선문대학교 금연클리닉

선문대학교 보건진료소

금연서약서

나 은(는) 20 년 월 일부터
다음과 같은 이유로 금연할 것을 서약합니다.

✓

✓

✓

나는 담배를 피우지 않을 것을 사랑하는 가족과
친구들에게 서약합니다.

20 년 월 일

금연서약자 : (인)

선문대학교 보건진료소 금연클리닉

니코틴 의존도 평가

항목	응답범주	
하루에 보통 몇 개비나 피우십니까?	☐ (0)10개비 이하	☐ (1) 11~20개비
	☐ (2)21~30개비	☐ (3) 31개비 이상
아침에 일어나서 얼마 만에 첫 담배를 피우십니까?	☐ (3) 5분 이내	☐ (2) 6분~30분 사이
	☐ (1) 31분~1시간 사이	☐ (0) 1시간 이후
금연구역(도서관,극장,병원 등)에서 담배를 참기가 어렵습니까?	☐ (1)예	☐ (0) 아니오
하루 중 담배 맛이 가장 좋은 때는 언제입니까?	☐ (1)아침 첫 담배	☐ (0) 그 외의 담배
오후와 저녁시간보다 오전 중에 담배를 더 자주 피우십니까?	☐ (1)예	☐ (0) 아니오
몸이 아파 하루 종일 누워있을 때에도 담배를 피우십니까?	☐ (1)예	☐ (0) 아니오
평가방법	10점 만점으로 6개 항목에 대한 점수합산	
판정방법	0-3점:낮음, 4-6점 중등도로 높음, 7-10점 매우 높음	

니코틴은
담배 단 한 모금만으로
7초 만에 뇌에 도달하여
자극을 주는 습관성 중독물질입니다.

Contents

1. 담배의 실체

2. 금연의 이득

3. 흡연욕구 다스리기

4. 금연일지

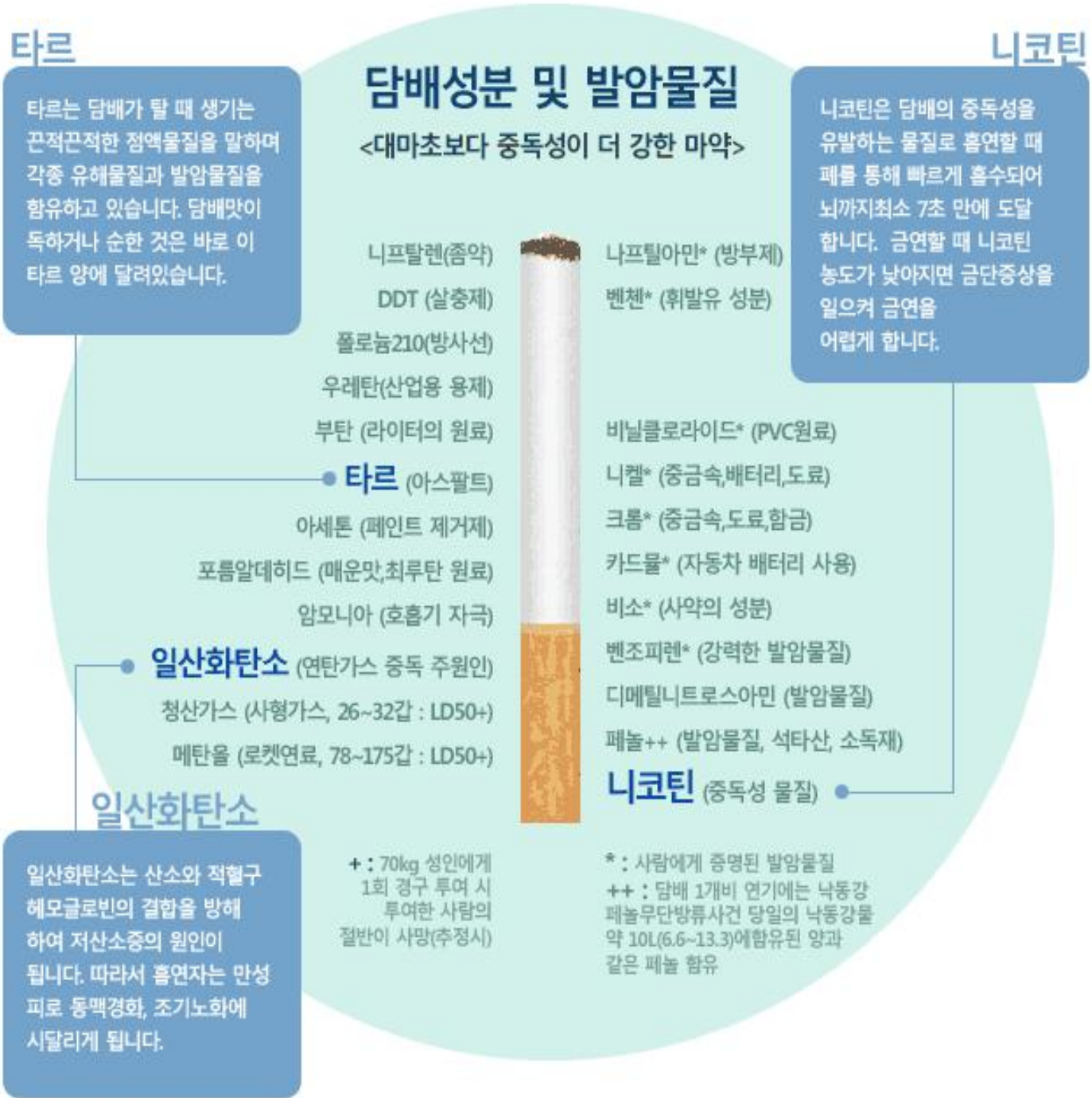
나와 가족을 위한 최고의 **선물**

금연 입니다.

– 선문대학교 보건진료소 –

1.

내가 피우는 담배의 실체



출처 The Health Benefits of SMOKING CESSATION」, a report of the Surgeon General, USDHHS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES), 1990.

담배의 실체

흡연자의 폐

흡연자의 폐 - 폐속에 타르가 쌓여있는 것이 보인다.

1.

또 다른 마약, 니코틴의 실체

뇌에 미치는 영향

- 일시적 진정작용
- 흡연 40분 후 진정작용 사라짐
- 더욱 불안해지고 초조해짐
- 니코틴에 대한 내성 및 의존성 증가

니코틴이 폐를 통해 혈액에 흡수 됨

심장박동이 빨라짐

혈관을 수축시켜 혈압을 올림

니코틴 금단증상 대처법

현기증 (어지러움) 두통	잠시 누워 있기 체조로 몸을 이완시킴 따뜻한 물에 발을 담금 목 뒤에 찬 수건을 댐
갈증	양치질, 심호흡, 얼음물이나 주스
기침	그동안 쌓였던 타르 등의 배출과정. 물로 입안을 축임
따끔따끔한 느낌이 들 때	팔과 다리에 정상 산소공급이 되면서 생기는 증상 가벼운 마사지, 산책, 목욕
변비 및 위장장애	장운동이 정상으로 회복되는 과정에서 소화불량이나 변비가 1~2주 정도 생길 수 있음 야채와 과일을 많이 섭취 지방이 많거나 단 음식, 카페인 음료를 피함

출처: 금연길라잡이 사이트, 충남 건강증진 진흥단 교육교재

2.

금연의 신체적 이득

20분	혈압과 맥박이 정상으로 떨어집니다. 손발의 체온이 정상으로 증가합니다.
8시간	혈액 속 일산화탄소 양이 정상으로 떨어집니다. 혈액 속 산소량이 정상치로 올라갑니다.
2주 ~ 3개월	혈액순환이 좋아지고 폐 기능이 증가합니다.
1 ~ 9 개월	기침,호흡곤란 등이 감소합니다. 폐의 섬모가 정상기능을 회복하여 점액배출이 증가하고, 폐가 깨끗해지며 감염위험이 감소합니다.
1년	관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다.
5년	구강 암, 후두암, 식도암, 방광암 위험이 절반으로 감소합니다.
10년	폐암 사망률이 흡연자의 절반수준이 되며, 후두암과 췌장암 위험이 감소합니다.
15년	관상동맥에 걸릴 확률이 비흡연자와 같아집니다.

금연의 경제적 이득

1주	17,500원
2주	35,000원
3주	52,500원
4주	70,000원
2달	140,000원
1년	840,000원
10년	8,400,000원

<하루 흡연량 1갑(2,500원) 기준>

3.

상황에 따른 흡연욕구 다스리기

다른 사람들의 흡연	• 잠시 동안 흡연자를 피하기 • 음식점에서 금연구역에 앉기 • 흡연을 하는 친구들에게 현재 금연중임을 알리기
술자리	**술자리를 피하는 것이 최선의 방법!** 하지만 참석해야 하는 상황이라면, • 과음, 과식, 자극적인 음식은 흡연 욕구를 일으킬 수 있으니 주의! • 물을 많이 마시기 **술자리를 함께 하는 사람들에게 금연 중임을 반드시 알리기**
커피	• 카페인이 함유된 음료 대신 주스나 물 마시기
아침에 일어나서 흡연 욕구를 느낄 때	• 일어나자마자 물 한잔 마시고 양치질 하기 • 산책 또는 샤워
식사 후	• 식후 즉시 테이블에서 일어나기 • 식후 바로 양치를 하거나 친구에게 전화 걸기
문득 담배가 피우고 싶을 때	흡연욕구는 3-5분 이내에 사라지기 때문에 흡연에 대한 욕구가 없어질 때까지 잠시 하던 일을 멈추고 담배생각이 나지 않도록 다른 행동 하기 간식을 먹거나 물을 마시기, 음악듣기, 계단 오르내리기 • 가벼운 스트레칭, 심호흡 • 가족이나 친구에게 전화하거나 카톡 보내기
스트레스	• 흡연이 스트레스를 해소해준다는 잘못된 생각은 버리자! • 심호흡, 명상, 요가를 통해 스트레스 해소 • 4초 동안 숨을 들이마시고 4초 동안 숨을 참다가 마지막 6초 동안 참았던 숨을 길게 내쉰다.

흡연욕구 다스리기

성공적인 금연전략

★ 재떨이, 라이터 등 담배와 관련된 모든 것을 주변에서 멀리해라!

★ 가족이나 친구, 직장동료에게 금연 사실을 알리고 협조 요청

★ 담배 피우는 장소를 피해라

★ 금연 시작일을 정하여 단번에 끊는 것이 성공률이 높다

★ 육류보다는 과일과 채소를 많이 섭취해라

★ 물을 충분히 마셔라

3.

흡연욕구 다스리기 4D

Delay (지연하기)

Drink water (물 마시기)

Do something different

(다른 생각하기)

Deep breathing

(심호흡하기)

흡연욕구 다스리기

당신의 인생에서

아직도 하고 싶은 일이 남아 있다면 ...

당신의 인생에서

아직 사랑하는 사람이 지상에 남아 있다면...

당신의 죽음을 슬퍼할 사람이

단 한사람이라도 남아 있다면...

금연을 선택하십시오!!

서홍관(시인/의사)

금연클리닉 이용안내 Q&A

운영시간은 언제인가요?	9:30~17:00 (점심시간:12시~13시)
어디에서 운영하나요?	학생회관 1층 103호 보건진료소 금연클리닉
대상은 누구인가요?	금연을 희망하는 본교 재학생 및 학교인근 지역주민
어떻게 운영되나요?	- 참가자 모집: 년2회(3월, 9월) - 참가기간: 12주 (3개월)
어떤 프로그램으로 운영되나요?	- 일산화탄소검사 - 간호사선생님과 1:1 심층상담 - 금연보조제 (은단, 목캔디, 금연패치 등) 제공
금연클리닉 문의전화	041) 530-2835

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

금연 일지

월 / 일	흡연량 (개비)	CO 검사	기 타 (금단증상 등)

건강한 생활습관을 위한 생활수칙

- 담배는 반드시 끊습니다.
- 술은 하루에 1~2잔 이하로 줄입니다.
- 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취합니다.
- 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동을 합니다.
- 적정 체중과 허리둘레를 유지합니다.
- 스트레스를 줄이고, 즐거운 마음으로 생활합니다.
- 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정합니다.
- 고혈압 당뇨병 이상지질 혈증(고지혈증)을 꾸준히 치료합니다.
- 뇌졸중, 심근경색증의 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원에 갑니다.

(보건복지부 심뇌혈관질환예방관리를 위한 9대 생활수칙 소책자 참고)

나와 가족을 위한 최고의 선물

금연 입니다.

- 금연클리닉
- 절주클리닉
- 체성분분석 1:1 상담
- 성인병 예방클리닉
- 이용시간: 월~금 9:30~18:00
  (점심시간12시~13시)

선문대학교 학생회관 1층 103호(국민은행 옆)

Tel. 041)530-2835 http://health.sunmoon.ac.kr/

선문대학교 보건진료소