

**지금부터 금연 하십시오!
 STOP SMOKING TODAY!**

온라인 자료들(Online Resources)

• **QuitNet**

<http://www.quitnet.com/>

QuitNet 은 흡연자들과 금연자들에게 다음과 같은 자료를 제공하는 온라인 공간입니다:

- 24/7 Quitnet 공간 – 후원을 위한 온라인 공개토론장
- 카운셀러들로부터의 정보와 조언
- 개인적인 금연 웹페이지
- 개인적인 금연 가이드
- 금연 정보와 축하 이메일
- 지역내 후원 프로그램의 주소 성명록
- 자가진단 도구들



• **Smoke-Free Calgary**

<http://www.smokefreecalgary.com>

Smoke-Free Calgary 는 지역내 다음과 같은 온라인 자료들을 제공합니다:

- 스스로 금연하도록 도와주며
- 온라인 공간에서 토론을 가능케 하며
- 서비스업에 종사 하는 이들도 도울 수 있습니다.

• **AADAC**

<http://tobacco.aadac.com/>

알버타 알코올 및 마약남용위원회(AAAC) 웹사이트에는 알버타 흡연 방지 조례와 금연에 관한 정보를 제공합니다.

- 예방책
- 금연
- 알버타주에서 수행하는 활동에 대한 정보
- 프로그램들과 보조금들

• **담배 사용 줄이기(Tobacco Reduction)**

<http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/tobacco/index.htm>

캘거리 헬스 리전 웹사이트에서는 담배 사용을 줄이기 위하여 좀 더 건강한 지역사회들을 만들기 위해 협력을 꾀하고 있습니다.

• **금연 계산기(Quit Smoking Calculator)**

[Quit Smoke Calculator](#)

지금 금연 계산기를 이용하여 오늘부터 금연하면 얼마나 많은 돈을 절약할 수 있는지 계산해 보십시오.

이외의 자료들(Other Resources)

• **지역내 도서관에 비치된 자료책자들**

[How to Stop Smoking](#)

위의 링크를 이용하여 자동으로 캘거리 공공 도서관 웹사이트에서 관련 자료를 검색하실 수 있습니다.

• **흡연자들의 상담전화 서비스(Smokers' Helpline)**

1-866-33AADAC(1-866-332-2322) 수신자 부담

[AADAC's Smokers' Help Line](#) 은 무료로 흡연자들의 개인정보 보안이 가능한 상담전화 서비스입니다.

- 구글 하십시오!(Google it!)

[How to Quit Smoking](#)

위의 링크를 사용하여 자동으로 구글에서 관련 자료를 검색하실 수 있습니다.

오늘부터 하는 금연이 주는 건강 혜택들(Health benefits of quitting smoking today)

- 금연 시작하신 20 분 후부터 혈압이 담배 피기 전 수준으로 내려갈 것입니다.
- 금연후 8 시간 후부터 혈액 안의 일산화탄소 수치가 정상으로 돌아갈 것입니다.
- 금연후 24 시간 후부터 심장마비를 일으킬 확률이 줄어듭니다.
- 금연후 2 주부터 3 달 안에 본인의 혈액순환이 좋아질 것이며 폐의 기능이 올라갈 것입니다.
- 금연후 9 달 안에 기침, 코막힘, 피로 그리고 호흡곤란이 줄어듭니다.
- 금연후 1 년이 지나면 관상동맥성 심장질환에 걸릴 위험이 흡연을 지속했을 때보다 반으로 줄어듭니다.
- 금연후 5 년이 지나면 뇌졸중의 확률이 현저히 저하될 것입니다.
- 금연후 10 년이 지나면 폐암에 걸릴 위험이 흡연을 지속했을 때보다 반으로 줄어듭니다. 입, 목구멍, 식도, 방광, 신장 그리고 췌장에 관련된 암에 걸릴 위험도 줄어 듭니다.
- 금연후 15 년이 지나면 관상동맥성 심장질환에 걸릴 위험이 흡연하지 않는 사람들과 같아 집니다.

금연을 위한 선택(Choosing to be Tobacco Free)

캘거리 헬스 리전에서 최근에 실행한 설문조사를 보면 다른 55%의 흡연자들도 당신과 같이 금연을 하고 싶다는 생각을 가지고 있다고 보고된바 있습니다.

금연을 하기 위한 준비(How to prepare to quit smoking)

금연의 확률을 높이는 제일 좋은 방법 중 하나는 의사와 상의 하시는 것입니다. 의사들은 좋은 전략들을 추천해 드릴 수 있을 뿐 아니라 니코틴대체요법(Nicotine replacement therapy)도 처방할 수 있습니다.

그 외의 방법들은:

- 하루의 일과를 바꿉니다 – 집에서 앉는 의자부터 회사에서 점심 먹는 장소까지 모든 것을 바꿉니다.
- 기분전환을 위하여 운동이나 독서 등 새로운 취미생활을 시작합니다.
- 집을 치우거나 가구를 뒹굽니다.
- 커피의 양을 줄입니다. 니코틴은 카페인을 빠르게 신진대사 시키기 때문에 긴장감을 느끼게 한다거나 불안감을 일으켜서 담배피고 싶은 욕구를 높일 수 있습니다.
- 금연 친구([quit buddy](#))를 찾아 도움을 받습니다.

출처: E-health 정보, 라이프 스타일 기사, 커뮤니케이션, 캘거리 헬스 리전

의료진과 상담을 원하신다면, 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 캘거리 헬스 링크(Calgary Health Link)로 전화 하여 주십시오:

캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)