

담배를 끊어야 하는 이유 Reasons to quit smoking

담배끊을 생각을 해 본 적이 있으십니까?

끊어야 할 충분한 이유가 많이 있습니다.

흡연은 사람을 죽입니다

- 평생 흡연자 두 명 중 한 명은 흡연으로 인해 사망합니다.
- 흡연은 암, 심장질환, 만성 기관지염, 천식, 폐기종을 일으킵니다.

흡연은 다른 사람들에게도 해를 끼칩니다

- 다른 사람들 주변에서 담배를 피우면 그들의 건강마저 해칠 수 있습니다.
- 담배를 피우지 않는 사람들의 경우, 다른 사람들이 피운 담배연기로 인해 폐암과 심장질환에 걸리게 될 수 있습니다. 또한 코, 눈, 목을 자극하여 만성 기침, 가래 끓음, 숨참, 폐병이 생길 수 있습니다.
- 다른 사람들이 피우는 담배연기는 또한 천식의 발병률을 증가시킵니다. 그리고 소아천식의 경우는 특히 더 합니다.

흡연은 자녀를 갖기 어렵게 할 수 있습니다

- 담배를 피우는 남자들은 발기불능이 될 가능성이 있으며 흡연으로 인해 정자의 질이 떨어질 수도 있습니다.
- 담배를 피우는 여자들은 임신이 빨리 안 되며 유산할 가능성이 큼니다.
- 임신 중에 담배를 피우는 여자들은 출생체중이 낮은 아기들을 낳게 되기 쉬우며, 조산아, 사산아, 또는 출생 후에 곧 사망하는 아기를 낳을 가능성이 큼니다.

담배끊기는 가족에게 좋은 모범을 보이는 일입니다

- 자신의 건강과 가족의 건강에 관심을 갖고 있음을 보여줍니다.
- 담배를 끊으면 체력이 좋아져서 아이들의 체력을 따라갈 수 있는 기회가 더 많아집니다!
- 담배 값에 쓰이던 돈을 자신과 가족을 위해 쓸 수 있게 됩니다.

담배를 끊으면 곧 그 혜택의 일부를 느끼게 될 것입니다

- 24시간 후에, 대부분의 일산화탄소가 신체 조직에서 빠져나갑니다. 폐가 기능을 더 잘 하게 되어 숨이 차게 되기 전까지 더 많이 활동할 수 있습니다.
- 이틀 후에, 미각과 후각이 예민해 집니다. 입 냄새, 머리카락, 손가락, 치아가 더 깨끗해 집니다.
- 끊은 지 한 달 이내에, 혈압이 정상으로 돌아옵니다.
- 두 달 이내에, 손과 발의 혈액순환이 좋아져서 발가락과 손가락이 계속 따듯하고 기운이 더 좋아지게 됩니다.
- 약 세 달 후에, 남자와 여자의 생식 능력이 좋아 집니다. 그리고 이때쯤이면 폐가 스스로 완전히 정화하는 능력이 회복될 수도 있습니다.

담배를 끊고 더 오래 사십시오

- 담배를 끊으면 폐암, 그 외의 다른 암들, 심장마비, 중풍, 만성 폐병의 위험이 감소됩니다
- 담배를 일찍 끊는 사람은 늦게 끊는 사람보다 오래 삽니다. 예를 들어, 50세 이전에 담배를 끊는 사람은 계속 피우는 사람에 비해서 15년 이내에 사망할 위험이 절반으로 줄어듭니다.
- 담배를 피우면 대체로 수명이 10년 이상 단축됩니다.
- 담배를 끊은 후 삼 개월쯤이면, 대부분이 비흡연자로 자리잡게 됩니다.

담배끊기가 반드시 쉬운 것은 아닙니다...

- 해마다 호주에서 담배끊기를 시도하는 사람들은 170만 명이며 영구히 성공하는 사람은 18만 명입니다.
- 끊기를 어렵게 만드는 것들 중에 하나는 흡연자들이 담배에 들은 니코틴에 중독 되어 있다는 것입니다. 담배를 끊고 금단 증상을 감당해 낼 수 있게 도와주는 의료제품들이 나와 있습니다.
- 흡연을 중단할 때마다 담배끊기에 대해 더 많이 배우게 되며, 언제 다시 시도한다 해도 결코 늦지 않습니다.

그러나 도움을 받을 수 있습니다

“담배를 끊는데 도움이 되는 제품들”에 관한 소책자를 읽으십시오.

의사나 약사와 상담하십시오.

131 848의 콧라인(Quitline)에 전화하십시오. 영어로 전화하는데 도움이 필요하면 131 450의 번역통역 서비스(TIS)에 전화하면 됩니다.