

## 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 않지만 뇌에 작용하여 금단증세 및 갈망을 통제하기 때문에 흡연 욕구를 억제해줄 수 있습니다. 이런 약이 여러분에게 적합한지에 대해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 처방도 보건의료 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](http://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 [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program) 을 방문하십시오.

### 보건의료 서비스 제공자

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

### 퍼스트네이션스, 메디스족 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](http://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 켈런 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('베이프'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 대해 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.

