

# 담배를 끊으면 생기는 일<sup>1</sup>

긍정적인 변화는 당신이 그만둘 때부터 시작됩니다.

**금연 후 시간 경과** 건강 변화는 금연한 사람과 금연하지 않은 사람을 비교했을 때를 뜻합니다.



**분** 심장박동수가 내려갑니다.

**24시간** 혈중 니코틴 수치가 0으로 떨어집니다.

**며칠** 혈중 일산화탄소 수치가 담배를 피우지 않는 사람 수준으로 떨어집니다.



**1~12개월** 기침과 숨가쁨이 감소합니다.

**1 ~ 2년** 심장마비의 위험이 줄어듭니다.

**5-10년** 구강암, 인후암 및 후두암의 추가 위험이 절반으로 감소합니다. 뇌졸중의 위험이 감소합니다.

**10년-15년** 폐암의 추가 위험이 절반으로 감소합니다. 방광암, 식도암, 신장암의 위험이 감소합니다. 심장 질환의 위험률이 담배를 피우지 않는 사람의 위험률에 가깝게 떨어집니다.



## 귀하의 치료 팀



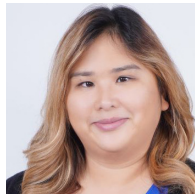
Jodi Prochaska, PhD, MPH  
책임자



Smita Das, MD, PhD, MPH  
중독 정신의학과 의사



Michael Polignano, MD  
중독의학과 의사 및 정신의  
학과 의사



Ann Cao-Nasalga, MBA  
금연 치료 전문가

### 상담사들

Eli Feldman, BA  
Edie Harris, MA, MS  
Annemarie Jagielo, BA, BS  
Katherine Donatela Manlongat, MA



스탠퍼드 헬스 케어에서  
금연 지원

원격진료를 통한 무료  
상담 및 지원

좀 더 자세한 정보는 다음으로 전화해 주십시오  
Ann Cao-Nasalga 650-407-4095

이메일:  
tobaccotx@stanford.edu

통역사가 마련됩니다



## 스탠퍼드 헬스 케어 금연 치료 서비스

담배를 끊는 것은 어렵습니다. 스탠퍼드 헬스 케어에서는 귀하를 지원하는 팀이 있습니다. 지금 그만둘 준비가 되었는지 아니면 더 자세히 알고 싶은지 여부에 상관없이 저희는 여기에 있습니다.

### 금연 치료 서비스에서 제공하는 것:

- 동기 부여와 당신만을 위한 치료 계획 개발을 위한 일대일 세션
- 마인드풀니스 기술
- 지원과 교육
- 금연에 도움이 되는 니코틴 대체 요법(NRT) 및 의약품 사용 기회
- 담배 제품을 사용하는 가족 및 가구 구성원 지원

## 왜 금연을 해야 하는가?

- 치료 부작용 감소(수술, 방사선 및 항암치료)
- 성공적인 암 치료 확률의 상승
- 더 잘 호흡하고 더 쉽게 움직입니다
- 돈 절약

## 금연의 단계

1. **알맞은 날을 고르십시오.**  
금연할 날을 고르십시오.
2. **처음 2-3일 동안은 바쁘게 지내십시오.**  
담배가 없는 장소에서 시간을 보내십시오. 친구와 가족에게 도움을 요청하십시오. 애완동물과 시간을 보내십시오. 활동적으로 지내십시오. 취미와 같이 좋아하는 일을 하십시오.
3. **담배를 없애십시오.**  
모든 담배 상품과 재떨이, 라이터와 같은 모든 흡연 관련 물건들을 버리십시오. 담배를 판매하는 상점은 가지 마십시오.
4. **도움을 구하십시오.**  
약과 지원 도움을 받기 위해 스탠퍼드 금연 치료 서비스에 연락하십시오. 저희 서비스는 귀하와 귀하의 가족에게 무료입니다. 혼자서만 해낼 필요는 없습니다.

## 일반적인 생각들

이러한 생각들을 가지고 있습니까?	사실들
그만뒤도 늦지 않았나 싶습니다.	그만뒤도 늦지 않습니다. 담배를 피우지 않으면 2차 암과 심장병을 예방하는 데 도움이 됩니다. <sup>2</sup>
니코틴 대체 제품에 중독될까 걱정됩니다.	니코틴 대체 요법(NRT)은 담배보다 중독 위험이 훨씬 낮습니다. NRT의 니코틴 양은 담배보다 적고 더 천천히 전달됩니다. <sup>3</sup>
그만두면 스트레스를 받거나 불안해하거나 우울해질까?	이와 같은 금단 증상과 수면 장애, 갈망, 체중 증가는 따로 치료할 수 있습니다. <sup>4</sup>
이전에 실패했더라도 지금 그만둘 수 있습니까?	대부분의 사람들은 담배를 영원히 끊기 전에 적어도 한 번 이상 시도해야 합니다. <sup>5</sup>

<sup>1</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (CDC). Benefits of Quitting | Smoking & Tobacco Use | CDC

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html>

<sup>3</sup> <https://smokefree.gov/sites/default/files/pdf/mythsaboutNRTfactsheet.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/7-common-withdrawal-symptoms/index.html>

<sup>5</sup> <https://smokefree.gov/stay-smokefree-good/stick-with-it>