

담배 끊기 Quitting Smoking

왜 담배를 끊어야 하나?

담배를 끊어야 할 이유는 많습니다. 일반적인 이유는 다음과 같습니다:

- 건강을 개선하고 심장/폐 질환, 인후암/구강암, 폐기종 등, 흡연으로 인한 질환의 위험을 낮출 수 있다
- 담배에 들어가는 비용을 절감함으로써 재정 상태를 개선할 수 있다
- 친구 및 가족들에게 긍정적인 롤모델이 된다
- 더 자신감이 생기고 내 삶을 스스로 통제할 수 있다
- 미각 및 후각이 향상된다.
- 치유 속도가 빨라지며 수술 후 합병증 발생 위험이 낮아진다

끊기에 가장 좋은 시기는?

담배는 언제 끊어도 좋습니다. 금연의 건강상 이득은 끊은 첫 날 바로 시작됩니다. 혈중 산소가 증가하고 혈압이 낮아집니다. 끊은 지 1년도 채 안 되어서 흡연으로 인한 심장마비의 위험이 절반으로 줄어듭니다. 10년이 지나면 폐암 발생 위험이 평생 담배를 피운 적이 없는 사람과 같아집니다.

담배 끊기 준비는 어떻게 해야 하나?

계획은 성공 확률을 높여줍니다. 다음은 담배 끊기 준비를 위한 몇몇 조치입니다:

1. 스스로 동기를 부여하십시오

담배를 끊고자 하는 이유를 목록으로 만들어 가지고 다니면서 상기하십시오.

2. 실행 날짜를 잡으십시오

실행할 날짜를 잡으십시오. 의지가 시들해지지 않도록 2주 이내로 잡아야 합니다. 성공률을 높이려면 의지를 약하게 만들 수 있는 일이 적은, 스트레스를 받을 일이 없는 날짜를 선택하십시오. 그러나 완벽한 시기는 없다는 것을 명심하고, 지금 곧 실행할 날짜를 잡으십시오.

3. 끊는 방법을 선택하십시오

끊는 방법을 선택하십시오. 니코틴 대체요법(NRT), 금연약(처방약), 카운슬링 등의 방법이 있습니다.

4. 지지 네트워크를 구축하십시오

친구들과 가족들이 지지하면 끊기가 더 쉽습니다. 여러분이 성공하는 것을 보고 싶어하는 긍정적인 사람들로 이루어진 지지층을 만드십시오. 친구들과 가족들에게 여러분의 목표를 알려주고, 어떻게 해야 여러분을 가장 효과적으로 지지해줄 수 있는지

말해주십시오. 이들은 여러분이 고비를 넘기도록 이끌어주거나, 흡연 갈망과 씨름할 때 격려의 말을 해줄 수 있습니다.

5. 유발 요인에 대비하십시오

특정 상황, 장소 또는 분위기는 흡연 욕구를 유발할 수 있습니다. 그러한 유발 요인이 무엇인지 생각해보고, 그에 어떻게 대처할지 계획을 세우십시오.

6. 금단 증세를 관리하십시오

담배를 끊으면 여러분의 몸은 니코틴이 없는 것에 적응해야 합니다. 이때 니코틴 금단 증세가 나타날 수 있습니다. 이 금단 증세에 관해 알아보고, 증세를 완화할 수 있는 방법을 알아보십시오. 예를 들어, 짜증은 일반적인 금단 증세의 하나입니다. 흔히 심호흡을 하면 이 증세에 대처하는 데 도움이 됩니다.

7. 스스로에게 관대하십시오

담배 끊기는 하나의 과정으로서 결코 쉽지 않습니다. 깜박 잊고 버릇처럼 담배를 입에 물 수도 있지만, 그렇다고 실패한 것은 아닙니다. 이 실패를 교훈 삼아 여러분에게 어떤 방법이 통하고 어떤 방법이 통하지 않는지 깨닫고, 계속 시도하십시오.

어떻게 해야 담배를 끊을 수 있나?

담배 끊기는 힘들 수 있지만 담배를 끊는 데 도움이 되는 도구가 여러 가지 있습니다. 아무 도움 없이 단번에 끊는 방법을 택하는 사람도 있지만, 다음과 같은 방법 중 하나, 또는 두 가지 이상의 방법을 복합적으로 사용하면 성공할 가능성이 더 커집니다.

- 니코틴 패치 또는 껌 등의 니코틴 대체요법(NRT)
- 흡연 갈망과 금단 증세를 완화해줄 수 있는 처방약
- 카운슬링 및 지원(대면, 전화, 문자 메시지, 채팅 등)

사람마다 효과가 있는 방법이 다릅니다. 몇 가지 방법을 병용하는 것이 효과가 있을 수도 있습니다. 성공 가능성이 가장 큰 방법은 니코틴 대체요법 또는 금연약과 코칭/카운슬링 및 지원을 병용하는 것입니다.

담배 끊기를 모 아니면 도로 여기지 마십시오. 담배 끊기는 자신에게 효과적인 방법을 찾을 때까지 여러 가지 방법을 병용하면서 여러 번 시도해야 할 수 있는 점진적 과정이기 때문입니다.

약으로 담배를 끊을 수도 있나?

금연약은 니코틴 갈망을 줄여주고 금단 증세를 완화해줄 수 있습니다.

니코틴 패치, 껌 등의 니코틴 대체요법(NRT) 제품은 니코틴이 함유된 비처방약입니다. 담배를 피울 때 몸에 흡수되는 니코틴을 공급함으로써 니코틴 갈망을 줄여줍니다. 물론 담배 연기에 함유된 유독 물질은 들어 있지 않습니다.

BC 주에서 처방되는 금연약은 부프로피온(Zyban®)과 무상표 바레니클린입니다. 니코틴이 들어 있지 않지 만 뇌에 작용하여 금단증세 및 갈망을 통제하기 때문에 흡연 욕구를 억제해줄 수 있습니다. 이런 약이 여러분에게 적합한지에 관해 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 처방도 보건 의료 서비스 제공자에게 받아야 합니다.

담배 끊기 지원 프로그램이 BC 주에 있나?

QuitNow

QuitNow 는 담배 또는 전자담배를 사용하는 모든 사람에게 지원 및 자원을 제공합니다. 담배를 끊거나 줄이거나 하는 사람, 또는 그럴 생각이 있는 사람을 지원합니다. 훈련된 금연 코치가 일대일로 지원합니다. 담배 끊기 계획을 지키도록 격려하고 고비를 잘 넘기도록 돕습니다. 이 프로그램의 웹사이트 및 온라인 커뮤니티는 담배 끊기와 관련된 정보와 지원을 제공합니다:

- 개인화된 온라인 금연 계획(Online Quit Plan) 수립
- 문자 메시지 또는 이메일을 통한 동기 부여 지원 – 654321 로 ‘QUITNOW’라는 문자 메시지를 보내십시오
- 전화 또는 QuitNow 웹사이트상의 실시간 채팅을 통한 금연 코치의 개별 지원 – 무료 전화 1 877 455-2233
- 여러분의 이야기를 공유하고 같은 여행을 하는 다른 사람으로부터 지지를 받는, 안전하고 친절한 온라인 커뮤니티

자세히 알아보려면 웹사이트 www.quitnow.ca 를 방문하십시오.

B.C. Smoking Cessation Program

PharmaCare BC Smoking Cessation Program 은 담배를 끊거나 다른 담배 제품의 사용을 끊고자 하는 적격 BC 주 주민을 돕습니다. 다음의 두 가지 치료 옵션 중 하나의 비용을 부담해줍니다:

- 니코틴 패치, 껌 등의 니코틴 대체요법(NRT) 제품
- 처방 금연약

NRT 에 관해서는 지역사회 내 약사, 처방약에 관해서는 가정의와 상담하십시오. 자세히 알아보려면 웹사이트 www.gov.bc.ca/bcsmokingscessation 을 방문하십시오.

보건 의료 서비스 제공자

약사, 치과의, 카운슬러, 기타 보건 의료 서비스 제공자 등도 여러분에게 가장 적합한 옵션, 또는 복수의 옵션의 병용에 관해 조언해줄 수 있습니다.

퍼스트네이션스, 메티스족 및 이누이트족

NRT 비용 보장 등, 상업적 담배를 끊는 것에 대한 도움을 알아보려면 ‘First Nations Health Authority: Respecting Tobacco’ 웹페이지를 방문하십시오: www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/wellness-streams/respecting-tobacco.

이 HealthLink BC 파일에서 ‘흡연’ 및 ‘담배 사용’은 문화적 목적을 위한 천연 담배의 사용이 아니라 궤련 등의 상업적 담배 제품의 사용을 뜻합니다.

다른 담배 제품은 안전한가?

캐나다에서는 씹는 담배, 시가, 파이프 담배, 비디 등 여러 가지 형태의 담배가 시판되고 있습니다. 안전한 담배 제품은 없습니다. 담배는 어떤 형태로 된 것이라도 보건 위험을 일으킵니다.

전자담배(‘베이핑’라고도 함)는 기술적으로 담배 제품으로 간주되지 않습니다. 대부분이 니코틴이 함유되어 있으며, 베이핑을 할 때 흡입되는 니코틴 및 기타 화학 물질은 보건 위험을 일으킵니다. 담배를 줄이거나 끊을 때 전자담배를 사용하여 성공한 사람들도 있지만, 이 두 가지 제품을 함께 사용한다고 해서 흡연으로 인한 질환의 위험이 줄어들지는 않습니다. 베이핑은 무해한 것이 아닙니다. 이보다는 NRT 와 금연 코칭을 병용하는 등, 안전하고 입증된 방법을 사용하는 것이 바람직합니다.

각종 담배 제품에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #30b 담배 대용품의 보건 위험](#).

전자 담배가 담배 끊기에 도움이 되나?

베이핑 제품은 담배보다 덜 위험하긴 하지만 무해한 것은 아닙니다. 흡연이나 베이핑을 하지 않는 것이 폐 건강에 가장 좋습니다. 베이핑 제품을 사용하여 담배를 끊는 데 성공한 사람들도 있지만, 보건 위험을 줄이기 위해서는 흡연에서 베이핑으로 완전히 전환하는 것이 중요합니다. 그리고 궁극적으로 베이핑도 끊기 위한 계획도 필요합니다. 베이핑을 끊는 것을 도와주는 QuitNow 자료를 참고하십시오.

