

# 담배 사용에 대한 거짓 및 진실 파악하기



**거짓:** 몇 번을 시도하든 얼마나 노력하든 담배 또는 기타 니코틴 제품을 끊는 것은 거의 불가능하다.



**진실:** 니코틴은 중독성이 높고 사람들이 종종 상담 또는 충분한 의약품 없이 금연을 시도하기 때문에 담배 제품을 끊는 것이 어렵습니다. 그러나 금연은 특히 지원이 제공되는 경우 충분히 가능합니다.

- 대부분의 사람들이 한꺼번에 또는 도움 없이 담배를 끊으려고 하지만 증거에 의하면 의약품 및 상담은 금연의 성공 확률을 극대화합니다.
- 또한 금연할 준비가 안 되신 분들을 위한 치료 선택지도 마련되어 있습니다. 니코틴 대체 요법(nicotine replacement therapy, NRT)은 욕구와 불편함 완화를 도울 수 있습니다. NRT를 사용하면 사람들이 담배를 피울 수 없는 상황을 극복하는 방법에 대해 걱정하지 않고도 일상 활동을 더 잘 관리할 수 있습니다.
- 재발은 실패가 아닙니다. 금연을 시도하는 사람들의 대부분이 성공할 때까지 여러 번의 시도를 거듭합니다.



**거짓:** 담배 제품을 매일 사용하지 않거나 “사교적으로 흡연”하는 이들은 건강에 미치는 영향을 걱정하지 않아도 된다.



**진실:** 담배 사용 또는 간접 흡연 노출 중 안전한 수준은 없습니다.

어느 양의 담배이든 건강에 해롭습니다.



**거짓:** 담배 연기에 치명적인 화학물이 함유되었으므로 전자 담배로 바꾸면 문제가 해결된다.



**진실:** 전자 담배가 장기적으로 건강에 미치는 영향은 알려져 있지 않습니다.

미식약청(Food and Drug Administration, FDA)은 전자 담배 재료를 밀접하게 감시하거나 검사하지 않습니다. 니코틴의 함량을 포함하여 전자 담배의 화학 성분은 크게 다를 수 있습니다. 전자 담배 사용의 장기적인 효과는 알려져 있지 않지만 가열된 전자 담배 액체의 에어로졸에는 다음과 같은 유해 화학 물질이 함유되어 있을 수 있습니다.

- 암 유발 물질인 포름알데히드와 벤젠
- 폐 질환과 관련된 향료의 디아세틸
- 니켈, 주석, 납을 포함한 중금속

금연 보조제로 FDA로부터 승인을 받은 전자 담배는 없습니다. NRT 및 기타 담배 치료 의약품과 같이 안전한 선택지는 존재하며, 효과적이고 대부분의 건강 보험 제도로 인해 급여됩니다.

전자 담배가 건강에 미치는 영향은 시간이 지날 수록 알게 될 겁니다.



**거짓:** 오랫동안 흡연하였다면 금연을 해도 소용이 없다.



**진실:** 금연은 연령 또는 흡연 기관가 무관하게 건강을 증진시킵니다.

더 빨리 금연할 수록 더 빨리 몸이 치유를 시작할 수 있습니다. 건강에 대한 일부 이득은 더 빨리 체감할 수도 있지만 다음과 같은 변화를 느끼게 됩니다.

- 몇 주 내에 기침이 줄어들고 호흡이 원활해집니다.
- 1년 후면 심장마비 위험도가 현저히 낮아집니다.
- 2년에서 5년 사이에는 뇌졸중 유발 위험도가 비흡연자와 거의 유사해집니다.
- 시간이 지나며 구강암, 후두암, 폐암, 당뇨병을 포함하여 기타 질병에 대한 위험도가 지속적으로 낮아집니다.

금연은 또한 돈을 절약하고 주변에 있는 사람들을 간접 흡연으로부터 보호합니다.