

담배를 끊는데 도움이 되는 제품들 Products to help you stop smoking

담배끊기가 쉽지 않을지도 모릅니다. 담배 제품들은 중독성이므로 도움을
면서 담배를 끊는 것이 더 쉽습니다.

담배끊기에 성공할 가능성을 두 배로 늘릴 수 있는 의료제품들이 여러 종류
나와 있습니다.

어떤 타입의 제품이 있나?

효과가 증명된 의료제품들은 아래와 같습니다.

1. 니코틴 대체요법
패치, 껌, 흡입기;
니코틴 대체요법 제품들은 모두 동네 약국에서 구할 수 있으며 처방전
없이도 살 수 있습니다.
2. 자이벤(Zyban) 정제
이 약은 의사가 처방해 주어야만 살 수 있으며, 의약품 혜택 계획
(Pharmaceutical Benefits Scheme) 품목에 들어가므로 값이 정가보다
쌉니다.

이 제품들을 올바르게 사용하면 담배를 끊을 수 있는 가능성이 두 배로 증가한다
는 사실은 담배를 과하게 피우는 사람들 사이에서 증명된 바 있습니다.

최근에 심장마비를 일으킨 적이 있는 사람들, 임신부, 또는 모유를 먹이고
사람들은 이 제품들을 사용하기 전에 의사와 먼저 상담해야 합니다.

니코틴 대체요법 (NRT)은 어떻게 효과를 내나?

NRT는 담배로부터 얻는 니코틴을 껌, 패치, 또는 흡입기에 의해 니코틴을 몸
에 넣어주어 대체시키는 방법으로 효과를 냅니다.

- 껌은 입의 내막을 통해 서서히 니코틴을 몸에 넣어줍니다.
- 패치는 피부를 통해 서서히 니코틴을 몸에 넣어줍니다.
- 흡입기는 폐를 통해 약간 더 빠르게 니코틴을 몸에 넣어줍니다.

이 제품들은 담배에 비해 낮은 용량의 니코틴을 꾸준히 넣어주기 때문에

- 신체의 담배 니코틴에 대한 중독을 감소시킵니다; 그리고
- 금단 증세를 감소시킵니다. 예: 담배에 대한 갈망, 불안감

NRT의 사용법

하루에 10개 이상 피우는 사람들에게는 높은 용량의 NRT를 사용하도록 하는
것이 좋습니다.

- 껌 3-4번 씹음;
 납작하게 펴서 볼과 잇몸 사이에 넣음;
 30분 후에 버림;
 규칙적으로 껌을 사용함. 예를 들어, 한 시간에 한 개씩;
 보통 껌처럼 씹는 것이 **아니라** 구강용 패치로 사용되어야 함.
- 패치 팔이나 상체의 깨끗하고, 건조하고, 부드러운 피부를 찾아 아침에 붙
 입;
 피부발진을 피하기 위해 매일 위치를 바꿔가며 붙임.

흡입기: 담배와 비슷하며 니코틴이 입을 통해 흡입됨;
흡연 행위를 그리워하는 사람들에게 유용할 수 있음.

NRT의 효과를 제대로 보기 위해서는 최소한 7주 동안 사용해야 합니다.

담배의 금단 증상을 NRT의 부작용으로 혼동하는 흡연자들도 있습니다. NRT를 사용할 때, 신경이 긴장되거나, 들뜨거나, 우울해 지거나, 수면장애가 생기거나, 또는 담배를 갈망하게 되는 경우가 있습니다. 이런 것들은 니코틴 금단 증상일 수 있습니다.

금단 증상은 NRT의 니코틴이 담배의 니코틴을 완전히 대체시키지 못했을 경우에 일어납니다. 좀더 성공적으로 끊게 하기 위해서 여러 타입의 NRT를 곁에서 사용할 수도 있는데, 예를 들어, 패치와 껌을 함께 사용하거나 또는 패치와 흡입기를 함께 사용할 수 있습니다.

어떤 사람들은 부작용을 겪기도 하지만, 일반적으로 정도가 가볍습니다. 걱정이 되면 의사와 상담하십시오.

자이벤은 어떤 것인가?

자이벤은 니코틴 성분이 없는 약으로 담배를 끊게 도와주는 것입니다. 이 약은 처방전이 있어야만 살 수 있으므로 의사와 상담하십시오. 자이벤은 담배끊기를 돕기 위해 NRT와 곁에서 사용될 수도 있습니다.

기타 전략들

담배를 끊을 때 달리 도움이 될 수 있는 것들:

- 카운셀링;
- 끊는 계획을 세우기;
- 끊는 날짜를 잡기;
- 끊는 날짜 전에 담배의 양을 줄이기;
- 친구와 함께 끊기;
- 첫 2주 동안 술과 커피를 줄이기;
- 다른 사람들의 담배연기를 피하기.

담배를 끊은 후 삼 개월쯤이면, 대부분이 비흡연자로 자리잡게 됩니다.

기억할 것들

- 담배를 완전히 끊게 되기까지 여러 차례 시도했던 흡연자들이 많습니다;
- 계획을 세워 시도하면 성공할 가능성이 높아집니다;
- 담배를 끊어서 얻는 건강상의 혜택은 두 시간 이내에 얻어집니다.

그 외의 정보

- 의사나 약사와 상담하십시오.
- 131 848의 콧라인(Quitline)에 전화하십시오. 영어로 전화하는데 도움이 필요하면 131 450의 번역통역 서비스(TIS)에 전화하면 됩니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service