



City of
Hope®

암 연구 및 치료센터



금연 프로그램

담배 - 독성이 있고 해롭습니다.

일반 담배, 전자 담배와 같은 담배 제품에는 독성 화학물질이 있어 암, 심장 질환, 뇌졸중 등의 질병을 유발합니다. 니코틴은 중독성이 매우 높으며 우울증, 불안을 야기합니다.

매년 흡연으로 480,000명 이상이 사망하며, 이는 간접 흡연으로 인한 사망을 포함하고 있습니다. 간접 흡연은 가족과 반려동물에게 흡연과 동일한 건강상의 위험을 초래합니다.

흡연의 건강상 위험

COVID-19 위험 증가

탈모 및 모발 손상

조기 노화 및 주름, 건선

구강 및 인후 영역의 암

부비동 종양, 후각 손상, 치주질환, 치아 변색 및/또는 치아 손실

폐암 및 만성 폐쇄성 폐질환

심장마비의 위험 두 배 증가

관상동맥심질환

고혈압 및 심혈관질환

간암

췌장암

방광암 및 신장암

제2형 당뇨병

면역 체계 저하

상처 치유 지연 및 감염 위험 증가

특정 유형의 혈액암(백혈병)

뇌졸중의 위험 2-4배 증가

수면 질환

치매 및 알츠하이머병 위험 증가

백내장 또는 노화로 인한 시력 감퇴와 같은 시력 손상

청력 손실, 귓병

뼈 약화

퇴행성 디스크 질환, 골다공증, 류머티스성 관절염

위궤양

위암

크론병, 게실증, 공격적인 폴립

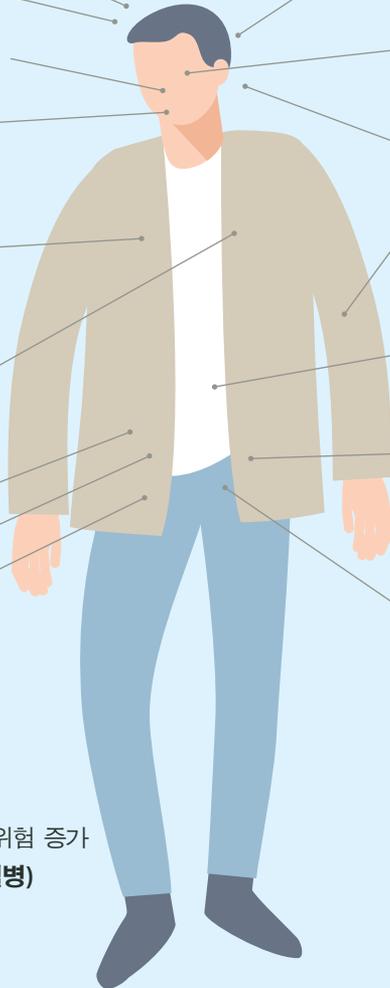
직장암

남성: 발기부전

여성: 자궁 외 임신, 구강안면 갈라짐, 조산

난임

자궁경부암



금연의 장점

금연을 통해 없앨 수 있는 것:

시안화수소, 포름알데히드, 납, 비소, 벤젠, 방사성 물질, 일산화탄소, 암모니아 등 7,000여개 이상의 화학물질과 발암물질에 노출됨.

금연 후 경과 시간

20분

혈압과 맥박이 정상으로 돌아옵니다.

24시간

심장마비의 위험이 감소하기 시작합니다.

14일

순환이 향상됩니다.
폐의 기도가 편안해집니다.

1~9개월

기침이 줄어듭니다.
폐의 기능을 회복하기 시작합니다.

금연의 장점을 즉시 느낄 수 있습니다. 몸이 가벼워지며 신체 기능이 향상됩니다.

흡연으로부터의 자유를 되찾습니다. 더 맛있는 음식, 더 신선한 공기를 느낄 수 있으며 돈이 절약됩니다.



1년

흡연으로 인해 증가한 심장 질환, 뇌졸중의 위험이 절반으로 감소합니다.

5년

흡연 경험이 없는 사람과 동일한 수준의 뇌졸중 위험을 갖게 됩니다

10년

폐암으로 사망할 위험이 크게 줄어듭니다.

암 치료에 있어 금연은 매우 중요합니다.

금연에 너무 늦은 때란 없습니다!

약물 및 수술, 방사선 치료, 화학 치료, 면역 요법
또는 이식과 같은 치료의 효과가 더 높아집니다.



회복은 더 빨라지고 합병증은 더 적어집니다. 암
진단을 받은 후 금연한 사람은 더 오래 삽니다.
또한 보다 성공적인 치료를 받으며 더 적은 수의
치료 부작용을 겪어 회복이 빠르고 삶의 질도
높습니다.

암 재발 또는 새로운 암 발병 위험이 감소할 수
있습니다.

심지어 임종에 가까워질 때도 금연을 통해 삶의
질을 높일 수 있습니다.



금연은 어려울 수도
있습니다. 그러나
불가능하지 않습니다.

시티 오브 호프
국립의료원 금연
전문가가 도와드립니다!

전자 담배에 대한 진실

본래 전자 담배는 더 안전한 흡연 대체품으로 소개되었습니다. 그러나 전자 담배가 반드시 더 안전한 것은 아니며 그 고유한 독성 물질의 위험이 있습니다. 뿐만 아니라 전자 담배를 사용하는 사람은 일반 담배도 피워 결국 복합 사용자가 됩니다. 이는 일반 담배의 독성에 전자 담배의 물리적·화학적 손상을 더해 EVALI(전자 담배 제품 사용과 관련된 폐 손상)와 같은 위험을 증가시킵니다. 전자 담배의 에어로졸 “증기”에는 발암 화학물질 일부가 포함되어 있습니다. 전자 담배는 금연 도구로 여겨지기도 했습니다. 그러나 전자 담배를 금연 수단으로 사용할 근거는 빈약하며 오히려 복합 사용자가 될 위험을 초래합니다. 따라서 미식품의약국(FDA)과 전문가들은 전자 담배를 흡연 대체품 또는 금연 도구로 사용하는 것을 권장하지 않습니다. 최근에는 청소년 대상 광고로 인해 좋은 향이 나는 전자 담배를 사용하는 아이들이 상당히 증가하였습니다. 또한 일부 제품은 니코틴 함량이 매우 높아 중독성이 강합니다. 최근 연구는 전자 담배를 사용하는 청소년이 일반 흡연자가 될 가능성이 세 배 높다는 것을 일관되게 지적하고 있습니다. 이는 청소년 흡연 감소의 성과를 퇴보시킬 뿐만 아니라 새로운 세대의 담배 피해자를 양산할 수도 있습니다.



금연 6단계

1

금연 이유를 밝히고 금연을 결심합니다.

**금연 시작일을 정하고
계획을 세웁니다.**

2

3

흡연을 촉발하는 요인과 습관을
극복할 수 있도록 준비합니다.

적절한 금연 보조 수단 및/또는
약물을 활용하여 흡연 욕구와
싸울 준비를 마칩니다.

4

5

적절한 금연 보조 수단 및/또는
약물을 활용하여 흡연 욕구와
싸울 준비를 마칩니다.

**금연을 위한 추가적인 도움 및
지원을 찾습니다.**

6

금연하고자 할 때 귀하의 의료인과 시티 오브 호프 국립의료원 금연 프로그램은 훌륭한 자원이 될 수 있습니다.

금연을 시도했지만 실패하셨습니까?

대부분의 사람이 여러 차례 금연을 시도합니다. 재흡연은 때때로 성공에 한 걸음 더 가까이 다가가는 과정입니다. 실패란 없습니다!

연구를 통해 더 쉽고 효과적으로 금연하는 방법을 알아냈습니다. 배우자, 가족 또는 가까운 친구가 흡연자라면 귀하의 의사에게 이 사실을 알리는 것 또한 중요합니다. 금연 도구와 전략을 활용하는 귀하의 노력에 더해 시티 오브 호프 국립의료원도 노력하여 흡연 없는 삶을 달성하도록 돕겠습니다.

폐암 검사에 대해 문의하세요.

폐암 검사는 빠르고 쉬우며 힘들지 않고 비용 대비 효과적입니다. 폐암 검사로 폐암을 조기에 발견하고 생명을 구합니다. 현재 흡연자 또는 흡연 경험이 있는 사람은 폐암 검사 대상자일 수 있습니다. 자세한 정보를 원하시는 경우 연락 주세요.

시티 오브 호프 국립의료원은 암 치료의 네 번째 기둥인 금연을 매우 중요하게 생각합니다.



국립 암 연구소(National Cancer Institute, NCI)는 NCI CANCER MOONSHOT 프로그램의 일환으로 암 센터 금연 이니셔티브(Cancer Center Cessation Initiative, C3I)를 시작했습니다.

NCI Cancer MOONSHOT C3I 금연 프로그램 팀은 금연을 모든 환자를 위한 암 치료의 표준이자 건강 증진 및 웰빙의 우선 과제로 지원하고자 의료인, 연구자, 환자, 가족, 다양한 공동체의 커뮤니티를 구축하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 이것이 바로 수술, 방사선 치료, 화학 치료 외에 최고의 암 치료의 네 번째 기둥입니다.

C3I 금연 프로그램은 담배 사용 평가, 대면 및/또는 원격 개인 상담, 재흡연에 대한 신속한 조치 계획을 제공합니다. 금단 증상/흡연 욕구를 이겨내기 위한 적절한 금연 약물, 흡연을 유발하는 습관을 고치는 행동 전략, 전략적 문제 해결, 성공 가능성을 높이는 사회적 지원을 활용하여 귀하를 도와드립니다.

무료 가상 금연 지원 그룹

더 쉽고 성공적인 금연을 도와드립니다.

- CityofHope.zoom.us
일시: 매주 월요일 오후 3시 (영어)
Meeting ID: 95674191143, 비밀번호: 40510
일시: 매주 화요일 오후 6시 (영어)
Meeting ID: 97570111353, 비밀번호: 91010
일시: 매주 수요일 오후 6시 (스페인어)
Meeting ID: 94025375714, 비밀번호: 9101
- 금연 안내 및 지원 서비스를 중국어 및/또는 다른 언어로 받으려면 smokingcessation@coh.org로 이메일을 보내거나 626-218-9114로 전화해 주세요.

배우고 나누며 관리하기 — 금연 동료와 금연 성공자를 초대합니다!

추가 자료

Kick It California. 금연 상담, 문자 메시지 및 무료 자료 포함.

웹사이트: kickitca.org

- 영어: 800-300-8086
- 스페인어: 800-600-8191

“금연” 또는 “전자 담배 금연”이라고 문자 메시지를 작성하여 66819로 전송하십시오.

아시아 흡연자 금연 상담 웹사이트: asiansmokersquitline.org

- 표준 중국어 및 광둥어: 800-838-8917
- 한국어: 800-556-5564
- 베트남어: 800-778-8440

Smokefree.gov 에서 SmokefreeTXT 및 Quit Plan, QuitGuide, quitSTART 와 같은 모바일 앱을 제공합니다.

시티 오브 호프 국립의료원 금연 프로그램으로 지금 연락 주세요!

전화: 626-256-4673, 내선번호 89114 또는 626-535-3983

이메일: smokingcessation@coh.org

CityofHope.org/tobaccocessation 에 방문해 주세요.





암 연구 및 치료센터

환자, 가족 및 커뮤니티 교육
지원적 치료 의학 부서
C31 금연 프로그램

CityofHope.org/korean