

담배 끊기 Quitting smoking

왜 담배를 끊어야 하나?

담배를 끊어야 할 이유는 많습니다. 일반적인 이유는 다음과 같습니다:

- 건강을 개선하고 심장/폐 질환, 인후암 및 구강암, 폐기종 등, 흡연으로 인한 질환의 위험을 낮출 수 있다
- 담배에 쓰는 비용을 절약함으로써 재정 상태를 개선할 수 있다
- 친구 및 가족들에게 긍정적인 롤모델이 된다
- 자신감이 더 커지고 내 삶을 스스로 통제할 수 있다
- 미각 및 후각이 향상된다
- 치유 속도가 빨라지며 수술 후 합병증이 적다

이 HealthLinkBC 파일에서 '흡연' 및 '담배 사용'이라는 말은 켈런 등 상업적 담배 제품의 사용을 말합니다. 의식 또는 전통 용도로 사용되는 천연 담배를 말하는 것이 아닙니다. 전통적 담배와 그 신성한 사용을 오늘날 우리가 보는 상업적 담배와 중독 전염병과 혼동하면 안 됩니다.

끊기에 가장 좋은 시기는?

담배는 언제 끊어도 좋습니다. 금연의 건강상 이득은 끊은 첫 날 바로 시작되며, 혈중 산소가 증가하고 혈압이 낮아집니다. 끊은 지 1 년도 채 안 되어 흡연으로 인한 심장마비의 위험이 절반으로 줄어듭니다. 10 년이 지나면 폐암 발생 위험이 절반으로 줄어듭니다. 15 년이 되면 심장마비 위험이 담배를 전혀 피운 적이 없는 사람과 같아집니다.

담배 끊기 준비는 어떻게 해야 하나?

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

1. 스스로 동기를 부여하십시오

스스로 동기를 부여하려면 담배를 끊고자 하는 이유를 목록으로 만드십시오. 이 목록을 가까이 두고 상기하십시오.

2. 실행 날짜를 잡으십시오

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

3. 끊는 방법을 선택하십시오

끊는 방법을 선택하십시오. 여기에는 니코틴대체요법(NRT), 처방약, 카운슬링 등이 포함됩니다.

4. 지지 네트워크를 구축하십시오

친구 및 가족들이 지지하면 끊기가 더 쉽습니다. 여러분이 성공하는 것을 보고 싶어하는 긍정적인 사람들로 이루어진 지지층을 만드십시오. 친구 및 가족들에게 여러분의 목표를 알려주고, 어떻게 해야 여러분을 가장 효과적으로 지지해줄 수 있는지 말해 주십시오. 이들은 여러분이 고비를 넘기도록 이끌어주거나, 흡연 갈망과 씨름할 때 격려의 말을 해줄 수 있습니다.

5. 촉발자에 대비하십시오

특정 상황, 장소 또는 분위기는 흡연 욕구를 촉발할 수 있습니다. 그러한 촉발자가 무엇인지 생각해 보고, 그에 대한 대처법을 계획하십시오.

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. 마음챙김 또는 심호흡 등의 긴장 완화 기술은 흔히 이 증세에 대처하는 데 유용합니다. NRT 또는 처방약도 금단 증세 관리에 유용할 수 있습니다.

7. 스스로에게 관대하십시오

담배 끊기는 하나의 과정으로서 결코 쉽지 않습니다. 깜박 잊고 담배를 입에 물 수도 있지만, 그렇다고 실패한 것은 아닙니다. 이 실패를 교훈 삼아 자신에게

어떤 방법이 통하고 어떤 방법이 통하지 않는지 깨닫고, 계속 시도하십시오.

어떻게 해야 담배를 끊을 수 있나?

담배 끊기는 힘들 수 있지만, 담배를 끊는 데 유용한 도구가 여러 가지 있습니다. 아무 도움 없이 단번에 끊는 방법을 택하는 사람도 있지만, 다음과 같은 방법 중 하나를 사용하거나 둘 이상을 복합적으로 사용하면 성공 가능성이 더 커집니다:

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

사람마다 효과적인 방법이 다릅니다. 몇 가지 방법을 병용하는 것이 효과적일 수도 있습니다. 성공 가능성이 가장 큰 방법은 니코틴대체요법 또는 금연 보조제와 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 니코틴대체요법(NRT) 제품은 니코틴이 함유된 비처방약입니다. 이런 약은 담배를 피울 때 몸에 흡수되는 니코틴을 공급함으로써 니코틴 갈망을 줄여주지만, 담배 연기에 함유된 유독 물질은 들어 있지 않습니다.

BC 주에서 처방되는 두 가지 금연약은 부프로피온(Zyban®)과 무상표 바레니클린입니다. 니코틴이 들어 있지 않지만 뇌에 작용하여 금단 증세 및 니코틴 갈망을 통제하기 때문에 흡연 욕구를 억제해줄 수 있습니다. 이런 약이 자신에게 적합한지에 대해 보건의료 서비스 제공자 또는 동네 약사와 상담하여 처방전을 받으십시오.

BC 주에는 어떤 담배 끊기 지원 프로그램이 있나?

QuitNow

QuitNow 는 담배 또는 전자담배를 사용하는 10 세 이상의 BC 주 주민에게 지원 및 자원을 제공합니다. 담배를 끊거나 줄이고자 하는 사람, 또는 그럴 생각이 있는 사람을 지원합니다. 금연 계획을 잘 지키고 고비를 잘 넘길 수 있도록, 훈련된 금연 코치가

일대일로 지원합니다. 이 프로그램의 웹사이트 및 온라인 커뮤니티는 담배 끊기와 관련된 정보와 동기 부여 지원을 제공합니다. 다음은 그 예입니다:

- 개인화된 온라인 금연 계획 수립
- 문자 메시지 또는 이메일을 통한 동기 부여 지원 - 654321 로 'QUITNOW'라는 문자 메시지를 보내십시오
- 전화 또는 [QuitNow 웹사이트](#) 상의 실시간 채팅을 통한 금연 코치의 개별 지원 - 무료 전화 1-877-455-2233
- 여러분의 경험담을 공유하고 같은 여행을 하는 다른 사람들로부터 지지를 받는, 안전하고 우호적인 온라인 커뮤니티 [QuitNow 포럼에서 다른 사람들과 네트워킹을 하십시오](#)

자세히 알아보려면 [QuitNow 웹사이트](#)를 방문하십시오.

Talk Tobacco

Talk Tobacco 는 비밀이 유지되는 무료 프로그램입니다. 퍼스트네이션스족, 이누이트족, 메티스족, 도회지의 원주민 공동체 등을 대상으로 담배 끊기, 베이핑 및 상업적 담배 사용에 관해 문화적으로 적절한 지원 및 정보를 제공합니다:

- 1-833-998-TALK (8255)로 전화하거나 123456 로 'CHANGE'라는 문자 메시지를 보내면 금연 코치와 상담할 수 있습니다
- 자세히 알아보려면 [Talk Tobacco 웹사이트](#)를 방문하십시오

전통적 담배에 관해 자세히 알아보고 상업적 담배를 끊는 것에 대한 추가적 지원을 이용하려면 [First Nations Health Authority: Respecting Tobacco](#) 웹페이지를 방문하십시오.

BC 주 금연프로그램(BC Smoking Cessation Program)

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

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

이 프로그램에 등록하려면 가정의와 상담하거나 동네 약국을 방문하십시오. 자세히 알아보려면 [Get help quitting tobacco](#) 웹페이지를 방문하십시오.

보건 의료 서비스 제공자

1 차 진료 제공자, 약사, 치과의, 카운슬러, 기타 보건 의료 서비스 제공자 등도 최선의 옵션 또는 복수의 옵션의 병용에 관해 조언해줄 수 있습니다.

다른 담배 또는 니코틴 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 야기합니다.

전자담배(베이프 또는 e 담배)는 기술적으로 담배 제품으로 간주되지는 않습니다. 대부분 니코틴이 함유되어 있으며, 베이핑을 할 때 흡입되는 니코틴 및 기타 화학 물질이 보건 위험을 야기합니다. 담배를 줄이거나 끊을 때 전자담배를 사용하여 성공한 사람들도 있지만, 베이핑을 하면서 일반 담배를 계속 피우면 흡연으로 인한 질환의 위험이 줄어들지 않습니다. 베이핑은 무해한 것이 아닙니다. 이보다는 NRT 와 금연 코칭을 병용하는 등, 안전하고 입증된 방법을 사용하는 것이 바람직합니다.

니코틴 파우치는 잇몸과 뺨 사이에 물고 있으면 니코틴이 분비되는, 담배가 들어 있지 않은 제품입니다. 캐나다에서는 성인의 금연을 돕는 제품으로 승인되어 있습니다.

이러한 제품은 비교적 새로운 제품이지만, 다른 NRT 또는 보조약에 대비되는 금연 보조제로서의 효과성에 대한 증거는 제한적입니다.

이러한 제품은 흡연 또는 베이핑을 끊고자 하는 청소년이 사용할 수 있는 도구로 승인되어 있지 않습니다.

니코틴 파우치를 사용하여 담배를 끊고자 할 경우, 캐나다 보건부(Health Canada)의 승인을 받은 제품을 사용하십시오. 승인된 니코틴 파우치만 용법에 따라 사용하고, 승인되지 않은 니코틴 파우치는 사용하지 마십시오. 자세히 알아보려면 [공공 주의문: 승인되지 않은 구강용 니코틴 파우치는 중대한 보건 위험을 야기할 수 있습니다\(Public advisory: Unauthorized nicotine buccal pouches may pose serious health risks\)](#) 웹페이지를 방문하십시오.

각종 담배 제품에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #30b 담배 및 니코틴 대용품의 위험](#)을 읽어보십시오.

베이핑이 담배 끊기에 도움이 되나?

NRT, 처방약, 카운슬링 등, 증거에 기반한 금연 접근법이 효과가 없을 경우, 베이핑으로 완전히 전환하면 금연 성공률이 높아질 수 있습니다. 베이핑은 담배에 비해 유독한 발암 물질 노출이 적습니다. 그러나 베이핑 역시 건강에 해를 끼칠 수 있으므로 안전한 것은 아닙니다. 보건 위험을 줄이려면 흡연에서 베이핑으로 완전히 전환하는 것이 중요합니다. 그리고 장기적 사용은 삼가야 하므로 궁극적으로는 베이핑도 끊기 위한 계획도 필요합니다. 베이핑을 끊는 데 유용한 QuitNow 자료를 보려면 [Your Vape-Free Life](#) 웹페이지를 방문하십시오.

