

- **담배가 왜 해로운가에 대한 답은 다음과 같습니다.**



- 첫째, 암을 일으킵니다. 폐암 뿐 아니라, 구강암, 후두암, 식도암, 신장암, 방광암, 자궁경부암, 백혈병까지도 일으킵니다. 암 중에서 가장 무서운 췌장암도 담배가 주된 위험요인이기 때문에 췌장암에 걸리고 싶지 않다면 담배를 끊는 것이 가장 중요한 일입니다.
- 둘째, 담배는 혈관 질환을 일으킵니다. 특히 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 등이 있는 흡연자라면 혈관질환은 더 빠르게 진행됩니다. 흡연을 하면 동맥경화가 진행되어 혈관이 두터워지고 딱딱해지면서, 혈관이 좁아지다가 마지막은 혈액이 응고되어 혈관을 막게 됩니다. 우리 몸에서 가장 중요한 혈관은 뇌혈관과 심장혈관인데 뇌혈관이 막히면 뇌졸중(중풍)이 되거나 급사하게 되고, 심장혈관이 막힌다면 역시 심장마비로 급사하거나 심각한 후유증에 시달립니다. 말초혈관이 막히는 버거병에 걸린다면 다리나 발가락을 절단하는 수술을 받아야 합니다.
- 셋째, 폐가 망가져 만성폐색성폐질환(COPD)에 걸리게 되면 호흡에 지장을 주고, 감기나 인플루엔자에 걸렸을 때 폐렴과 같은 합병증으로 사망할 수 있습니다.
- 이밖에, 온갖 질병을 일으키는데, 성인이 되어서 후천적으로 눈이 멀게 되는 가장 흔한 원인인 망막의 황반변성도 흡연이 주된 원인입니다. 여성들의 경우 조기 폐경을 일으킵니다. 심지어는 암에 걸린 뒤라도 계속 흡연을 하면 항암치료의 부작용은 높아지고, 생존율이 떨어집니다. 이러한 수많은 이유로 흡연자와 비흡연자는 평균 십년의 수명 차이가 나는데, 중요한 것은 흡연자가 건강하게 살면서 십년을 먼저 사망하는 것이 아니라 온갖 질병에 시달리다가 비참하게 십년을 먼저 가는 것입니다.

## 금연 - 도움 및 지지

우리나라는 지난 2015년 담뭇값을 인상하면서 흡연자가 금연할 때 지원하는 프로그램을 확대하여 전세계에서 가장 강력한 지원을 받을 수 있게 되었습니다. 기존에 보건소 금연클리닉과 금연콜센터가 국민의 금연을 지원했지만 2015년부터 국민건강보험공단에서 시행하는 흡연자 지원 프로그램, 지역금연지원센터가 신설되었습니다.

### 1. 보건소 금연클리닉

서비스 내용은 금연상담사가 6개월간 9회의 금연상담을 하고, 니코틴 대체제를 무료로 제공하는 것입니다.

### 2. 금연콜센터 (금연상담전화)

전국을 대상으로 국립암센터에서 전화를 통한 무료 금연상담을 제공하고 있습니다. 전국 어디서나 1544-9030 전화로 등록을 하면 이후에는 상담사가 피상담자에게 직접 전화를 걸어주어 전화비용까지도 무료입니다. 1년까지 금연상담 및 유지프로그램을 시행하고 있으며, 온라인을 통한 상담도 같이 하고 있습니다.

### 3. 금연진료 지원

흡연자가 의료기관에서 금연상담과 약물처방을 받을 경우 국민건강보험공단에서 12주 동안의 약가와 상담료를 지원해 주고 있고 1년에 총 3차례 지원을 받을 수 있습니다. 12주 동안 2회차까지는 비용의 일부를 내지만 3회차 진료부터는 무료이며, 처음 두 번 낸 비용도 프로그램 이수만 하면 나중에 모두 환급해주기 때문에 사실상 무료입니다.

#### 4. 지역금연지원센터

〈그림 17개 지역금연지원센터〉

