

금연

사람들이 담배를 끊으려는 이유는 다양합니다. 본인의 건강 외에도 간접 흡연으로 인해 주변 사람들이 피해를 입는 것에 대해 걱정하거나 흡연에 드는 비용이 갈수록 부담스럽게 느껴질 수도 있습니다. 이유가 무엇이든, 언제든지 담배를 끊을 수 있습니다.

주요 항목

흡연으로 인한 건강상 위험

흡연은 심장 마비로 인한 사망이나 폐암과 같은 각종 암에 걸릴 가능성을 높일 수 있습니다. 흡연이 건강에 어떤 영향을 미치는지 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [폐암](#)
- [흡연 및 관상 동맥 질환](#)

임신 중에 담배를 피우면 태아에 해로울 수 있습니다. 현재 임신 중이며 금연에 관한 정보가 필요할 경우 전문의료기관에 문의하십시오. 흡연이 임산부에게 영향을 미치는 방식에 대해 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [금연 및 임신 중 담배 연기 피하기](#)

금연

담배를 끊기 어려울 수 있습니다. 담배를 다른 대체 담배 제품으로 바꾸는 것 또한 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 금연 방법 및 흡연 유혹과 금단 증상에 대처하는 방법에 대한 팁을 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [담배 끊기\(HealthLinkBC File #30c\)](#)
- [담배 끊기: 지원 받기](#)
- [담배 끊기: 일시적 흡연 또는 재흡연 방지](#)
- [담배 끊기: 흡연 유혹 및 금단 증상](#)
- [담배 관련 제품이 안전한 담배 대체품은 아닙니다\(HealthLinkBC File # 30b\)](#)

간접 흡연

간접 흡연을 하는 것은 몸에 해로우며 암을 유발하는 50가지 물질을 포함하여 4000가지가 넘는 화학 물질에 노출되는 것입니다. 간접 흡연이 건강과 주변 사람들에게 어떤 영향을 미치는지 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [간접 흡연의 유해한 영향\(HealthLinkBC File #30a\)](#)

금연 보조제

금연 보조제에는 니코틴 대체 요법(NRT) 제품 및 처방약이 포함됩니다. NRT 제품은 흡연 시 흡입하는 니코틴을 대체하여 금단 증상을 감소시키는 비처방 의약품입니다. 처방전이 필요 없는

금연 보조제는 니코틴을 함유하고 있지 않지만, 뇌에서 작용하여 흡연 유혹과 금단 증상을 관리하고 흡연 충동을 줄여줍니다. 금연 보조제에 대한 자세한 내용을 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [니코틴 대체 방법 비교](#)
- [금연용 의약품 비교](#)
- [니코틴 껌](#)
- [니코틴 흡입기](#)
- [니코틴 패치](#)
- [담배 끊기: 의약품을 사용해야 할까요?](#)

BC 주 금연 프로그램에 대한 정보와 NRT 제품 또는 처방이 필요한 금연 약물 구입 방법에 대한 내용을 보려면 [BC 주 금연 프로그램](#)을 확인하십시오.

생활 습관 점검 도구

이 도구를 사용하여 금연할 준비가 되었는지 확인하고 흡연이 건강에 미치고 있는 영향에 대해 살펴보십시오.

- [담배를 끊을 준비가 되셨습니까?](#)
- [흡연이 수명에 어떤 영향을 미칩니까?](#)
- [흡연이 심장 마비 위험율을 어떻게 높입니까?](#)
- [흡연에는 얼마나 많은 비용이 듭니까?](#)

참고 사이트

BC PharmaCare - BC 주 금연 프로그램

BC 주 금연 프로그램(BC Smoking Cessation Program)은 금연 보조금을 지원함으로써 사람들이 금연하거나 다른 담배 대체 제품을 사용하도록 돕습니다. 금연하거나 다른 담배 대체 제품을 사용하려는 BC 주민들은 이 프로그램에 참여할 수 있습니다. 본 프로그램에 대해 자세히 알아보려면 아래의 링크를 클릭하십시오.

- [BC 주 금연 프로그램](#)

QuitNow

QuitNow는 [British Columbia Lung Association](#)과 [HealthyFamiliesBC](#) 간에 체결한 파트너십입니다. QuitNow는 금연을 지원하고, 담배로부터 완전히 멀어질 수 있도록 무료 서비스를 제공합니다. 다른 금연자와 소통하고, 현재 금연 상태와 금연으로 절약한 비용을 살펴보고, 금연 코치와 연결할 수 있습니다. 자세한 내용을 보려면 해당 웹사이트를 방문하십시오.

- [QuitNow](#)

최근 검토일: 2015년 12월

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.