



NO! Alcohol & Smoke

■ 음주자가 흡연을 할 경우 건강에 미치는 영향

■ 암

- 각종 암 발생 가능성이 높아짐

■ 심뇌혈관계 질환

- 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등의 발생가능성과 사망 위험성 높아짐

■ 우울증

- 세로토닌 농도 저하로 인해 우울증이 악화 되어 자살률 4배 이상 증가

■ 인지기능

- 인지기능 저하로 기억력이 나빠질 수 있음



■ 술 마시면 담배 ‘간절한’ 이유



Q 왜 술을 마시면 담배를 더 피우고 싶어지나요?

- 음주로 니코틴 분해속도가 빨라질수록 금단현상이 심해지고 흡연량이 늘어날 수 있습니다.
- 음주는 니코틴 대체요법 효과를 떨어뜨릴 수 있으므로 금연 시 절주가 필요합니다.

Q 금연과 절주를 모두 성공하기 위해서 어떻게 해야 하나요?

- 가급적 술자리를 피합니다.
- 술자리를 피하기 어렵다면 술자리에 있는 사람들에게 금연 및 절주중인 사실을 알려서 협조를 구합니다.
- 같이 있는 사람들이 흡연을 하러 나가는 경우 일행과 어울리기 위해 함께 흡연을 하러 나갈 수 있습니다. 이를 방지하기 위해 흡연 시 한꺼번에 다 나가지 않도록 요청하는 것도 방법이 될 수 있습니다.