

금연의 이득

금연을 하면 암을 비롯한 여러 가지 질환의 발생 위험을 감소시키고 건강하고 깨끗한 인상을 만드는 데 도움이 됩니다.

금연 후 시간 경과에 따른 신체적 이득



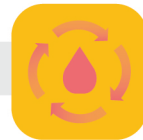
20분

혈압과 맥박이 정상으로 돌아오고 손발의 체온이 정상 수준으로 증가하게 됩니다.



8시간

혈액 속의 산소량이 정상으로 올라가고 일산화탄소 양도 정상으로 떨어집니다.



2주~3개월

혈액순환이 좋아지고 폐기능이 좋아집니다.



5년

금연 후 5~15년이 지나면 중풍에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아집니다.



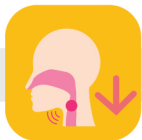
1년

관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 흡연자의 절반으로 감소합니다.



1~9개월

기침이 줄어들고 숨쉬기 편안해지며, 폐의 섬모가 정상기능을 찾아 여러 가지 감염의 위험이 줄어듭니다.



10년

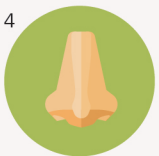
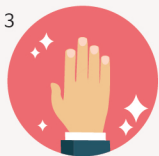
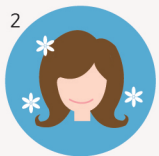
폐암 사망률이 흡연자의 절반 수준이 되며, 구강암, 후두암, 식도암, 방광암, 신장암, 췌장암의 발생위험도 감소합니다.



15년

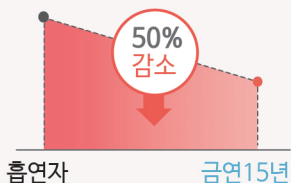
관상동맥질환(심장병)에 걸릴 위험이 비흡연자와 같아집니다.

금연 직후부터 얻을 수 있는 유익한 효과



1. 입 냄새가 나지 않고, 치아가 하얗고 건강해집니다.
2. 옷과 머리에 나쁜 냄새가 사라집니다.
3. 손가락의 착색이 사라집니다.
4. 음식 맛이 좋아지며, 후각이 돌아옵니다.
5. 계단을 오를 때 숨이 덜차게 됩니다.

금연시 사망위험 절반감소



50세 이전 금연시, 흡연자에 비해 향후 15년 동안의 사망위험 절반 감소

저체중아 출산위험 감소



임신 전, 혹은 임신초기 3~4개월 이전 금연 시, 저체중아 출산 위험 감소