

## 금연의 혜택<sup>1</sup>

금연 20분 후



심장박동수가 내려갑니다.

금연 12시간 후



혈중 일산화탄소 수치가 정상으로 내려옵니다.

금연 2주-3달 후



귀하의 심장마비 위험도가 내려가기 시작합니다. 폐 기능이 나아지기 시작합니다.

금연 1달-9달 후



기침과 숨가쁨이 줄어들게 됩니다.

금연 1년 후



흡연자에 비해 관상혈관심장 질환의 위험도가 반으로 줄어듭니다.

금연 5년 후



금연 후 5년-15년 내로 귀하의 뇌졸중 위험도가 비흡연자의 위험도로 내려가게 됩니다.

금연 10년-15년 후



암의 위험도가 내려갑니다. 귀하의 관상혈관심장 질환의 위험도가 비흡연자의 위험도로 내려가게 됩니다.

## 저희 서비스에 대해서

### 금연 클리닉 책임자들

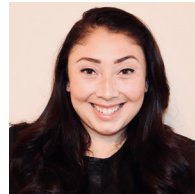


Matt Kendra, PhD



Jodi Prochaska, PhD, MPH

### 치료 팀



Maura Lau, TTS



Amer Raheemullah, MD

### 보건 교육, 참여 및 홍보 프로그램 관리자:

Rachelle Mirkin, MPH

Brittany Pike, MS, RN, BSN

Cindy Tran, MPH

2020년 4월부터 최신  
스탠퍼드 헬스 케어 환자 경험/보건 교육, 참여 및 홍보



## 스탠퍼드 금연 지원 도움

## 스탠퍼드 암 센터 금연 치료 서비스

**무료**  
원격의료를 통한  
상담 및 지원

Matthew Kendra, PhD

Jodi Prochaska, PhD, MPH

스탠퍼드 대학교 의과대학

**Stanford**  
Cancer Institute  
A National Cancer Institute  
Comprehensive Cancer Center

Stanford MEDICINE



## 스탠퍼드 헬스 케어 금연 치료 서비스

금연은 힘들 수 있습니다. 스탠퍼드 헬스 케어 금연 치료 서비스는 개별화된 상담과 약을 통해 금연할 수 있도록 환자를 돕고 있습니다

금연 치료 서비스에서 제공하는 것:

- 동기부여와 개별화된 치료 계획을 세우기 위한 일대일 상담
- 마인드풀네스 기술 코칭
- 지원과 교육
- 니코틴 대체물과 처방된 금연 약에 대한 손쉬운 접근성

더 많은 정보는 전화 및 이메일로 문의해주시요:

650-285-9468

mauralau@stanfordhealthcare.org

## 왜 금연을 해야 하는가?<sup>2</sup>

- 수술, 방사선 치료와 항암치료로부터의 줄어든 부작용.
- 성공적인 암 치료 확률의 상승.
- 움직임과 운동을 더 쉽게 만들어주는 더 나아진 호흡.

## 금연의 단계

1. **알맞은 날을 고르십시오.**  
금연할 날을 고르십시오.
2. **첫 2일-3일간은 바쁘게 지내십시오.**  
금연인 환경에서 시간을 보내십시오. 친지에게 전화를 하고 애완동물과 시간도 보내며 취미 생활과 신체 활동도 하십시오.
3. **흡연 유발점들을 제거하십시오.**  
모든 담배 상품과 재떨이, 라이터와 같은 모든 흡연 관련 물건들을 버리십시오. 담배를 판매하는 상점은 가지 마십시오.
4. **지원과 약 도움을 받으십시오.**  
약과 지원 도움을 위해 스탠퍼드 금연 치료 서비스에 연락해주시요. 귀하와 귀하의 가족을 위해 포함되는 혜택입니다. 금연을 혼자 해낼 필요는 없습니다.

## 잘못된 정보 깨기

담배 사용에 대한 흔한 생각들	사실
금연하기에 너무 늦었습니다.	금연하기에 늦은 때는 절대 없습니다. 금연은 이차적인 암과 심장 질환을 예방합니다.
니코틴 대체물을 사용하고 싶지 않고 중독되기 싫습니다.	금연하기에 늦은 때는 절대 없습니다. 금연은 이차적인 암과 심장 질환을 예방합니다.
금연은 스트레스를 유발할 것이며 불안 및 우울증을 유발하기에 나의	니코틴 금단 증상은 치료가 가능합니다.
금연 시도를 했지만 실패했습니다. 나는 절대 금연에 성공하지 못합니다.	완전히 금연을 하기까지 대부분의 사람들은 몇 차례의 시도가 있습니다.

<sup>1</sup> American Cancer Society (2018) <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>

<sup>2</sup> Kaiser, E.G., Prochaska, J.J., Kendra, M.S. (2018). Tobacco cessation in oncology care. *Oncology*, 95(3), 1-9. Doi: 10.1159/000489266

<sup>3</sup> Peppone, L.J., Mustian, K.M., Morrow, G.R., Dozier, A.M., Ossip, D.J., Janelins, M.C.,... McIntosh, S. (2011). The effect of cigarette smoking on cancer treatment-related side effects. *The Oncologist*, 16(12). Doi: 10.1634/theoncologist.2011-0169

<sup>4</sup> Surgeon General's Report on Smoking & Health (2014). [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf\\_NBK179276.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf)