.

금연 방법			
행동 요법	니코틴 보조제 및 약물 요법	흡연량이나 체내에 흡수되는 니코틴 양을 서서히 줄여 나가는 감연법	일시에 한 개비도 피우지 않는 단연법

자신의 흡연 습관과 니코틴 의존도를 고려하여 적절한 방법을 선택하고, 도움이 필요한 경우 보건소 금연 클리닉에 방문하거나 금연 상담 전화의 상담을 받습니다.

1) 보건소 금연 클리닉

전국 각 지역 보건소에서는 금연 클리닉을 운영하여 금연 상담을 제공하고, 필요한 경우 니코틴 보조제를 지급해 주고 있습니다.

2) 금연 상담 전화

1544-9030으로 전화하시면 금연 상담 전화의 전문 상담사가 제공하는 1년간의 금연 상담과 흡연 예방 및 금연을 위한 다양한 도움을 무료로 받으실 수 있습니다.

3) 병·의원 금연 치료

의사로부터 흡연의 위해나 금연의 이득에 대해 자세하게 설명들을 수 있으며, 적절한 약물요법을 처방받을 수도 있습니다. 가족, 친지, 동료 등에게 금연 지지를 요청하면 도움이 됩니다. 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr)를 통해 가까운 금연 치료 의료기관을 찾을 수 있습니다.

4) 금연 캠프

전국 17개 시·도의 지역금연지원센터에서는 20갑년 이상 흡연한 중증·고도 흡연자를 대상으로 4박5일 전문 치료형 금연 캠프를 운영하고 있습니다. 폐 CT 및 흡연과 관련된 검진, 금연 진료 및 약물 처방, 심리 상담을 제공하고 있습니다.



보건소 금연 클리닉



금연 상담 전화

5) 찾아가는 금연 지원 서비스

보건소 등 기존 서비스를 이용하기 어렵거나, 흡연율이 높고 금연하기 어려운 환경에 있는 흡연자가 있는 곳에 찾아가 금연 상담(대면, 전화) 등 6개월간 금연 프로그램 제공하고 있습니다. 금연두드림 홈페이지(www.nosmk.khealth.or.kr)를 통해 제공 대상자를 확인할 수 있습니다.

6) 온라인 금연 지원 서비스

금연길라잡이 홈페이지(www.nosmokeguide.or.kr)를 방문하시면 다양한 흡연 예방 및 금연 관련 정보와 온라인 금연 상담 서비스를 무료로 받으실 수 있습니다



찾아가는 금연 지원 서비스



온라인 금연 지원 서비스

○ 금연 시작일을 잡고 주변을 정리 정돈합니다.

- 기념일, 이사 날, 새해 등 결심의 계기가 되는 날을 선택하여 금연 시작일을 정하고, 금연 시작일 전까지 평소 흡연량과 흡연 장소 등을 제한하여 금연 시작이 쉬워지도록 노력합니다.
- 금연 시작일 전후 4-5일 동안은 중요한 결정 등 심리적인 부담을 주는 일이나 과중한 업무가 없도록 합니다. 금연 시작일 이후 1-2주는 술자리가 없도록 일정을 조정합니다.

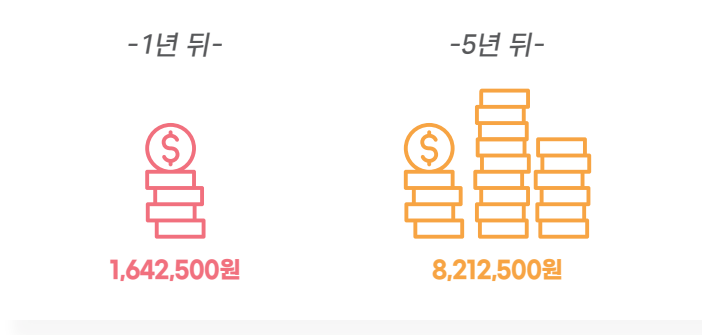
○ 금연 시작일 전날 이렇게 준비합니다.

1. 가족, 직장 동료 및 친구들에게 금연 시작을 알립니다.
2. 입이 심심할 때 필요한 간식(당근, 오이, 해바라기씨, 다시마, 무가당 껌 등)을 준비하고, 필요한 경우 니코틴 보조제(알약, 패치, 껌 등)도 준비합니다.
3. 금연을 결심하고 실천하게 된 이유를 메모지에 적어 휴대하면서 흡연 욕구가 생길 때마다 꺼내 볼 수 있도록 준비합니다.
4. 기분 전환을 위하여 치과 스케일링을 받거나 사우나를 합니다.

04. 금연 실천하기

○ 금연의 이득을 생각합니다.

- 금연으로 얻을 수 있는 나와 가족의 건강, 경제적 이득을 생각합니다.
- 질병 예방과 건강 수명 연장은 물론 하루 4,500원 하는 담배 한 갑에 지출되는 돈을 꾸준히 저축한다면 1년 뒤에는 1,642,500원 5년 뒤에는 8,212,500원이 모아집니다. 이 돈으로 가족과 함께 해외로 여행을 갈 수도 있습니다. 또한, 성인(특히 부모)의 금연은 청소년 흡연 예방을 위한 바람직한 모델이 될 수 있습니다.



○ 금연 일정표를 만들고 금연을 지키는 데 예외 상황을 두지 않습니다.

- 금연 일기나 금연 달력을 만들어 하루하루 금연 일수가 늘어나는 것을 지켜보고 결심을 확인합니다.
- 흡연 자체가 스트레스를 해소해 주지는 않는다는 것을 명심하고, 금연을 지키는 데 예외 상황을 두지 않습니다.

○ 담배 피우고 싶다는 마음은 이렇게 조절합니다.

- 담배를 피우고 싶다는 마음이 강할 때도 나의 흡연 여부와 상관없이 힘든 상황은 지나갈 것이라는 것을 명심합니다.
- 담배 피우고 싶은 마음이 강할 때에는 편안한 자세로 심호흡을 하거나 간단한 체조 등으로 스트레칭을 합니다.
- 식사 후에는 양치질을 하고, 가능한 물을 많이 마시므로써 금연으로 인한 여러 증상을 극복할 수 있도록 합니다.
- 담배를 피우는 것 외의 다른 생각을 하거나, 흡연을 대신할 수 있는 새로운 습관이나 취미를 찾습니다.
- 다른 사람과 금연에 관해 이야기하는 시간을 가져 봅니다.

○ 금단 증상에 대해 알아 두고 대처 방법을 생각해 봅니다.

- 금연을 하는 경우 나타날 수 있는 금단 증상은 기침, 가래, 갈증, 인후염, 짜증, 두통, 집중력 장애, 불안, 불면, 배변 장애, 졸림, 식욕 증가 등이 있습니다.
- 금단 증상이 나타날 경우를 대비하여 가벼운 산책이나 운동(자신의 건강 및 질병 상태를 고려한 적정 운동을 선택하여 규칙적으로 수행), 차 마시기 등 나름의 대처 방안을 마련합니다.
- 금단 증상이 심한 경우 또는 자가 평가에서 니코틴 의존도가 높게 나타난 경우에는 전문가와 상의하여 니코틴 대체 요법(패치, 껌 등)이나 약물 요법 등을 병행합니다.

○ 금연을 돕는 식이 요법을 메모하여 실천해 봅니다.

- 채식 위주의 균형 잡힌 식사를 하도록 합니다.
- 맵고 짠 자극적인 음식이나 지방이 많은 느끼한 음식, 육식은 가급적 피하도록 합니다.
- 과식은 피하고, 평소 섭취하는 열량의 80% 정도만 섭취하도록 합니다.
- 금연을 위한 간식으로 당근, 오이, 해바라기씨, 다시마, 무가당 껌과 사탕, 은단, 제철 과일 등을 준비하도록 합니다.
- 흡연 욕구를 일으키는 카페인이나 알코올의 섭취를 줄일 수 있도록 평소 마시던 음료를 커피나 청량 음료에서 따뜻한 차 등으로 바꾸어 봅니다.

○ 금연을 즐깁니다.

- 금연 이유를 다시 확인하고, 금연 후 달라진 나의 건강 상태를 꼼꼼히 점검해 봅니다.
- 금연을 하면서 모아진 담뱃값으로 가족들과 함께 외식, 영화 보기, 선물 사주기, 여행 가기 등을 구상하여 실천해 봅니다.
- 금연 자신감을 유지할 수 있도록 3일, 1주일, 30일, 3개월, 6개월, 1년 등 금연 성공 일수를 정하고 금연을 지지 하는 주변인과의 파티를 통해 나의 금연을 스스로 축하해 줍니다.
- 금연 중에는 다시 흡연하게 되면 어떻게 하나 하는 걱정보다는 긍정적인 자기 암시를 통하여 금연에 대한 자신감을 키워 나갑니다.

05. 재흡연? 재도전!

일반적으로 금연에 성공한 사람들은 성공하기까지 4번 이상의 실패를 한다고 합니다.

금연 실패에 연연하지 말고, 이전의 금연 경험을 살려 새로운 금연 계획을 수립하도록 합니다.

○ 재흡연의 원인과 대처 방안을 알아봅니다.

금연 중에 다시 흡연 욕구를 유발하는 주요한 네 가지 경우는 배고플 때, 화가 날 때, 외로울 때, 피곤할 때입니다.

1. 배고플 때: 규칙적인 식사는 신진대사와 생체 리듬을 원활히 하므로 아침 식사를 거르지 말고 매끼 식사를 규칙적으로 합니다.
2. 화가 날 때: 화가 나면 좌절감과 긴장으로 인해 흡연할 가능성이 있으므로 심호흡과 물 마시기, 마음 속으로 10까지 세기 등으로 진정할 수 있는 시간을 갖습니다.
3. 외로울 때: 외로움은 자신에 대한 연민을 만들고 과거에 위안을 주던 담배를 찾게 만들 수 있으므로 운동 등의 취미 생활을 활발히 하고 외로움을 느끼는 경우에는 자신의 금연 지지자에게 전화를 겁니다.
4. 피곤할 때: 피곤하면 감정이 불안정해지고 스트레스로 인해 과민해질 수 있으므로 과로하거나 무리한 계획은 세우지 않도록 합니다.

○ 한 개비 실수에 대한 대처법을 확인합니다.

1. 즉시 담배 피우는 것을 멈춥니다.
2. 담배를 끄고 흡연하던 곳을 피합니다.
3. 흡연했던 상황에 대해서 자세히 파악해 보도록 합니다.
: 누구와 있었는지? 무엇을 하고 있었는지? 어떤 기분이었는지?
4. 한 개비 실수가 금연 실패는 아니라는 사실을 절대 잊지 말고, 같은 흡연 유혹 상황이 생겼을 경우에 대비해 계획을 세우도록 합니다.

○ 새로운 금연 계획을 세워 봅니다.

- 재흡연 유발 요인에 대해 파악하고 흡연 욕구, 금단 증상에 대처할 적절한 방법을 마련했다면 빠른 시간 안에 다시 금연 계획을 세우도록 합니다.
- 니코틴 껌, 패치 등과 같은 니코틴 대체 요법과 부프로피온, 바레니클린 등의 약물 요법을 고려해 보도록 합니다.

자주 묻는 질문과 답변

Q 흡연을 왜 중독성 질환이라고 하나요?

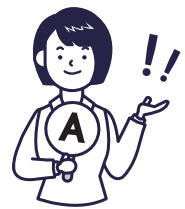
담배에는 니코틴이라는 중독성 물질이 포함되어 있으므로 담배를 지속적으로 피우는 경우 니코틴에 대한 의존도(중독)가 생기게 됩니다. 흡연은 국제질병분류(ICD-10) 기준에 '담배의존(Tobacco dependence)'으로 미국 정신의학회의 정신 질환 진단 및 통계 편람(DSM-V) 기준에 '담배사용장애(Tobacco Use Disorder)'라고 분류되는 약물 중독의 일종입니다. 담배에 포함되어 있는 니코틴은 약물 중독의 증상을 유발하는 정신 활성 물질(psychoactive agent)로 기분을 좋게 하고, 담배를 지속적으로 찾아 흡연하게 합니다.



담배를 피우면 뇌에 있는 니코틴 수용체의 수가 증가하고, 점점 몸이 필요로 하는 니코틴의 양이 늘어나 문제가 됩니다. 결국 흡연량을 계속 늘려야 몸이 안정을 찾게 되는데, 이러한 니코틴 수용체가 다시 줄어들려면 3~6개월이 소요됩니다. 이 기간을 혼자 힘으로 버티기는 어렵고, 혼자 시도할 경우 금연성공률은 약 3%에 불과합니다. 하지만 전문가 상담과 약물의 도움을 받으면 금연성공률이 50% 이상으로 올라갈 수 있습니다.

Q 금연하는 경우 금단 증상은 왜 일어나나요?

- 금단 증상이란 약물의 사용이 중단 혹은 종료되었을 때 나타나는 신체적, 정신적 변화를 말합니다. 흡연은 니코틴에 의한 중독성 질환이며, 따라서 금연을 하면 우리 몸에 니코틴 공급이 중단되므로 이와 같은 금단 증상이 나타나게 됩니다.
- 그러나 금연으로 인한 금단 증상은 대개 일시적이어서, 금연 시작 후 24시간 이내에 발생하며 금연 3일째 최고조에 다다르고, 개인에 따라 차이가 있지만 시간이 지날수록 감소하게 됩니다.



Q 흡연 여부에 대한 검사(니코틴 검사)는 어떻게 하나요?

흡연 여부에 대한 니코틴 검사는 소변, 혈액, 머리카락 등을 통해 하게 됩니다. 그러나 자신이 직접 흡연하지 않은 경우라도 간접 흡연에 의해 니코틴이 검출될 수 있습니다. 소변이나 혈액의 니코틴은 사람마다 차이가 있기는 하지만 흡연 후 1주일에서 10일 정도면 사라지게 됩니다.

Q 간접 흡연이란 무엇인가요?

일반적으로 나의 의사와는 상관없이 실내외에서 남이 피우는 담배 연기를 들이 마시게 되는 경우를 간접 흡연이라고 합니다. 그렇기 때문에 간접흡연을 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 합니다.

간접흡연은 2차흡연과 3차흡연으로 구분할 수 있는데, 2차흡연은 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배 끝에서 타오르는 연기의 직접적인 흡입에 의한 노출을 말합니다. 3차흡연은 흡연자가 담배를 피운 이후 공간의 표면이나 먼지에 남아있는 오염물질, 가스 형태로 재방출되는 오염물질, 환경에서 산화성 물질이나 다른 물질과 반응하여 이차 오염원으로 만들어진 물질을 비흡연자가 들이마시거나 피부를 통해 흡수하게 되는 것을 의미합니다.

Q 간접 흡연하면 어떤 위험이 있나요?

- 흡연 시 발생하는 담배 연기의 80% 이상은 타 들어가는 담배에서 나오는 연기이며, 흡연자가 직접 흡입하는 연기보다 발암 물질 및 유해 화학 물질의 성분이 더 높은 농도로 존재합니다.
- 성인의 경우는 간접 흡연을 하면 즉시 심혈관계에 증상이 나타나고, 관상동맥 질환과 폐암에 걸릴 위험성이 높아집니다.
- 실제 비흡연자라 하더라도 간접 흡연하는 경우 간접 흡연을 하지 않는 경우에 비하여 폐암 발생 위험이 20-30% 증가됩니다.
- 영유아 및 청소년의 경우, 간접 흡연으로 인해 영유아 돌연사 증후군, 급성 호흡기 감염, 중이염, 중증 천식의 위험이 증가되고, 다양한 호흡기 증상 및 폐 성장 지연이 될 수 있습니다.
- 더욱 중요한 것은 위험성이 없다고 할 만한 낮은 수준의 간접 흡연에의 노출이란 있을 수 없으며, 어떠한 형태와 용량의 간접 흡연도 건강에 매우 해롭다는 사실입니다.

Q 금연 보조제의 종류에는 어떤 것이 있으며, 사용법은 어떻게 되나요?

- 니코틴 대체 요법에는 패치, 껌, 사탕 등이 있으며, 각 종류에 의한 효능의 차이가 없어 개인의 기호에 맞는 것을 선택하여 사용하시면 됩니다.
- 그 밖에 약물 요법으로는 부프로피온, 바레니클린의 두 종류가 있습니다. 부프로피온은 항우울제로도 쓰이며 금연 기간 중 도파민 수준을 일정하게 유지하여 흔히 발생하는 금단 증상 완화에 도움을 줍니다. 바레니클린의 경우는 우리 뇌의 니코틴 수용체에 작용하여 금단 증상이나 흡연 욕구를 효과적으로 줄여줄 수 있습니다.

- 다만, 각 금연 보조제의 경우 개인에 따라 부작용이 발생할 수 있으니, 제품 설명서에 명기된 사용 방법이나 금기 사항을 숙지하시고, 필요한 경우 의사와의 상담을 통해 사용 방법 및 용량 등을 조절하도록 합니다.
- 니코틴 대체제(Nicotine replacement therapy)는 보건소 금연 클리닉 등에서 받을 수 있으며, 금연 약물은 병의원의 의사 처방에 의해 받을 수 있습니다.

※ 더 자세한 정보는 금연길라잡이 홈페이지(www.nosmokeguide.or.kr)를 참고

[부록. 답안과 설명]

1.	X	담배와 담배 연기에는 수천 종의 화학 물질과 수십 종 이상의 발암 물질이 포함되어 있으므로 흡연은 건강을 해치는 나쁜 습관이며, 니코틴에 의한 중독 증상을 동반하는 질환입니다.
2.	O	18세 이전의 청소년기에 흡연을 시작하는 경우, 아직 정신적으로나 신체적으로 미성숙한 상태에서 담배 안의 발암 물질 및 유해 화학 물질에 노출되어 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.
3.	O	흡연은 폐암을 비롯한 위암, 자궁경부암, 후두암, 췌장암 등 다양한 암 발생의 주요 원인입니다.
4.	O	흡연으로 인해 발생하는 질환은 대부분 위중도가 높은 만성 질환이어서 국가 전체의 사회 경제적 부담을 가중시킬 뿐 아니라, 개인 차원에서도 환자 본인과 가족에게 심한 고통과 커다란 경제적 부담을 줍니다.
5.	O	담배와 담배 연기에는 담배 중독을 일으키는 니코틴을 포함하여 70종의 발암 물질과 7,000종 이상의 화학 물질이 포함되어 있는 것으로 알려져 있습니다.
6.	X	담배가 타 들어가면서 나오는 연기에는 흡연자가 담배 필터를 통해서 들이 마시는 연기보다 더 많은 유해 화학 물질 및 발암 물질이 포함되어 있습니다.
7.	O	금연을 하게 되면 암을 비롯한 다양한 만성 질환 발생 위험이 감소하며, 그 밖에도 입과 옷, 머리 등에 번 나쁜 냄새가 없어지고, 치아가 하얗고 건강해집니다.
8.	O	금연한 후 10년이 지나면 폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며, 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생 위험도 감소합니다.
9.	O	직접 흡연을 하지는 않으나 남이 피우는 담배 연기를 본인의 의지와 상관없이 들이 마시게 되는 경우를 간접 흡연이라고 합니다.
10.	X	간접 흡연의 경우도 직접 흡연을 하는 경우와 마찬가지로 다양한 종류의 질병을 발생시키고 건강 위해를 일으킬 수 있습니다.
11.	X	전자담배 역시 일반담배와 마찬가지로 [담배사업법]에 의거 관리규제되고 있으며 [국민건강증진법]에 따라 니코틴 용량 1밀리리터당 건강증진기금 221원의 건강증진부담금을 부과하고 있습니다. 또한 전자담배 제품에 대한 위해성 여부에 대해서는 아직 많은 연구가 필요한 상황이며 잠재적인 위험성이 있음이 제시되고 있는 실정입니다. 니코틴이 들어있는 전자담배 역시 금연구역에서는 피울 수 없는 담배입니다.
12.	X	술과 담배는 아주 절친한 친구 사이입니다. 평소에는 흡연을 하지 않다가 술자리에서만 흡연을 하는 분들이 있는데요. 이분들 역시 니코틴 중독이 진행된 흡연자로 간주될 수 있습니다. 술과 담배의 뇌의 중독을 일으키는 기전과 위치가 같기 때문에 술자리에서의 흡연욕구로 서로 상승효과를 일으키며 더 큰 쾌락을 느끼게 해줍니다. 그리고 그만큼 술과 담배를 동시하는 것은 신체적 위해 및 질병발생 위험도를 높하게 됩니다.
13.	X	금연이란 담배를 한모금, 한 개비도 피우지 않는 것을 의미합니다. 간헐적 흡연도 흡연에 속하며 신체적 위해와 중독을 일으킬 수 있으며 규칙적인 흡연을 하는 계기를 만들어 줄 수 있어 완전금연의 장애요인이 될 수 있습니다.

14.	X	흡연자들의 경우 흡연이 스트레스를 해소시켜준다고 말합니다. 그러나 실제 스트레스 지수는 흡연을 한다고 하여 낮아지지 않습니다. 반대로 흡연자들의 경우 일정시간 흡연을 하지 않았을 때 나타나는 금단증상이 스트레스 지수를 높이게 하는 원인이 된다고 합니다.
15.	X	금연구역에서 흡연 적발시 10만원의 과태료가 부과됩니다.
16.	X	금연 시 맵거나 짠 자극적인 음식을 먹으면 오히려 흡연욕구를 유발시킬 수 있기 때문에 피해주는 것이 좋습니다.
17.	O	금연 후 8시간이 지나면 혈액 속 일산화탄소 양이 정상으로 떨어지며, 혈액 속 산소량이 정상치로 올라갑니다.
18.	O	금연 후 탄산 및 카페인 음료는 흡연욕구를 오히려 유발할 수 있어 되도록 피하는 것이 좋으며 평소보다 물을 많이 마시는 것이 흡연욕구를 완화시키는데 도움이 될 수 있습니다.
19.	O	3차 간접흡연이란 실외에서 담배를 피우거나 본인이 직접 담배를 피우지 않더라도 주변의 담배 연기가 옷에 배일 경우, 혹은 실내에서 담배를 피우고 환기를 시켰다 해도 실내표면(벽지, 카펫, 자동차 카시트 등)이나 먼지에 담배의 독성물질이 남아있어 가스형태로 재방출되거나 실내 다른 물질과 반응하고 이차 오염물질을 생성하는 것을 의미합니다.
20.	O	흡연하는 부모의 자녀들의 경우 스스로 흡연을 시작할 확률이 흡연을 하지 않은 부모의 자녀들 보다 높으며 부모의 금연은 자녀들에게 좋은 역할 모델이 될 수 있습니다.
21.	O	금연 후 규칙적인 운동은 흡연욕구 완화와 금연유지에 도움이 되며 건강한 생활습관을 기를 수 있습니다.
22.	X	아직 금연에 있어 특효약은 개발되어 있지 않습니다. 니코틴 패치는 니코틴 보조제의 하나로 말 그대로 금연 후 나타날 수 있는 금단증상과 흡연욕구를 완화시켜주는 보조제일 뿐입니다. 니코틴 패치를 사용한다고 하여 모두가 금연에 성공하지는 않지만 성공률을 높이는 데에는 도움을 받을 수 있습니다.
23.	X	금연방법에는 한 개비 한모금도 피우지 않는 단연법과 흡연량을 서서히 줄여가며 금연을 하는 감연법이 있습니다. 일반적으로 금연시작일을 정하고 한번에 끊는 단연법이 더 효과적인 것으로 알려져 있으나 흡연량이 많거나 니코틴 의존도가 높은 흡연자의 경우 일정기간 흡연량을 줄인 후에 금연시작일을 정하고 금연을 실천하는 것이 더 도움이 될 수 있습니다.
24.	X	흡연자가 스스로 주변에 아무런 도움 없이 의지만으로 금연에 성공할 확률은 3~5%미만입니다. 무조건 참는 것 보다는 다양한 행동요법 및 금연상담, 니코틴 보조제와 약물요법 등의 다양한 금연방법들을 사용하는 것이 좋습니다.
25.	X	금연 후 체중증가로 고민하는 분들이 많이 계십니다. 금연 후 미각과 후각이 돌아오면서 음식 본연의 맛과 향을 느끼게 되고 또한 입이 심심하다는 생각에 간식을 많이 섭취하는 경우가 있습니다.

참고 자료

1. 금연길라잡이, [Http://www.nosmokeguide.or.kr](http://www.nosmokeguide.or.kr).
2. Leigh, Noel J., et al. Tobacco-specific nitrosamines (TSNA) in heated tobacco product IQOS. Tobacco control, 2018, 27,Suppl 1: s37-s38.
3. U.S. FDA. Food and Drug Administration. Evaluation of e-cigarettes 2009.
4. Shin, Ho-Sang. Review on toxic substances in the liquid and gas phases of electronic cigarettes. Journal of environmental health sciences, 2013, 39(6): 483-491.
5. 국민건강증진법. <https://www.law.go.kr/LSW/lsSc.do?menuId=1&dt=20201211&query=%EA%B5%AD%EB%AF%BC%EA%B1%B4%EA%B0%95%EC%A6%9D%EC%A7%84%EB%B2%95&subMenuId=15#undefined>.

국민 암예방 수칙 실천지침

발행일 2008년 3월(초판발행)
2013년 10월 발행(1차 개정판 발행)
2016년 7월 발행(2차 개정판 발행)
2017년 12월 발행(3차 개정판 발행)
2018년 12월 발행(4차 개정판 발행)
2019년 12월 발행(5차 개정판 발행)
2023년 3월 발행(6차 개정판 발행)

발행인 국립암센터 원장
편집인 국립암센터 암예방사업부
디자인 옵스웨이



“담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기”