

## 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 남성들은 발기불능이 될 가능성이 있으며 흡연으로 인해 정자의 질이 떨어질 수도 있습니다.
- 담배를 피우는 여성들은 임신이 빨리 안 되며 유산할 가능성이 큼니다.
- 임신 중에 담배를 피우는 여성들은 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.

“담배를 끊는데 도움이 되는 제품들”에 관한 소책자를 읽으십시오.

의사나 약사와 상담하십시오.

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

