

건강증진활동

-금연 !! 건강 생활을 위한 첫 걸음입니다

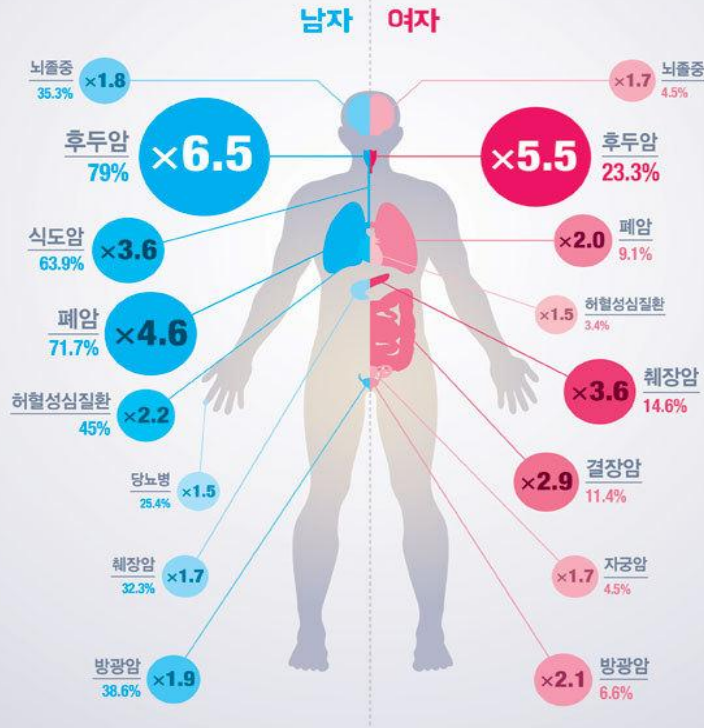


흡연, 우리 몸에 얼마나 나쁜가?

출처 : 한국건강관리협회 건강증진교육부

흡연을 하면
후두암, 폐암 등 암에 걸릴 위험이
최대 6.5배 증가합니다.

흡연에 의한 질병
흡연에 의한 질병 발생위험도(%)



담배구성 3요소

타르

담배의 독특한 맛을 내는 성분으로 발암물질이며 잇몸이나 기관지 등에 직접 작용하여 염증을 일으키거나 세포를 파괴합니다.

니코틴

습관성 중독을 일으키는 마약성 물질로 1개피에 1~3mg정도 함유되었으며 40mg이상 흡입하면 사망할 수도 있습니다. 과다흡입시 신경을 마비시킬 수도 있는 무서운 물질입니다.

일산화탄소

연탄가스의 주성분으로 무색 무취의 독성물질입니다. 체내에 축적되면 두통, 현기증, 구토, 시력감퇴 및 심장 압박과 호흡곤란을 일으킬 수 있습니다.

금연을 위한 첫걸음

- 1.금연시작 날짜를 정해 담배와 관련된 모든 용품을 치우고 주변 사람들에게 금연 사실을 알립니다
- 2.담배를 대신 할 수 있는 취미생활을 정합니다
- 3.담백한 식사를 규칙적으로 하고 물을 많이 마시며 잠을 충분히 자고 적당한 운동을 합니다
- 4.금연해서 좋은점과 흡연할 경우의 나쁜점을 수첩에 적어 봅니다
- 5.심신을 편안하고 긍정적으로 유지하며 스트레스 받지 않도록 노력합니다
- 6.술을 마시지 않습니다
- 7.주변의 흡연자들에게 함께 금연할 것을 권유 합니다

♣ 금연의 시간대별 경과

1. **2시간이내**: 혈관속에 더 이상 니코틴이 없게 된다. 그러나 니코틴으로 인한 부산물이 모두 몸밖으로 빠져나가는 데에는 2일이 더 걸린다
2. **6시간이내**: 맥박이 점차 느려지고 혈압도 떨어지기 시작한다. 그러나 혈압이 정상수준으로 되돌아 가는 데는 3-30일이 더 소요된다
3. **12-24시간이내**: 일산화탄소는 몸밖으로 배출되고 폐기능이 향상된다. 육체적 노동을 할 때 숨이 덜 가쁘고 지구력이 좋아진다
4. **2일이내**: 기분이 상쾌해지고 몸과 옷의 담배냄새도 사라진다 미각도 살아나고 후각도 정상으로 돌아온다
5. **1주일이내**: 폐속에 누적된 가래가 묽어지고 몇 주일에 걸쳐 기침을 통해 몸밖으로 나간다, 폐의 정화 기능을 담당하는 섬모도 제 기능을 회복한다
6. **3주일이내**: 폐의 작용이 훨씬 좋아지고 운동도 훨씬 쉬워진다
7. **2개월이내**: 사지로 전달되는 피의 흐름이 좋아진다
8. **3개월후**: 폐의 자체 정화기능이 완전 정상화 된다 남자에게는 정액도 정상화되며 정자의 수도 증가하게 된다
9. **12개월후**: 이제 혈액의 모든 구성요소와 폐포가 정상으로 되돌아와 심장마비로 갑작스러운 죽음을 당할 위험률이 상습흡연자의 절반수준이 된다
10. **5년후**: 심장마비로 인한 갑작스러운 죽음을 당할 위험률이 거의 비흡연자와 같아진다

담배를 끊어서 얻는 이득 10가지

1. 입이나 손, 몸에서 냄새가 나지 않는다.
2. 몸에 에너지가 넘쳐 색시해진다.
3. 걷기 대회, 마라톤 대회에 참가할 수 있다.
4. 얼굴색이 화사해지고 입술도 건강한 선홍색이 된다.
5. 기침과 가래가 사라져 목소리가 깨끗해진다.
6. 화재 걱정을 하지 않아도 된다.
7. 밥맛이 좋아지고 정신 집중이 잘 된다.
8. 호주머니가 깨끗하고 간편해진다.
9. 심장이 좋아지고 폐가 튼튼해진다.
10. 골방에서 담배 피우다 우울증에 걸리지 않아도 된다.



금연에 도움이 되는 음식

된장찌개와 된장국

된장에는 니코틴을 해독시키고 녹여내는 효능이 있고 니코틴을 분해시켜소변으로 내보내는 약리적인 효능이있습니다

복어꼬리 달여먹기

복어꼬리에서 10cm 정도를 잘라 5개씩 당여 먹으면 강력한 해독작용이 일어납니다

비타민 C가 포함된 음식을 많이 섭취합니다.

감귤류나복숭아,멜론,토마토,콩,아스파라거스,바나나,딸기,배추,양배추 등의 신선한 야채와 과일이 비타민 C의 훌륭한 공급원,미역이나 다시마,김 등의해초류와 잡곡밥,젓이나 호두,땅콩 등의 견과류,두부 등 식물성 단백질도 금연에 좋은 음식들입니다

국가 금연지원센터 이용하기 info.khealth.or.kr

금연지원서비스

- 1.보건소 금연 클리닉
- 2.금연캠프(치료/일반)
- 3.찾아가는 금연서비스
- 4.군의경 금연서비스
- 5.금연상담전화
- 6.병원금연치료
- 7.서비스기관찾기(금연지원센터,보건소금연클리닉)

자료출처;한국건강증진개발원 -국가금연지원센터
질병관리본부-국가건강정보포털
보건복지부-금연길라잡이
한국건강관리협회,대한결핵및호흡기학회