

흡연과 담배 사용

담배 사용은 예방할 수 있는 사망 원인 중 1위입니다. 담배 사용 및 흡연은 심장병, 뇌졸중, 천식 및 기타 호흡기(호흡) 질환, 치매, 고혈압, 당뇨병은 물론, 폐암, 식도암, 구강암, 위암, 결장암, 직장암, 여성 자궁경부암, 신장암, 방광암, 간암, 췌장암을 포함한 여러 유형의 암을 유발할 수 있습니다. 임신 중 흡연은 태아 조산 또는 저체중 출생을 유발할 수 있으며 선천적 결함과도 관련이 있습니다. 흡연자 근처에 있다가 담배 연기를 들이마시게 되는 간접 흡연도 흡연자와 동일한 질병과 상태를 유발할 수 있습니다.

담배는 다양한 형태로 사용될 수 있습니다. 불을 붙이고 태우는 가연성 담배 제품에는 쥘련, 파이프, 시가, 소형 시가 및 시가릴로가 포함됩니다. 장치로 가열되지만 타지는 않는 불연성 담배 제품에는 전자 담배(전자 쥘련) 및 베이프(Vapes)가 포함됩니다. 무연 담배는 씹을 수 있는 담배입니다. 어떤 종류의 담배 제품을 사용하는지는 중요하지 않습니다. 모든 형태의 담배가 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

일단 흡연을 시작하면 끊기가 매우 어려울 수 있으므로 흡연을 시작하지 않는 것이 가장 좋습니다. 담배의 화학 물질인 니코틴은 매우 중독성이 강하기 때문입니다. 몇 년 동안 흡연을 했더라도 금연을 통해 건강을 개선할 수 있습니다. 담배를 영구적으로 끊으려면 여러 번의 금연 시도를 해야 할 수도 있습니다. 금연을 돕는 다양한 서비스가 있습니다.

금연을 위한 도움말

- 금연 계획을 세우십시오. “금연일”을 정하면 목표 의식이 생길 수 있습니다.
- 친구와 가족에게 지원을 요청하십시오.
- 흡연을 조장하는 사람, 장소 및 물건은 피하십시오. 담배를 피울 수 있는 직장에서 휴식을 갖는 등 일상 생활의 변화를 의미할 수 있습니다.
- 계속 바쁘게 지내십시오. 담배를 피우고 싶은 충동을 느낄 경우, 산책을 하거나, 친구에게 전화를 걸거나, 좋아하는 취미 활동을 하거나, 물을 한잔 마시는 등 다른 할 일을 찾으십시오.
- 금연에 대해 의사와 상담하십시오. 니코틴 대체 요법 (nicotine replacement therapy, NRT) 과 같은 약물은 흡연 욕구를 줄일 수 있습니다. NRT는 패치, 사탕, 껌과 같은 다양한 형태로 제공됩니다. 금연에 도움이 될 수 있는 다른 약물, 즉 비NRT 약물도 있습니다. 의사는 서로 금연을 지지하는 그룹과 같은 다른 자원을 추천할 수도 있습니다. 대부분의 건강보험 플랜은 NRT, 기타 약물 및 흡연자의 금연을 돕기 위한 상담을 보장합니다.
- 흡연자의 금연을 돕기 위해 무료로 제공되는 서비스인 DCQuitNow 에 문의하십시오. DCQuitNow 는 문자 메시지 및 NRT와 같은 상담 및 기타

흡연과 담배 사용

지원 서비스를 제공합니다. 전화
1-800-QUIT-NOW(1-800-784-8669)
번 또는 웹사이트 dcquitnow.com
로 문의하십시오.

- 금연에 도움이 되는 더 많은 도움말과 도구는 cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/index.html 에서 확인하십시오.

금연 장소

워싱턴 DC는 건강을 보호하기 위한 법률과 규정이 마련되어 있습니다. 여기에는 간접 흡연에 대한 노출을 줄이기 위해 공원, 레크리에이션 시설, 축구 경기장, 작업장을 금연 구역으로 지정하는 것이 해당됩니다. 미국 주택도시개발부(US Department of Housing and Urban Development, HUD) 와 DC 주택 당국 (DC Housing Authority)

은 2018년부터 모든 공공 주택에서의 흡연을 금지했습니다.

금연 구역이 아닌 다른 다세대 주택(예: 아파트 또는 콘도미니엄)에 거주하는 경우, 해당 주택에 흡연자가 없더라도 간접 흡연에 노출될 수 있습니다. 금연 건물을 지원하는 데 도움이 되는 다양한 자료가 있습니다. 자세한 정보와 도구는 [미국 폐협회 \(American Lung Association\) 또는 미국 비흡연자 권리 재단 \(American Nonsmokers' Rights Foundation\)](http://미국 폐협회 (American Lung Association) 또는 미국 비흡연자 권리 재단 (American Nonsmokers' Rights Foundation)) 에서 확인하십시오.

