

금연과 건강 혜택

3일 이내...

금연 후 20분 이내:¹

- 심박 수와 혈압이 내려감
- 손과 발의 체온이 올라감

금연 후 8~24시간 이내:¹

- 혈중 일산화탄소의 농도 감소
- 혈중 산소 함유량이 정상으로 상승
- 심장마비 발병 확률의 감소

금연 후 48~72시간 이내:¹

- 손상된 신경 말단 조직의 재생
- 후각과 미각이 향상되기 시작
- 니코틴은 대략 3일 내 체내에서 모두 배출됨²

금연 후 1년 이내의 변화...

2주에서 3개월 :¹

- 혈액 순환 개선
- 운동이 쉬워짐
- 폐 기능 향상
- 상처가 빨리 치유됨

1 ~ 9개월:¹

- 기침과 숨 가쁨 증상이 완화됨
- 부비강(코) 관련 증상이 완화됨
- 신체 활력의 증가
- 폐 속의 작은 용털들(섬모)의 재활성화³
 - 재생 섬모가 폐를 깨끗하게 유지하고 호흡이 편해지도록 도움을 줌
 - 폐 관련 질병에 걸릴 확률이 낮아짐

평생의 건강 혜택...

1년:¹

- 심장병 발병 확률이 절반으로 감소

2~5년:³

- 뇌졸중 발병 확률이 비흡연자와 같아짐

5년:³

- 구강암, 후두암, 식도암, 방광암 발병률이 절반으로 감소
- 자궁 경부암의 위험이 비흡연자와 같아짐

10년:¹

- 폐암 발병률이 절반으로 감소
- 후두암과 췌장암의 발병률 감소

15년:³

- 심장병 발병 확률이 비흡연자와 같아짐



**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. U.S. National Library of Medicine. (2018). Benefits of Quitting Tobacco.
2. American Cancer Society. (2015). Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop.
3. American Cancer Society. (2016). Benefits of Quitting Smoking Over Time.