

## 5월31일 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)가 지정한 세계 금연의 날입니다.  
매년 세계 금연의 날에는 전 세계 흡연자를 대상으로 흡연이  
건강에 미치는 폐해를 경고하고, 담배에 대한 의존으로부터  
벗어날 수 있는 계기를 마련하고 있습니다.

· feat. 금단 증상은 이렇게 극복하세요 ·

**담배가 몸에 그렇게 안 좋은가요?**

담배와 담배 연기는 중독을 일으키는 니코틴을 포함한 약 60종이 발암물질과 4,000종 이상의 화학물질들을 포함하고 있습니다.

담배연기 1천번 들이쉬는 흡연 5000초의 연기가  
혈 속으로 들어가(니코틴은 10초, 타르와 니코틴의 약 90%  
담배연기 약 70%가 폐로 흡수됨)

대표 유해성분			
타르	니코틴	일산화탄소	니트로사민
아세트산	중금속 물질	벤젠	폴리염화비페닐
아세트산	벤젠	포름알데히드	벤조피렌
아세트산	벤젠	포름알데히드	벤조피렌

**담배는 왜 끊기 어려운가요?**

담배 중독의 원인은 니코틴에 있습니다.

✓ 첫 번째

항상 신선한 니코틴이 일시적으로 긴장을 해소하고 안정감을 주는 듯하여 일상생활 중 흡연 욕구를 증가시킵니다.

✓ 두 번째

흡연은 니코틴 중독 증상을 일으킵니다!  
갑자기 담배를 끊게 되면 금단 증상이 나타납니다.

**금단증상은 어떻게 극복하면 되나요?**

증상 ① 우울감과 불안감, 파동

갑자기 우울하고 불안한 기분이 들고, 파동이 많이 나요. 어떻게 해야 하나요?

니코틴 중독 증상으로 갑자기 담배를 끊으면 자연스럽게 신경과민 증상이 나타나게 됩니다. 그러나 수일간 지속된다면 사소한 일도 큰 걱정 사항이 됩니다!

✓ 극복 방법

- 평소보다 충분한 휴식 취하기
- 심호흡을 통해 긴장을 이완시키기

**금단증상은 어떻게 극복하면 되나요?**

증상 ② 갈증과 구강 통증

갈증이 나고, 입 안이 건조해 통증이 생겼어요. 어떻게 해야 하나요?

우리 몸에 안 좋은 영향을 주던 화학물질들로부터 구강조직이 다시 회복되고 있는 과정이에요! 수주일간 지속된다면 사소한 일도 큰 걱정 사항이 됩니다!

✓ 극복 방법

- 양치질하기
- 무설탕 껌 씹기

**금단증상은 어떻게 극복하면 되나요?**

증상 ③ 기침

자꾸 기침이 나요! (물컹물컹) 저, 괜찮아요?

기침이 나는 것은 기도통 막고 호흡을 힘들게 만들었던 가래와 타르를 제거하기 위한 신체의 정상적인 방어 과정입니다.

✓ 극복 방법

- 따뜻한 물 많이 마시기
- 가능한 한 생선 기름 섭취하기

오늘부터 정말 'NO 담배'하고 싶은데, 좋은 방법이 없을까요?

- 나에게 맞는 금연법 선택하기  
금단증상이 심하거나 평소 흡연량이 많아 니코틴 의존도가 높다면?  
강연법! 흡연량을 서서히 줄이는 방법
- 금연 시작일 정하기
- 가족 혹은 친구에게 금연 사실 알리기
- 니코틴 대체요법 사용하기  
피부에 붙이는 니코틴 패치, 니코틴 껌이나 사탕
- 자극적인 음식과 과식 NO! 채식 위주의 균형 잡힌 식사 YES!

## 금연길라잡이

## 전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

1. 전자담배는 금연치료제다?

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

전자담배에 대해 흔히 알고 있는 3가지 오해인데요.  
이 오해에 대해 낱알이 살펴 볼까요?

## 문제 1

## 전자담배는 금연치료제다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

안전성, 효과성 입증 NO

니코틴 중독 악화

1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 UP

니코틴 보조제는 니코틴 패치, 껌, 캔디류

전자담배는 금연치료제로서의 안전성, 효과성에 대해  
임증된 바가 없습니다. 금연치료제로서의 니코틴 보조제는 식품의약품  
안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류만이 안전합니다.

## 문제 2

## 전자담배는 유해물질이 없다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다



아세트알데히드: 소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등  
포름알데히드: 비료, 살충제, 살균제, 공방이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및  
독성 화학물질이 검출되었습니다. 기존 껌과 마찬가지로  
전자담배에도 유해물질이 포함되어 있습니다.

## 문제 3

## 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

① 그렇다 ② 그렇지 않다

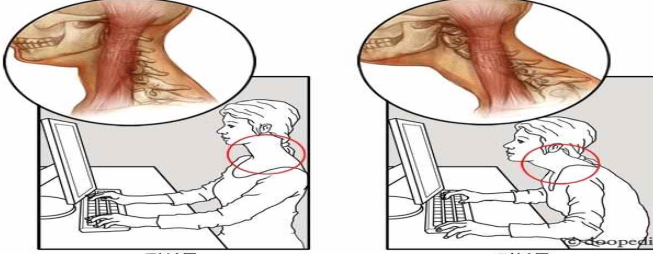


전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있어  
금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료가 부과됩니다.

## 디지털 피로증후군 예방

디지털 피로증후군은 디지털 기기의 장시간 사용으로 만성 스트레스 상태가 되었을 때 나타나는 현상으로 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널증후군, 디지털치매증후군 등이 있으며 특히, 목과 어깨 부근의 인대가 늘어나 통증이 생기는 '거북목증후군'이 생기기 쉽다.

정상목과 거북목 비교



예방법

1. 화면과 눈의 거리는 30cm 이상 유지.
2. 모니터가 눈높이보다 약간 아래에 있도록!
3. 컴퓨터 1시간 작업 시 10분 휴식.
4. 가능한 모니터와 주변 환경의 밝기 차이가 적도록!
5. 다리를 꼬지 않고 바른 자세를 유지.
6. 어깨, 목, 팔, 손목 등 스트레칭 자주 하기.
7. 자세를 자주 바꾸기.

### 거북목 스트레칭

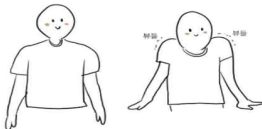
#### ① 목 젖히기



- ① 목 뒤에 얹은 수건(혹은 손가락)을 두릅니다
- ② 앞으로 당기며 목을 중심으로 고개를 위로 젖힙니다
- ③ 5초간 자세 유지 후 다시 정면을 봅니다
- ④ 10회 실시합니다

### 거북목 스트레칭

#### ② 으쓱으쓱 운동



- ① 손목을 위로 꺾고 팔꿈치를 쭉 펴줍니다
- ② 어깨를 귀까지 끌어 올린 후 5~7초 유지합니다
- ③ 어깨가 떨어질 때까지 자세를 유지합니다
- ④ 내쉬는 숨에 어깨를 떨어뜨립니다

## 카페인 과다 섭취 주의

연세대 의과대학 동재준 교수의 조언

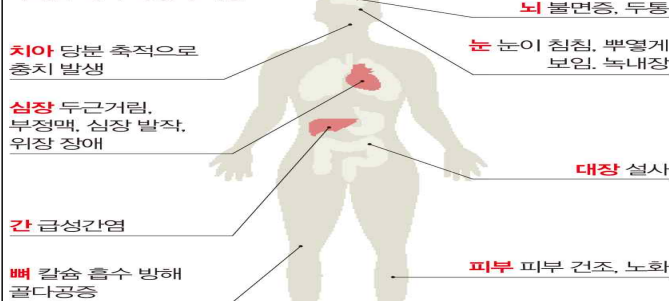
“카페인에 공부 시간을 연장시켜 준다고 생각하지만 오히려 집중력을 방해한다. 카페인이 억지로 뇌를 각성시키면 귀나 피부의 감각이 예민해지고 자율신경계의 균형이 깨진다. 정작 공부에 필요한 집중력은 저하되고 멍한 상태가 계속된다.”

“고카페인 음료를 습관적으로 마시는 건 위험하다. 집중이 안 되고 졸음이 쏟아질 땐, 버티지 말고 20~30분씩 숙면을 취하거나 공부하는 공간을 잠시 벗어나 맨손 체조를 해보라”

식·음료 카페인 함유량으로 본 과잉 섭취 예시

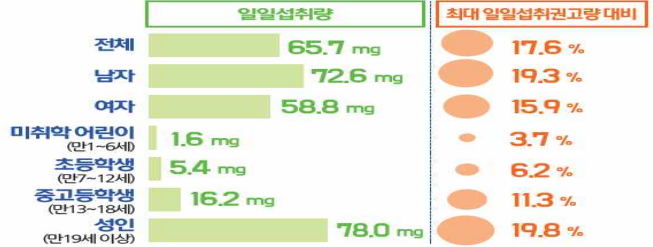


카페인 과다 복용 부작용



## 카페인을 하루에 얼마나 섭취하고 있나요?

우리나라 국민은 평균적으로 최대 일일섭취허용량보다 적게 섭취하고 있습니다.



## 고카페인 함유 음료는 어떻게 확인하나요?

### 고카페인 음료란?

카페인 함량을 ml 당 0.15 mg 이상 함유한 음료를 말합니다.



고카페인 함유 음료에는 “총 카페인 함량”, “고카페인 함유” 문구와 “어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다” 등의 주의 문구가 표기되어 있으니 건강을 위해 꼭 확인 하시고 드세요.

## 카페인 하루 권고량은 얼마인가요?



## 봄철 눈 질환 예방

1. 안구건조증 - 눈의 뻑뻑함과 이물감

● 세층으로 구성된 눈물막 중 한 층의 불안정

-> 눈물이 쉽게 마르고 안구 건조증 발생

● 셀프 테스트

-> 10초 이상 눈을 감지 않고 버티지 못하면 의심

-> 눈꺼풀의 기름샘 검사 : 눈꺼풀의 노란 돌기 보임(마힘)

● 치료 : 인공눈물 점안, 염증 동반 시 항생제 사용

2. 알레르기 결막염 - 반복되는 눈의 가려움

꽃가루, 대기중의 미세먼지들이 안구 표면에서 염증 발생

● 눈 이물감, 뻑뻑함, 눈물 -> 눈곱 증가 -> 눈꺼풀 부어 오름

3. 유행성 각결막염 - 전염성(1주일의 잠복기)

바이러스나 세균이 각막에 감염되어 전염성 염증 질환 발생

충혈, 눈물, 눈곱, 이물감 발생 방치 : 각막혼탁 -> 시력저하

증상 발생 시 바로 검사 받도록! (완치 : 1주일 이상 소요)

<< 예방법 >>

- ① 외출 시 마스크나 선글라스 착용
- ② 손을 자주 씻고 눈을 비비지 않기
- ③ 눈 가려울 때: 냉찜질 증상 완화
- ④ 지속적인 눈에 이상 -> 안과 진료 받기