

담배에 관한 진실 TOBACCO FACTS

캐나다 내 흡연률이 어떻게 변화하고 있나요? (What is happening to smoking rates in Canada?)

캐나다 내 흡연률은 지난 20 년간 계속해서 하락해왔습니다. 이것은 흡연에 대한 교육과 금연치료가 개선되었기 때문입니다. 담배에 매겨진 높은 세금도 많은 흡연자들이 담배를 끊는 데 한 몫을 합니다. 그러나 흡연률은 아직도 높은 편으로, 캐나다 내 15 세 이상 인구의 19 퍼센트가 아직도 담배를 피웁니다. 흡연률은 10 대 소녀들 사이에서도 높은 것으로 나타납니다.

금연하고 싶어하는 흡연자들은 얼마나 되나요?(How many smokers want to quit?)

여러 연구결과들이 꾸준히 보여주는 수치로 전체 흡연인구의 70~80 퍼센트가 금연을 원하고 있습니다.

그렇다면 왜 계속해서 담배를 피우나요?(Why do people keep smoking?)

니코틴은 중독성이 매우 강합니다. 전문가들은 담배와 기타 들이마시는 담배연기들은 헤로인이나 코카인만큼이나 중독성이 강하다고 말합니다. 습관과 사회적인 압력이 흡연의 한 요소이기는 하지만, 금연을 그토록 어렵게 만드는 것은 바로 이 니코틴 중독입니다.

니코틴은 왜 그렇게 중독성이 강한가요? (Why is nicotine so addictive?)

니코틴은 뇌내 화학물질 중 하나인 도파민을 방출하게 만듭니다. 도파민은 느긋하고 행복한 기분이 들게 합니다. 담배를 피우고 나서 다음번 흡연까지 기다리는 동안에는 도파민 수치가 떨어져서 짜증, 근심, 혹은 긴장과 같은 불쾌한 증상들이 수반됩니다. 흡연기간이 길수록 신체가 도파민을 방출하기 위해 필요한 니코틴의 양 또한 늘어납니다. 시간이 흐르면서 담배 피우는 양이 늘어나는 까닭은 종종 이 때문입니다.

오랜기간 흡연한 사람들은 이미 돌이킬 수 없는 손상을 입은 건가요?

(Is the damage already done for people who have smoked for a long time?)

금연으로 얻게 되는 건강의 효과는 거의 끊자마자 바로 시작되어 몇 년간 계속됩니다. 흡연으로 인한 여러 부정적인 효과들은 시간이 지나면서 점차 좋아집니다.

흡연이 건강에 미치는 영향으로는 어떤 것들이 있나요?

(What are some of the health effects from smoking?)

흡연과 연관된 질병들로는 스물 네 가지 이상이 있습니다. 폐암의 약 85 퍼센트 정도가 흡연으로 인해 발생합니다. 기타 암질환, 심장질환, 고혈압, 그리고 뇌졸중 등이 모두 흡연과 연관되어 있습니다. 발생빈도가 가장 빠르게 증가하고 있는 질병들 중 하나인 만성 폐색성 폐질환 (COPD) 은 거의 언제나 흡연으로 인해 발생합니다.

금연하기에 가장 좋은 방법은 무엇인가요? (What is the best way to quit smoking?)

최선의 금연 방법은 금연 프로그램과 약물치료를 병행하는 방법입니다. 금연에 관련된 모든 약물치료는 흡연욕구와 니코틴 금단증상을 줄일 수 있도록 돕습니다.

어떤 약물치료가 금연을 도와 주나요? (What kinds of medication help people quit?)

금연을 돕는 것으로 판명된 여러 종류의 약물들이 시중에 나와 있습니다. 니코틴 대응 (니코틴 패치나 껌), Champix®와 같이 경구복용하는 약물 등이 금연효과를 증명한 바 있습니다. 금연 프로그램과 함께 이러한 약물들을 병행하는 것이 성공적인 금연 확률을 두 배로 높여 준다는 것을 기억하세요!

니코틴 껌이나 패치에 중독될 가능성은 없나요? (Can't you get addicted to nicotine gum or patches?)

니코틴 껌이나 패치 중독은 매우 드뭅니다. 피부나 소화계를 통해 흡수된 니코틴은 연기로 들이마시는 니코틴만큼 중독적이지 않습니다. 일정시간 후 이러한 니코틴 껌이나 패치를 중단하는 것은 담배를 끊는

것보다 훨씬 쉽습니다. 중요한 점은, 니코틴 자체는 담배연기에 포함된 독성 물질들만큼 위험하진 않다는 것입니다. 일례로, 심장마비를 겪기 전 흡연자였던 사람들은 심장마비 후 갑자기 담배를 끊는 부담을 줄이기 위해 정기적으로 니코틴 패치를 공급받습니다. 이렇듯 “위험성이 높은” 축에 속하는 사람들도 니코틴 대용품을 안심하고 쓸 수 있습니다.

경구용 금연제품들은 위험하지 않나요?(Aren't the oral smoking cessation medications dangerous?)

경구용 금연제품들은 안전합니다. 어느 약물이든 그렇듯이, 부작용이 있을 수는 있습니다. 본인의 가정의에게 상담하시면 어떤 금연제품이 본인에게 최선일지 결정하는 데 도움이 될 것입니다. **흡연은 죽음에 이르도록 치명적이라는 것을 명심하세요.** 흡연자의 거의 절반이 70 세가 되기 전에 흡연과 관련된 질병으로 죽는다는 것을 기억하십시오.

(출처: 캘거리 풋힐 1 차진료소 네트워크의 환자들을 위한 정보제공 중 질문들에서 따옴.)

금연하고 싶은데 어떻게 하지요? (What do I do if I want to quit smoking?)

- 알버타 헬스 서비스와 AADAC(알버타 알콜 및 약물남용 위원회)에서는 담배를 끊거나 줄이고자 하는 분들께 수신자부담으로 일대일 전화 서포트와 카운셀링을 제공합니다. 1-866-332-2322 (영어) 로 전화하세요.
- Distress Centre 의 흡연감소 및 금연 그룹 (Smoking Reduction/Cessation Groups)에서는 6 주짜리 저녁 클래스를 운영합니다. 담당자: 김 블라이트 (Kim Blight)에게 (403) 266-1601 (영어) 로 전화하세요.
- Alberta Cancer Board 의 Quit Core 에서는 훈련된 전문가들이 이끄는 무료 그룹 서포트 프로그램을 제공하여 어떻게 금연에 성공하고 다른 금연희망자들과 교류할 수 있는지를 가르쳐 줍니다. 1-866-710-QUIT (7848) (영어) 로 전화하세요.

많은 사람들이 예전에 금연에 실패했던 경험 때문에 재시도를 두려워합니다. 하지만 금연에 성공하기까지 평균 7 번의 시도를 하는 것으로 나타나므로 위의 금연프로그램들은 충분히해볼만한 가치가 있습니다. 뿐만 아니라, 이러한 금연프로그램들은 약물 치료와 병행했을 때 금연 성공률을 높이는 것으로 증명되었습니다.

금연의 긍정적 효과 Health Benefits of Quitting Smoking
금연 후 20 분 경과 심장박동수가 낮아집니다
금연 후 1~9 개월 경과 기침과 숨가쁜 증상이 완화됩니다
금연 후 1 년 경과 심장동맥 관련 질병의 위험률이 흡연자의 절반으로 감소합니다
금연 후 5~15 년 경과 뇌졸중 위험률이 비흡연자와 같은 수준으로 떨어집니다
금연 후 10 년 경과 폐암으로 사망할 확률이 흡연자의 절반으로 줄어듭니다. 구강암, 인후암, 식도암, 방광암, 신장암, 그리고 췌장암 발병 확률이 감소합니다.

(출처: 질병관리 및 예방센터 Centers for Disease Control and Prevention, 2004)

추가정보를 원하시면: (For More Information)

전문의료진과의 상담을 원하시면 본인의 가정의와 접촉하십시오. 간호사의 권고와 건강정보를 원하시면 24 시간 언제나 상담가능한 수신자부담전화로 연락하십시오: 헬스 링크 알버타, 1-866-408-LINK (5465)