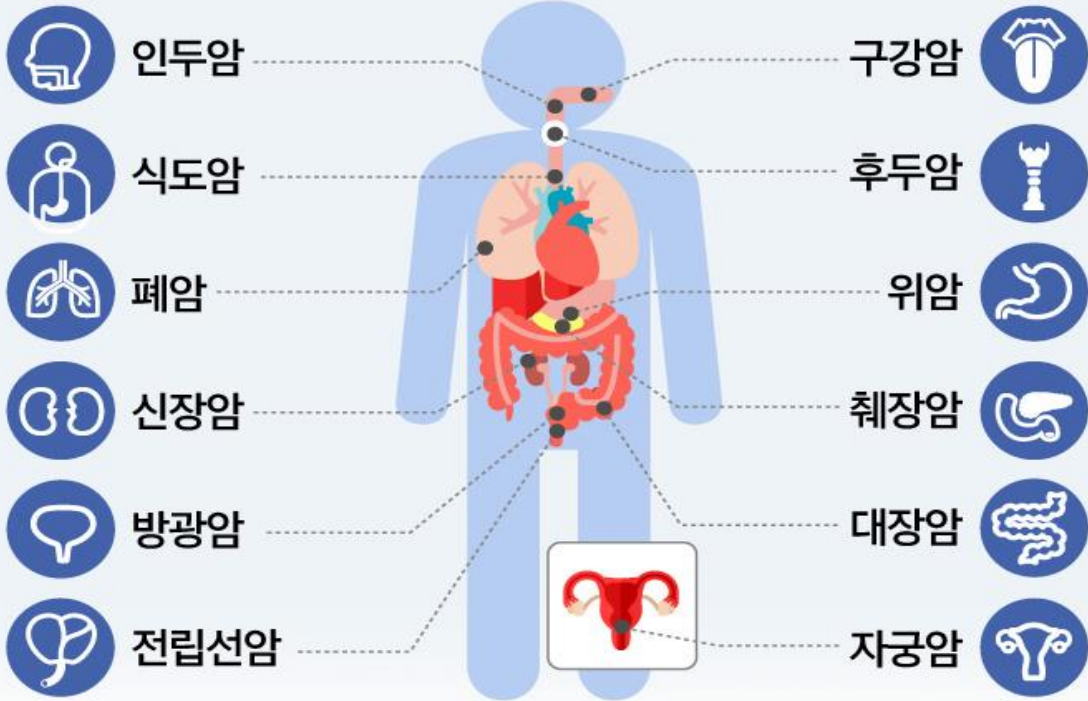


금연, 왜 해야 하는 걸까요?

흡연이 일으키는 암



폐암의 위험이 가장 높지만, 담배연기가 지나가는 인두암, 구강암, 후두암의 위험을 높입니다. 그외에도 소화기계통의 위암, 식도암, 췌장암, 신장암, 방광암, 자궁암, 전립선암등의 비뇨생식기계암의 발생률도 높입니다.

아이에게 치명적인 3차 흡연의 피해

흡연 시 발생하는 유해물질 가운데 많은 가스 형태의 화학물이 흡연자의 몸이나 옷, 집안의 벽, 가구, 차 안의 좌석 시트, 천장 등에 달라붙게 되는데요. 이렇게 흡착된 화학물질이 다시 공기 중으로 배출되는 과정을 통해 흡연에 노출되는 것을 ‘3차 흡연’이라고 합니다.



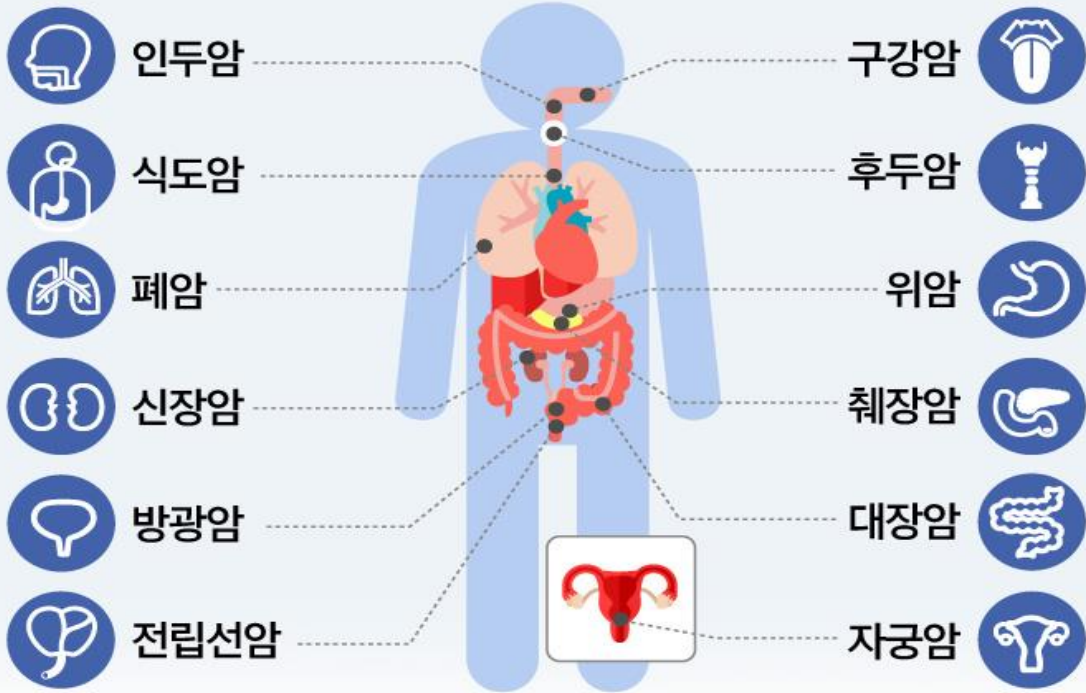
3차 흡연의 경우 담배 연기에서 발생한 각종 유해물질이 공기 중의 다른 성분과 만나면서 그 유해성이 더 커지기 때문에 직접 담배를 피우는 것 만큼이나 해로울 수 있다.



출처 : 삼성서울병원

금연, 왜 해야 하는 걸까요?

흡연이 일으키는 암



폐암의 위험이 가장 높지만, 담배연기가 지나가는 인두암, 구강암, 후두암의 위험을 높입니다. 그외에도 소화기계통의 위암, 식도암, 췌장암, 신장암, 방광암, 자궁암, 전립선암등의 비뇨생식기계암의 발생률도 높입니다.

금연, 왜 어려울까요?

습관적 행동



**식사 후, 술 마시는 자리, 스트레스 상황에서
자기도 모르게 담배에 손이 가는 행동**

어떠한 상황에서 담배를 피웠던 습관들이
몸에 베여서 같은 상황에서 본인도 모르게
자연스럽게 나오는 행동 때문입니다.

성공하기 위한 금연전략

금연 시작하기



금연 시작일까지 반갑 이하로 최대한 개피수를 줄인다.



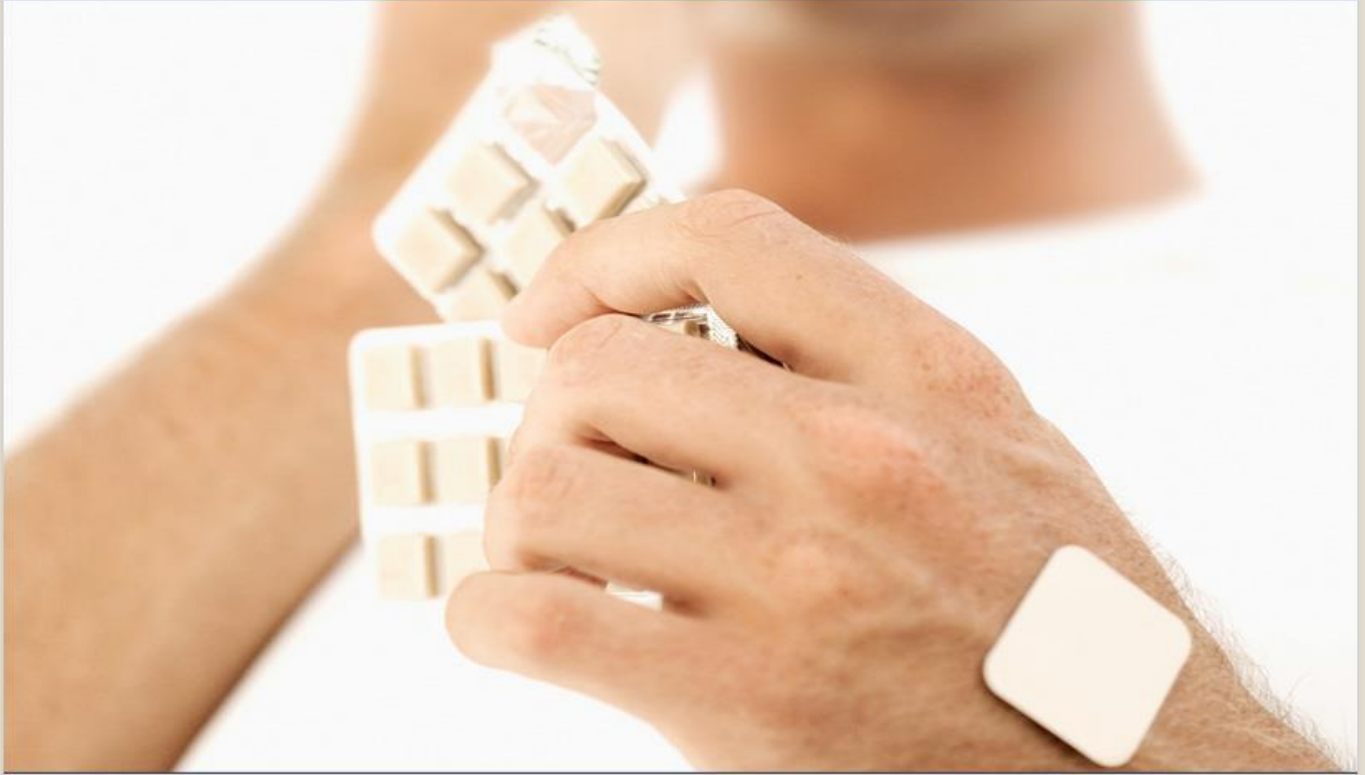
금연 시작일에 담배를 생각나게 하는 물건을 모두 치운다.






입이 심심하지 않도록 주변에 은단, 껌 등의 간식을 둔다.

성공하기 위한 금연전략

금연실천 다지기



-  니코틴 패치, 니코틴 껌, 먹는 약과 같은 보조제를 활용한다.
-  금단증상이 나타날 때 찬물을 마시는 등 관심을 돌린다.
-  힘들 때마다 가족과 나의 건강, 행복을 생각한다.