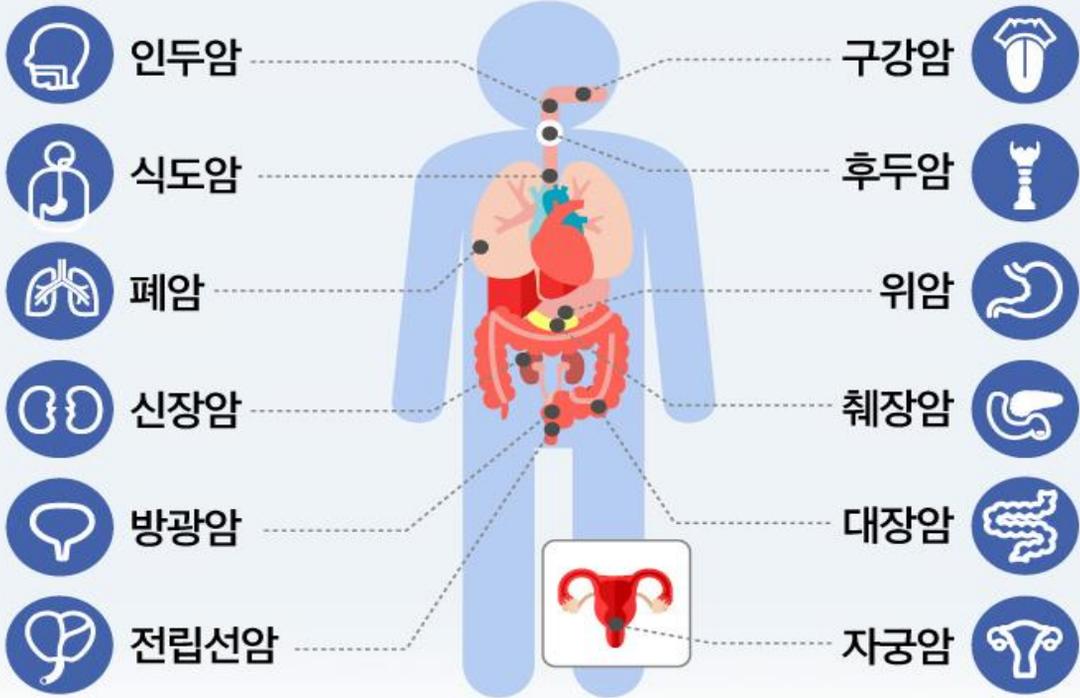


# 금연, 왜 해야 하는 걸까요?

## 흡연이 일으키는 암



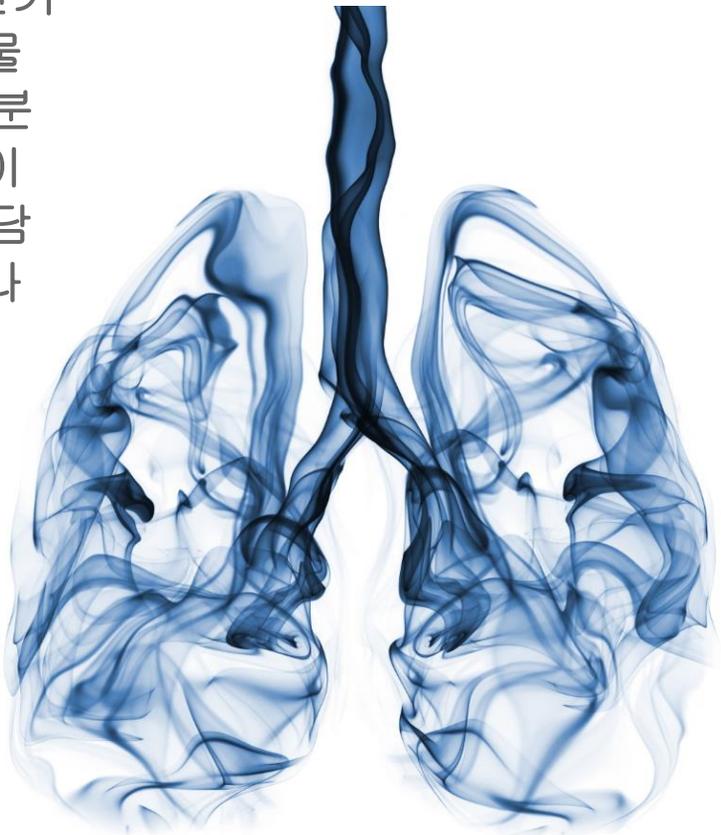
폐암의 위험이 가장 높지만, 담배연기가 지나가는 인두암, 구강암, 후두암의 위험을 높입니다. 그외에도 소화기계통의 위암, 식도암, 췌장암, 신장암, 방광암, 자궁암, 전립선암등의 비뇨생식기계암의 발생률도 높입니다.

## 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 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.



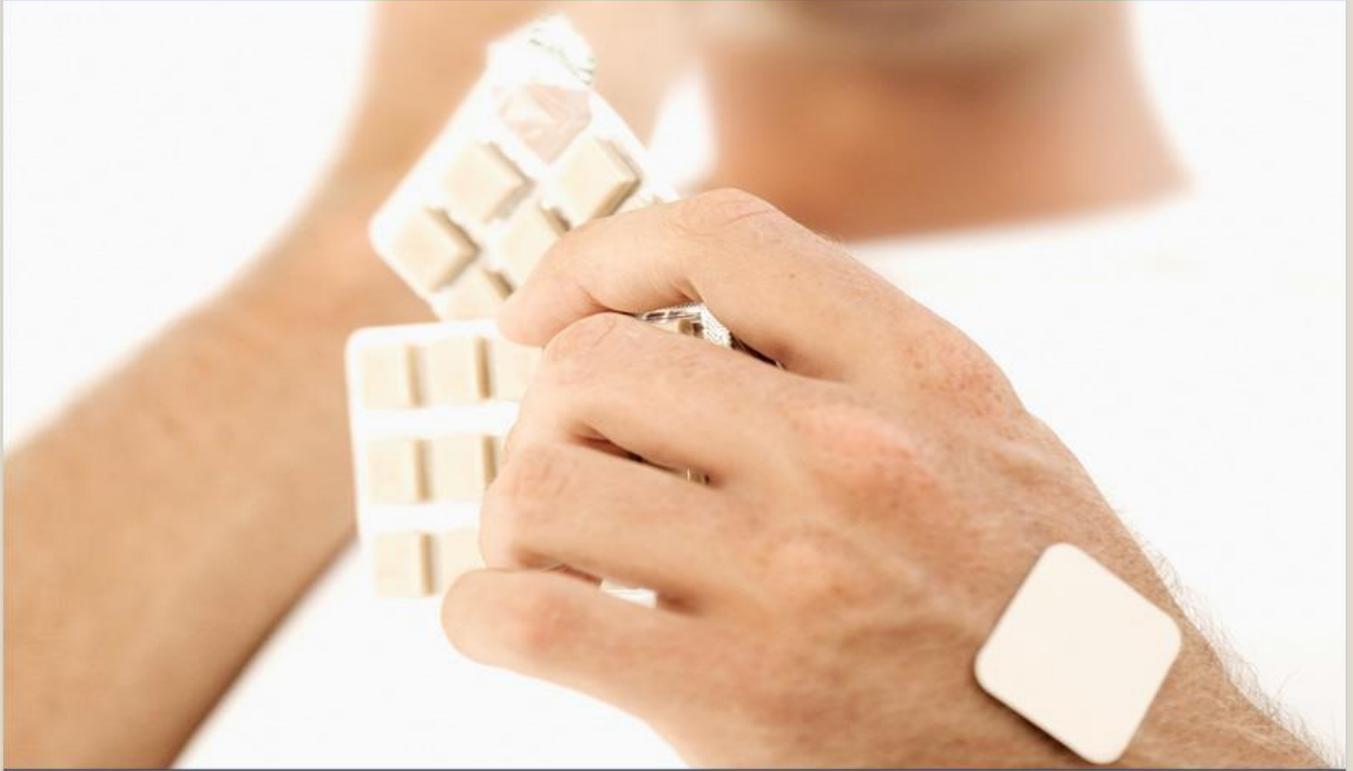
금연 시작일에 담배를 생각나게 하는 물건을 모두 치운다.



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.